

چی بخوین ب پارشوو؟



کاربوهیدرات کان: لږ ځي کچم سټاټ کان ځي ٿو وگرتندا وڙ بڻجي سٽ دٻڻ خشن، نموونن کان ڀريٽين لږ ناني ٿي سمڙ و شڦان.

پروٽين کان: بڻڻ دارن لږ ڊاڀينگرن وڙ بڻجي سٽ بڻجي سٽ ماوڻي کي درڙ لږ ٿڌا، هڻو هڻا دٻڻو نڙت لږ هڻلڪ و پڻڻر و ماسٽو بڻڻ سٽبھڻ نڙت.

چورين تڻڻڻو سٽ کان: وڻک زڻي زڻي ٿون، و ٿو چورين نڻي لږ گوڙڌا هڻن.