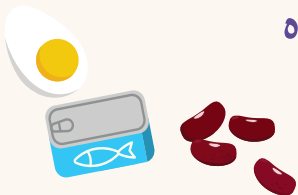
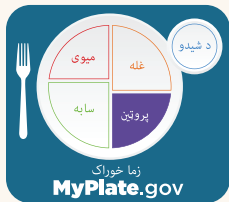


ټيټ غوړ پروټين غوره کړئ



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



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