چی بخۆین بۆ پارشۆو؟

کاربۆهیدراتەکان: لە یەکەم سەعاتەکانی ڕۆژووگرتندا وزە بە جەستە دەبەخشن، نموونەکانی بریتین لە نانی ئەسمەر و شەفان.

پرۆتینەکان: بەشدارن لە دابینکردنی وزە بە جەستە بە ماوەیەکی درێژ لە ڕۆژدا، هەروەها دەتوانرێت لە هێلکە و پەنیر و ماستاو بەدەستبهێنرێت.

چەورییە تەندروستەکان: وەک زەیتی زەیتون، و ئاو چەوریانەی لە گوێزدا هەن.