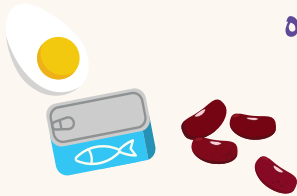
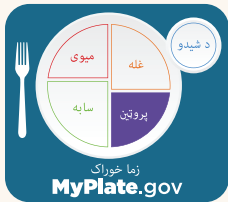


ټیټ غوړ پروټین غوره کړئ



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



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