

Ø¢Ø'Ù†Ø§ÛŒÛŒ Ø·Ø§ Ø·Ø±Ù†Ø³Ø·Ù‡Ø§ÛŒ
Ø§Ø±Ø²Ø' ØºØ°Ø§ÛŒÛŒ

آشنایی با
برچسب‌های ارزش غذایی

گاهی باقیان فنون غذا کامل و مینه قیر بینه راه کمی جستجوی پیشتر دارد.
پیشتر از این داشت از های رسیده بندی شده دارای درازی درجه سبز ارزش غذایی
رسید است. تا اینجا آنها نسبتاً خوب بررسی شده اند که شما ممکن است ممکن
باشید آنها را سالم تر نگویند. تا اینجا آنها کامل و سالم را می بینید.
که دود نهاده کنید میتواند و سریع تر تازه معمولاً درجیت ارزش
غذایی دارند و این مدعی است که در این مورد مسحود است. که وارون کمک ممکن است
نمایم. باقیان می بینند

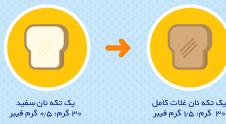
چگونه

برچسب ارزش غذایی را بخوانیم؟

تغییرات کوچک، تفاوت‌های بزرگ ایجاد کنید

نکه من دانید چگونه غذاهای حاوی غلات کامل و سرشار از فیبر را تشخیص بدهید، چهار تغییر برای افزایش فیبر در زیرین غذایی کوکو آزاده نیستند.

ت کامل را جایگزین نان س



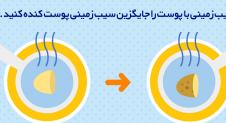
میوه را جایگزین آبمیوه کنید.



سیار خود را در گزینه های زیر انتخاب کنید.



سیب خردشده ۶۰ گرم؛ ۱ گرم فیر
پوره سبب ۶۰ گرم؛ ۵٪ گرم فیر



یک سبب زیستی با پوست
۹۰ گرم: ۳ کرم فیر
نصف یک سبب زیستی با پوست
۹۰ گرم: ۲ کرم فیر

اهنماه، انتخاب غذای حاوی، فیبر*

نمایه‌ی زیر را بررسی کنید تا متوجه شوید که کدام گروه‌های غذایی حاوی فیبر هستند.

ANSWER

