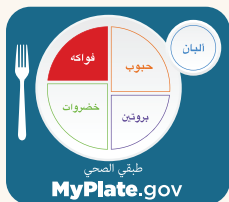




اختيار الفواكه

حدد الاختيار الذي لاتوجد فيه سكر مضاف

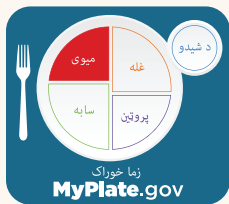
تساعد الفواكه على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



ميوه غوره كړئ

پرته د شکر اضافه کولو اختیارونه غوره کړئ

ميوه کولی شي تاسوسره د زړه ناروغی خطر، دوهم ډول د شکر ناروغی او ځینې سرطانونه سره مرسته وکړي



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكلتشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي