

چی بخوین ب پارشوو؟



کاربوهیدرات کان: لږ ځي کچم سعا ته کانا ځي ژوو گرتندا وزه به جهسته د بځخشن، نموون کانا ځي بریتین لږ نانی ئسمر و شافان.

پروتین کان: بشدارن لږ دابینکردنی وزه به جهسته به ماو یی کی درځ لږ غذا، ه پروها دتوانرته لږ ه لک و پنر و ماستو به د سته نرته.

چوریی تندرسته کان: وک زیتی زیتون، و ئو چوریانی لږ گو غذا هن.