

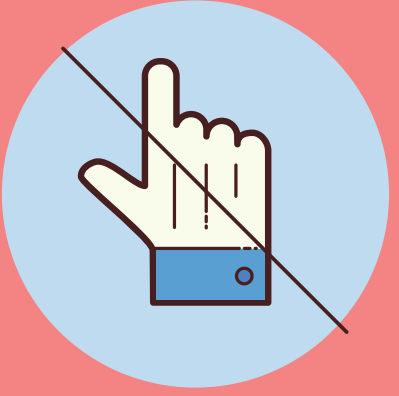


This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

ښه وخورئ د غاښونو روغتيا وسائئ



- مايعات چې اضافه بوره لري، لکه سوډا، جوس، د انرژي مشروبات.
- ورو ويلې شوي شکر او چسپناک خواړه.
- پاکټ شوي خواړه لکه چاکليټ، کوکيز، کيک، بسکټ، کريکر
- چپس فاسټ فوډ او څښناک.



- لوړ پروټين لرونکي خواړه. د شيدو او لښياتو محصولات (هگي، کب، غوښه، چرگان، سمندري) خواړه
- غوري.
- لوړ فايبر لرونکي خواړه (په ځانگړي توگه خام سبزيجات، ميوې لکه منډې، ناک).
- وچه ميوه په ځانگړي توگه پسته.



د خولې او غاښونو د روغتيا لپاره!

تاسو بايد په ورځ کې لږترلږه 2 ځله د 2 دقيقو لپاره خپل غاښونه برش کړئ تاسو بايد په کال کې دوه ځله د غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

د مهاجرينو روغتيايي مرکزونه د تجربه لرونکو روغتيايي متخصصينو سره ستاسو په خدمت ده.

لا نورو معلوماتو او مرستې لپاره تاسو ته نږدې د مهاجرو روغتيايي مرکز ته راشئ!

مناسب ځای، ښه خدمت