

یاداشتهکان:	رادەى روژانه	جوړى چيشت:
له رادهى ناندا 3 بو 4 ديارى كراوه 2 <i>knekkebrød</i> (نانى وشك و روق) = 1 لمتى نان 	5 لمته نانى گهنمى تهواو نزيكهى 40 گرام بو هس لمتيك	<b>نان:</b>
بگيرن بو لكينراوهى keyhole (كونى كليل): 	1 دسى ليتر (د.ل) (نزيكهى 40 گرام) هاردر او جوى دووسر يان دانى گهنمى تهواو بهيانپانه	<b>هاردر او جوى دووسر، دانى گهنمى            تهواو:</b>
0.7% چمورى/د.ل يان 100 گرام نهو بهر ههمانهى هلبزيرن كه به بى شمكرى زيدهكراون	5 د.ل له روژدا	<b>شير، شيرهمنى، ماس:</b>
تامدهرمكاني تر له ريزبندى تامدهرمكندا هلبزيرن	2 لمت <i>lettere gulost</i> (پهنيرى زمردى سووك) (10 گرام) 2 لمت گوشتى پمتى (15 گرام) 30 گرام ماسى پر چمورى	<b>تامدهرهكان:</b>
له خواردنى خوتاندا جور او جورى پنيكهپنين. 2 د.ل ميوه و هك توو = 1 دانه ميوه نيوهى ناقوكادو = 1 دانه ميوه 2 د.ل ناوميوه = 1 دانه ميوه	3 بهش	<b>ميوه، ميوه و هك توو:</b>
دهوريهكهى خوتان له ريگاي موديلي دهورى دابهزى كيشموه پر بكن (نهولاكهى تر چاوليكهون)	3 دانه پمتاهى نيوهجي يان 1 د.ل پاستا، برينجى هلمدراو (1 د.ل / 50 گرام لينهراو) يان شتى وهك نهوه	<b>پمتاه، برينج، پاستا، هاردر او،            كوس كوس، گهنمى رهش:</b>
دهوريهكهى خوتان له ريگاي موديلي دهورى دابهزى كيشموه پر بكن	2 جار لهگهل 125 گرام كيش نهگمر كال بيت (نزيكهى 125 گرام كيش نهگمر لينر ابيت) 1 دانه هيلكه	<b>گوشت، ماسى، مريشك، هيلكه</b>
له خواردنى سالاد/سهوزه به شيوه كال و لينراو جور او جورى پنيكهپنين. دهوريهكهى خوتان له ريگاي موديلي دهورى دابهزى كيشموه پر بكن	رادهى بى سنورى لانيكهم 5 د.ل له روژدا ههمو روژى لانيكهم 1 د.ل دانهويله هلبزيرن (جگه له باقله، نوكه چرموو (سپى)، نوكه حوله و نيسك)	<b>سهوزه:</b>
له كههه گيايى نهرم/ناوهكى يان روژ له كاتى لينانى چيشتدا كهلك و مرگرن. له كههه گيايى سووك لهسر نان كهلك و مرگرن	1 كهوچك چايخورى كههه گيايى نهرم 1 كهوچك چايخورى روژ 20 گرام كههه گيايى سووك	<b>رونى چيشت لينان/ كههه گيايى:</b>

- له ژمهكانى خواردن و كاتى تينوويهتيدا ناو بخونوه
- نهگمر به لهسر چاوگرتنى ژمى خواردنى پيشنيار كراو ديسانهموش دابهزى كيشستان نهبووه، دهوتانن بهشيك ميوه و لمته نانتيك له بهرنامهى خواردنى خوتان بسر نهوه.
- نهگمر به توندى خهريكى كهمكر دنهوهى كيشن و ههست به برسپيهتمى زور دهكمن دهوتانن لمته نانتيكى زيده بخون و يان كههه بخنه سر رادهى پمتاه، برينج يان پاستاى خوتان.

شنيوازي دابهشکردني چنيشتي خواردني خوتان له روژدا هلبژيرن. نيمه همدئ پيشنيار لسه دابهشکردني ژمي خواردني خوتان پيشكشتمان دمكهن كه دهنوانيت له دابهزيني كيشي نيو دا بهكلك بيت.

زندهکردني ژمهكاني خواردن له روژدا بو زیدهيووني ميتابوليسمي نيوه و هاوسهنگي شهكري خويندتان گرنگايهتي ههيه. نهمه خوي دهنوانيت به واتاي دابهزيني ههستي برسپهتي له نيو دا بيت.

نابيت له ماوهي 2 كاژيري پيش خهوتن له شهو دا شتيك بخون.

## ناني بهياني

(1) 1 دل دانه گنمي تهواو

2 دل شير / شيرمهني / ماس

1 لهت نان لهگهل توژيكي ناسك كههه گيايي سووك، تامدر و برئ سهوزه

(2) 1 جار هاردراوي جوي دووسه پيكهاتوو له 1 دل هاردراوي جوي دووسه و 2 تا 3 دل ناو.

2 دل شير / شيرمهني / ماس

1 لهت نان لهگهل توژيكي ناسك كههه گيايي سووك، تامدر و همدئ سهوزه

## موديلي دهوري دابهزيني كيش

## ناني نيوهرؤ

2 لهت نان لهگهل توژيكي ناسك كههه گيايي سووك و تامدر

2 دل سالاد يان سهوزه تهواو/لهتكراو

1 دانه هيلكه به شيوهي كولاو يان هيلكهپورؤن.

## ناني شيو

3 دانه پماته/ 2 دل برنجي كولاو / 2-2 نيوه دل نيك پاستاي لنيرو

125 گرام گوشتي ناماده، ماسي، مريشك يان 3 دل باقله يان نيسيكي لنيرو

لانيكهم 3 دل سهوزه. له خواردني نهواندا به شيوهي كال، كولاو، نيومكولاو يان كهباب

كراو له سومپادا جوراوجوريي پيكهينن. دهنوانن له كههه روژن/سرکه و هكو تامدري

سالادي خوتان كهلك و هرگرن. نيوه دهنوانن بو ناني شهو 1 دل ناوگوشتي سووك بخون.

نهگه خوتان ناوگوشت ليدهنن دهنوانن له پشكي گوشتي خوتان كهلك و هرگرن و نهوه به

هاردراوي گنمه شاني/ نارد ههس بكهنهوه.

## سووكه ناني نيوارانه

2 لهته نان لهگهل توژيكي ناسك كههه گيايي سووك، تامدر و برئ سهوزه

2 دل شير / شيرمهني / ماس

## دهكري نهم مهواده به شيوهي دلخواز له دريژايي روژدا دابهش بكرين:

3 بهش ميوه

1 دل شير / شيرمهني / ماس

**كاتي چاي/ قاوه:** شهكر مهكهنه ناو چاي و قاوهي خوتان. نهگه شير دهكهنه ناو چاي يان قاوهي خوتان له شيري كهه چهور

كهلك و هرگرن. بيسكويت (غورابي)/ ميوه و شك/ خورما و كاكنه و شكه ميوهكان بريكي زور كالوريان ههيه، دهنوانن

خواردني خوتان له دريژهي روژدا كهه بكهنهوه يان ههمو روژي له شتانه نهخون.

