

## چی بخوین بڼه پارش او؟



کاربوهیدرات کان: لږه بڼه ککلم سڼه عا ته کان نی ځو وگرتندا وزه بڼه جسته د بڼه خشن، نمونن کان نی بریتین لږه نانی ټسمه ر و شڼه فان.

پروتین کان: بشدارن لږه دا بینکردنی وزه بڼه جسته بڼه ماو پیکی در ټر لږه ټزدا، هڼه پروهها د ټوانه لږه هڼه لک و پڼه نڼر و ماسټو بڼه د ټسټه لږه لږه ت.

چوریه ټنډروسته کان: وک زڼی زڼی ټون، و ټو چوریا نی لږه گو ټزدا هڼه.