



أختيار الخضراوات

تعتبر الخضراوات ان كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة صحية وجيدة لك عندما تختار الانواع التي لاتحتوي على صلصة مضافة.



سبزیجات غوره كړئ

تازه، منجمد یا کنسرو شوی ... دا ټول تاسو لپاره ښه دي کله چې تاسو د چټنی نه پرته اختیار غوره کړئ



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