

چی بخوین بڼه پارش او؟



کاربوهیدرات کان: لږه بڼه ککلم سټارټ کان نی ټوووگرتندا وزه بڼه جسته دټیځشن، نمونن کان نی بریتین لږه نانی ټسمټر و شټفان.

پروتین کان: بشدارن لږه دا بینکردنی وزه بڼه جسته بڼه ماوټی کی درټل لږه ټزدا، هټروها دټوانرټ لږه هټلک و پټنټر و ماسټو بڼه دټسټبهټنرټ.

چټوریټ ټنډروستن کان: وټک زټیټی زټیټون، و ټو چټوریټ نی لږه گوټزدا هټن.