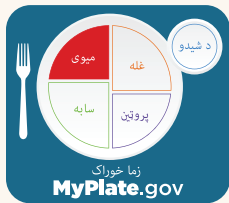




میوه غوره کری

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 روغتیایي توکی د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



سبزیجات غوره کرئ

پرته د مالګې یا چټنۍ اضافه کولو اختیارونه
غوره کرئ



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

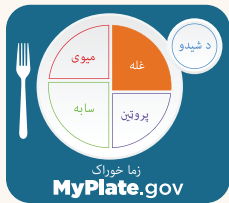


یوش ی دنارو هت وسات اوخل عیسوت اکساربین د یکوت یی ای تغور تسن ب رپ وده اوش د



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 اودوهم
ډول د شکر ناروغی کم کړي



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



د ټيټ غوړ لبنياتو غوره کول

کم غوړ شدي 1% شدي، مستې او يا هم کورني پنير ته وگورئ



د ټيټ غوړ لبنياتو هغومره کلسيم او ويتامين ډي لري

لکه ټول شدي (نورمال شدي) د لږ غوړ سره

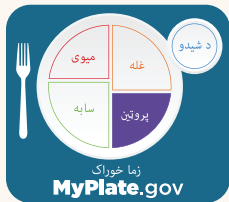


د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندې شوي



د غويي ټيټ غور غوښه غوره کړئ

تر 90% ټيټ غور غويي غوښه يا لور ته وگورئ



د غويي ټيټ غور غوښه د پروټين،
اوسپنه، جست او بي ویتامينونه،
يوه غوره سرچينه ده او دا
ستاسو سره مرسته کوي چي

تاسو بدن لږ غور او کوليسترول
جذب کړي

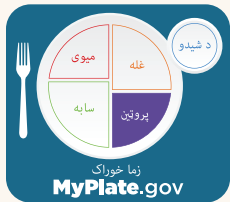


د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



ټيټ غورغوشه غوره کړئ

چرک يوشه انتخاب دی



چرک په زیاته اندازه پروتین
ویتامین B لري او غور په کې
کم دی



د شواهدو پر بنسټ روغتیايي توکي د نیبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی 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 کری



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

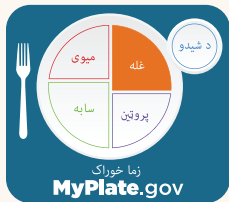


د شواهدو پر بنسټ روغتیایي توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي

ټول حبوبات غوره کړئ

ټول حبوبات باید ستاسود
اجزاود لست

په سر کې راشی که ستاسو
ډوډی، سیريال، تورټیه،
وریجې او مکرونی اخلی

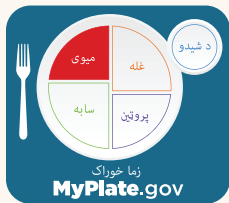


د شواهدو پر بنسټ روغتیايي توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندې شوي



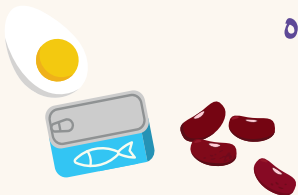
میوه غوره کری

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

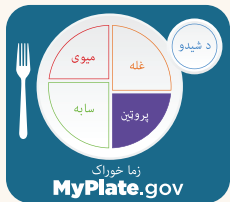


د شواهدو پر بنسټ روغتیایي توکي د نیبراسکا توسیع لخوا تاسو ته وړاندی شوي

ټيټ غوړ پروټين غوره کړئ



ټيټ غوړ غوښی وپلټئ
، تازه کب، کنسروشوی کب ،
هگۍ ، وچ لوبیا، حبوبات،
تخمونه (دانی)



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

اوبه غوره کړئ



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

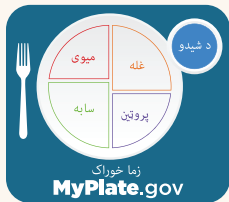


د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي



د ټیټ غوړ لبنیاتو غوړه کول

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



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