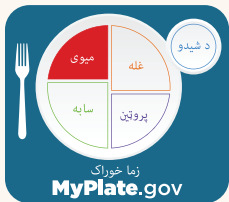




میوه غوره کری

پرته د شکر اضافه کولو اختیارونه غوره کری



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



د شواهدو پر بنسټ روغتیایی توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



سبزیجات غوره کړئ

پرتله د مالګې یا چټنۍ اضافه کولو اختیارونه
غوره کړئ



سبزیجات کولی شي ستاسو د زړه
ناروغی خطر، دوهم ډول د شکر
ناروغی او ځینې سرطانونه په
کمو کمو کې مرسته وکړي

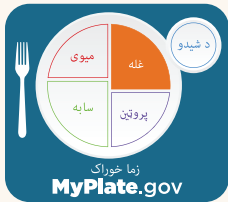


یوش د نارو هت وسات اوخل عیسوت اکساربین د یګوت یی ای تیغور ټسنب رپ وده اوش د



ټول حبوبات غوره کړئ

په لیبل کې د 100% بشپړ غلي لپاره
او د لومړي اجزا په توګه وګورئ



ټول حبوبات یوه ښه سرچینه د
فایبر ده

کوم چې کولی شي ستاسو د زړه
د ناروغی خطر، سټروک او دوهم
ډول د شکر ناروغی کم کړي

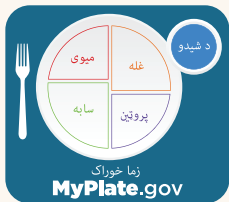


د شواهدو پر بنسټ روغتیایي توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندې شوي



د ټیټ غوړ لبنیاتو غوره کول

کم غوړ شدی 1% شدی، مستې او یا هم کورنی پنیر ته وگورئ



د ټیټ غوړ لبنیاتو هغومره کلسیم او ویتامین ډي لری

لکه ټول شدی (نورمال شدی) د لږ غوړ سره

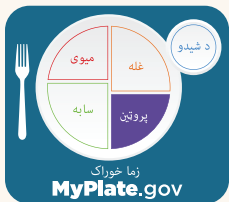


د شواهدو پر بنسټ روغتیایی توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



د غویې ټیټ غور غوښه غوره کړئ

تر 90% ټیټ غور غویې غوښه یا لور ته وگورئ



د غویې ټیټ غور غوښه د پروټین،
اوسپنه، جست او بی ویتامینونه،
یوه غوره سرچینه ده او دا
ستاسو سره مرسته کویې چې
تاسو بدن لږ غور او کولیسټرول
جذب کړي



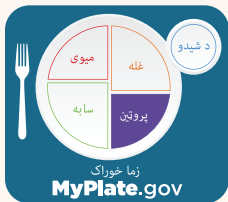
د شواهدو پر بنسټ روغتیایي توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندې شوي



ټيټ غورغوشه غوره کړئ

چرگ يو ښه انتخاب دی

چرگ په زياته اندازه پروټين
ويټامين B لري او غور په کې
کم دی



د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندې شوي



اوبه غوره کړئ

خپل تنده پرې کړئ

هغه اوبه غوره کړئ چې په کې
شکر، خوند او کالوري اضافه
شوی نه وی



د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندې شوي



سبزیجات غوره کړئ

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



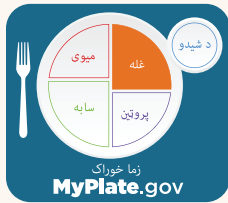
د شواهدو پر بنسټ روغتیایی توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندې شوي



ټول حبوبات غوره کړئ

ټول حبوبات باید ستاسود
اجزاود لست

په سر کی راشی که ستاسو
ډوډی، سیريال، تورټیه،
وریجی او مکرونی اخلی

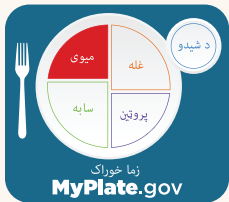


د شواهدو پر بنسټ روغتیایی توکی د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوی



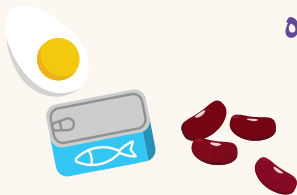
میوه غوره کړئ

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

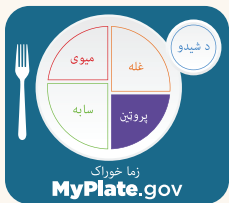


د شواهدو پر بنسټ روغتیایی توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي

ټیټ غوړ پروټین غوره کړئ



ټیټ غوړ غوښی وپلټئ ،
تازه کب، کنسرو شوی کب ،
هګی، وچ لوبیا، حبوبات،
تخمونه (دانی)



د شواهدو پر بنسټ روغتیایي توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندې شوي

اوبه غوره کړئ



هغه اوبه غوره کړئ چې په کې
شکر، خوند او کالوري اضافه
شوی نه وی



د شواهدو پر بنسټ روغتیایی توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



د ټیټ غوړ لبنیاتو غوړه کول

کم غوړ شدی یا 1% شدی، ټیټ
غوړ پنیر مستې ته وگورئ



د شواهدو پر بنسټ روغتیایي توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندې شوي