



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 یوډن اړو هت وسات اوخل عیسوت اکساربین د یکوټ یی ای ت غور تسن ب رپ وده اوش د