

چی بخوین ب پارشوو؟



کاربوهیدرات کان: لہ یو کیم سلعاً تہ کان یو ژووگرتندا وز ب جہستہ دہجہ خشن، نموونہ کان یو بریتین لہ نانی ٹسمہر و شہفان.

پرتین کان: بشدارن لہ دابینکردنی وز ب جہستہ ب ماوہیکہ کی درہ لہ غذا، ہہروہا دہتوانہ لہ ہہلک و پہنہر و ماستہو ب دہستہہنہر.

چہوریہ تہندروستہ کان: وک زہیتی زہیتون، و ٹہو چہوریانہی لہ گوہذا ہن.