

چی بخوین ب پارشوو؟



کاربوهیدرات کان: لہ یو کیم سلعاً تہ کان یو ژوو گرتندا وزہ بہ جہستہ دہجہ خشن، نموونہ کان یو بریتین لہ نانی ٹسمہر و شہفان.

پرتین کان: ہشدارن لہ دابین کردنی وزہ بہ جہستہ بہ ماوہی کی درہژ لہ ژدا، ہہروہا دہتوانہت لہ ہہلک و پہنہر و ماسٹوہ بہدہستہ ہنہت.

چہوریہ تہندروستہ کان: وک زہیتی زہیتون، و ٹو چہوریانہی لہ گوہژدا ہن.