

چی بخوین ب پارشوو؟



کاربوهیدرات کان: لږ ځي کچې سټارچ کان ډېر ژوو گرتندا وزې بې جېسټې د بېلڅښ، نموونې کان ډېر بریتین لږ نانی ئېسمېر و شېفان.

پروټین کان: بېلڅښ لږ دابینکړدنې وزې بې جېسټې بې ماوېځې کی درېژ لږ ډډا، هډروها دتوانې لږ هډلکې و پښېر و ماسټوو بېدېسټېهډنرېت.

چېوریې تڼدروستې کان: وږک زېږتی زېږتون، و ئېو چېوریانې لږ گوډزا هډن.