

چی بخوین ب پارشوو؟



کاربوهیدرات کان: ل یو کم سعا تکانی ژووگرتندا وز ب جسته دجیخشن، نموونکانی بریتین ل نانی ئسمیر و شافان.

پروتین کان: بشدارن ل دابینکردنی وز ب جسته ب ماویکی در ل غذا، هروها دتوانرت ل هملک و پنیر و ماستوو بدستبهنرت.

چوریی تندرستن کان: وک زیتی زیتون، و ئوو چوریانی ل گوذا هن.