

پسپولیکسی خراک: توی ه نار ه وکردن کم دکا تو و و بر ننگاری شریپنج دبب تو و



مارگارینا کولیفایا پسپولیکسی خراکی ووسی، دوپاتی کردو ک توی ه نار نزدیکای 70% ترش چورییکانی تدای ک یارم تیدرن ب کمکردن ووی ه وکردن و تایبتمندی دژ ٹیکسیدی هی و هروها بشداری ل بر ننگار بوون ووی جبریکانی شریپنج.

کولیفایا وونیکردو "توی ه نار کم ماک فیتامین و ترش چوری بسوودی تدای ک زیانبخش نی و بک گرنک ب تندرستی."

توکی د ووی تدوکان ماددیکسی هی مزری تدای ک پاپشتی تندرستی یخ د کات و هوسنگی مایکر بیلم باشتر دکات.

"توی ه نار د و م ندم ب فیتامین B ناو، ک کیک گرنک دگن ل به نکرندی کاری سیستمی دمار و باشترکردنی ژبان."

جختی لو کردو ک "توی ه نار تایبتمندی دژ مشخری هی، بهی پکها تی ترشی ٹسک و بنیسک ک یارم تیدرن ب کمکردن ووی گشی گر، بهی ه نار ل ه ندمک چار س بردا بکار د ه نرن لوان بر ننگار بوون ووی ه ندمک جری شریپنج وک شریپنجی خون."

ه نار س رچا ویکسی د و م ندم ب فیتامینکان و کازاکان، بام خواردنی تدوکانی پرسیار ب

هنگامیک دروست دیکات، سبرهای ئوی شارزایان سوود تندرستی جراوجراکانی پشتاست دیکانوی.