

یاداشتهکان:	رادەى رۆژانه	جۆرى چيشت:
<p>له رادهى ناندا 3 بۆ 4 دیاریی کراوه 2 <i>knekkebrød</i> (نانی وشک و رهق) = 1 لەتی نان</p> 	<p>4 لەتە نانی گەنمی تەواو نزیکەى 40 گرام بۆ هەر لەتیک</p>	<p>نان:</p>
<p>بگەرن بۆ لکینراوهى keyhole (کونی کلنیل):</p> 	<p>1 دسی لیتەر (د.ل) (نزیکەى 40 گرام) هاردراوی جۆی دووسەر یان دانی گەنمی تەواو بەیانپانه</p>	<p>هاردراوی جۆی دووسەر، دانی گەنمی تەواو:</p>
<p>0.7% چەوری/د.ل یان 100 گرام ئەو بەر هەمانەى هەلبژێرن کە بە بێ شەکرى زیدەکراون</p>	<p>4 د.ل له رۆژدا</p>	<p>شیر، شیرەمەنى، ماس:</p>
<p>تامدەرەکانى تر له ریزبەندى تامدەرەکاندا هەلبژێرن</p>	<p>2 لەت <i>lettere gulost</i> (پەنیری زەردى سووک) (20 گرام) 2 لەت گۆشتى پەنى (30 گرام)</p>	<p>تامدەرەکان:</p>
<p>له خواردنی خۆتاندا جۆراو جۆری پیکبەینن. 2 د.ل میوهى وهک توو = 1 دانە میوه نیوهى ئاقوکادۆ = 1 دانە میوه 2 د.ل ئاومیوه = 1 دانە میوه</p>	<p>2 بەش</p>	<p>میوه، میوهى وهک توو:</p>
<p>دەورییەکەى خۆتان له ریگای مۆدیلى دەوری دابەزینی کیشمۆه پر بکەن (ئەولاکەى تر چاولیکەون)</p>	<p>2 دانە پەتاتە یان 1 د.ل پاستا، برینجى هەلمدراو (1.2 د.ل / 30 گرام لێنەنراو) یان شتى وهک ئەوه</p>	<p>پەتاتە، برینج، پاستا، هاردراوه، کۆس کۆس، گەنمی رهش:</p>
<p>دەورییەکەى خۆتان له ریگای مۆدیلى دەوری دابەزینی کیشمۆه پر بکەن</p>	<p>1 جار لەگەل 125 گرام کیش ئەگەر کال بیت (نزیکەى 100 گرام کیش ئەگەر لینراویت)</p>	<p>گۆشت، ماسى، مریشک، هینلکە:</p>
<p>له خواردنی سالاد/سەوزە به شێوهى کال و لینراو جۆراو جۆری پیکبەینن. دەورییەکەى خۆتان له ریگای مۆدیلى دەوری دابەزینی کیشمۆه پر بکەن</p>	<p>رادەى بى سنوورى لانیکەم 5 د.ل له رۆژدا هەموو رۆژى لانیکەم 1 د.ل دانەوێڵە هەلبژێرن (جگە له باقلە، تۆکە چەرموو (سپی)، تۆکە حۆلە و نیسک)</p>	<p>سەوزە:</p>
<p>له کەرەى گیایى نەرم/ئاومکى یان رۆن له کاتى لێنانى چيشتدا کەلک وەرگرن. له کەرەى گیایى سووک لەسەر نان کەلک وەرگرن</p>	<p>1 کەوچک چایخۆرى کەرەى گیایى نەرم 1 کەوچک چایخۆرى رۆن 20 گرام کەرەى گیایى سووک</p>	<p>رۆنى چيشت لێنان/ کەرەى گیایى:</p>
<p>رۆنى جەرگى ماسى گرنگایەتى هەیه لەبەر ئەوهى کە برینبیه له فینامین D و ترشیه چەورەکانى ئۆمیگا 3.</p>	<p>1 کەوچک چایخۆرى رۆنى جەرگى ماسى یان کەپسولەکانى رۆنى جەرگى ماسى</p>	<p><i>Tran</i> (رۆنى جەرگى ماسى):</p>

• له ژمەکانى خواردن و کاتى تینوویەتیدا ئاو بخۆنەوه

• ئەگەر به توندی خەریکی کەمکردنەوهى کیشن و هەست به برسێبەتى زۆر دەکەن دەتوانن لەتە نانێکی زێدە
بخۆن و یان کەمى بخەنە سەر رادهى پەتاتە، برینج یان پاستای خۆتان.

شيوازی دابهشکردنی چيشتی خواردنی خوتان له روژدا هلبژيرن. ئيمه ههندی پيشنيار لسهس دابهشکردنی ژهمی خواردنی خوتان پيشكەشتان دهكەين كه دهتوانيت له دابهزینی كيشی ئيوه دا بهكەلك بيت.

زیدهکردنی ژهمەكانی خواردن له روژدا بو زیدهبوونی مینابولیسیمی ئيوه و هاوسەنگی شەكری خویندتان گرنگایەتی هەیه. ئەمه خۆی دهتوانیت به واتای دابهزینی هەستی برسپیهتی له ئيوه دا بيت.

نابیت له ماوهی 2 كازیری پيش خەوتن له شەودا شتیک بخۆن.

نانی بهیانی

1 پۆرس هاروی جۆی دووسەر پیکهاتوو له 1 د.ل هاروی جۆی دووسەر و 2 تا 3 د.ل ناو.
2 د.ل شیر / شیرمەنی / ماس

نانی نیوهرۆ

2 لەت نان لەگەڵ تووژیکێ ناسک کەرەهی گیایی سووک و تامدەر
2 د.ل سالاد یان سەوزەهی تەواو/لەتکراو

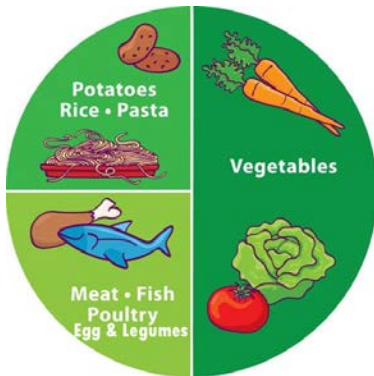
مۆدێلی دەوری دابهزینی کیش

نانی شیو

2 دانە پەتاتە/ 1 د.ل برینجی کولۆ/ 1-1 نیوہ د.ل-تیک پاستای لێنراو
100 گرام گوشتی نامادە، ماسی، مریشک یان 2 د.ل باقلە یان نیسکی لێنراو
لانیکەم 3 د.ل سەوزە. له خواردنی ئەوانەدا بە شیوہی کال، کولۆ، نیوہکولۆ یان کەباب کراو له سۆمپادا جۆراو جۆری پیکهینن. دهتوانن له کەمی روون/سرکه و مکو تامدەری سالادی خوتان کەلک وەرگرن.
ئيوه دهتوانن بو نانی شەو 1 د.ل ناوگوشتی سووک بخۆن. ئەگەر خوتان ناوگوشت لێدەنن دهتوانن له پشکی گوشتی خوتان کەلک وەرگرن و ئەو بە هاردرای گەنمە شانی/ نارد هەس بکەنەوہ.

سووکە نانی نیوارانە

2 لەتە نان لەگەڵ تووژیکێ ناسک کەرەهی گیایی سووک و تامدەر
1 پەرداخ شیر / شیرمەنی / ماس



2 بەش میوه دەکرێ بە شیوہی دلخواز له درێژایی روژدا دابهش بکریت

کاتی چای/قاوه: شەکر مەکەنە ناو چای و قاوہی خوتان. ئەگەر شیر دەکەنە ناو چای یان قاوہی خوتان له شیر زۆر چەور کەلک وەرگرن. بیسکویت (غورابی)/میوہی وشک/خورما و کاکلە وشکەمی میوہکان بریکێ زۆر کالۆرییان هەیه، دهتوانن خواردنی خوتان له درێژەي روژدا کەم بکەنەوہ یان هەموو روژێ لەم شتانە نەخۆن.