

جۆرهیا مادهیا خوارنی:	ریژهیا روژانه	نقیس:
نان:	4 پشک ناننی تام بی گنمی نیزیک 40 گرام ژ بو هر پشکی	ل پیقانا ناننی ده 3 حمتا 4 ئ هاتیپه زه لال کرن 2 knekkebrød (ناننی خشک و رهق) = 1 پشکا ناننی 
ههیکا جههیی دوو سهر، زادا تاما گنمی:	1 دسی لیتر (دل) (نیزیک 40 گرام) ههیکا جههیی دوو سهر یان زادا تاما گنمی تاشتی	پیقهکا keyhole (کونا کلیدی) بگمرین: 
شیر، شیرئ پهروه دهگری، ماس:	4 دل ل روژئ	0.7% دوهن/دل یان 100 گرام بهر ههمین بی شهکرا زیده کری، بژیرن.
به هاراتی:	2 پشک lettere gulost (پهیرئ زهرئ سفق) (20 گرام) 2 پشک کالباسا پاراف (30 گرام)	به هاراتین دن لیستهیا به هاراتینان بژیرن
میوه، میوهیا توتئی:	2 پشک	ل خوارنا خو ده گوهرتئی چی بکن. 2 دل میوهیا توتئی = 1 دهنه میوه نیف ناوکادو = 1 دهنه میوه 2 دل ناقمیوه = 1 دهنه میوه
سینفک، برنج، پاسته، ههپک، کوس کوس، گنمی رهش:	2 دهنه سینفک یان 1 دل پاستا، برنجی هلم پیژ (1.2 دل / 30 گراما نه پیژ یایی) یان ههمیری فی	نامانا خو پی بکار نانینا مؤدهلا نامانا کیم کرنا کیشئی تزی بکن (نالیی دیتهماشه بکن)
گوشت، ماسی، مریشک، هیکه:	2 سهر ف ل 125 گرام کیشئی نهگمر خاف بیت (نیزیک 100 گرام کیشئی نهگمر کهلیایی بیت)	نامانا خو پی بکار نانینا مؤدهلا نامانا کیم کرنا کیشئی تزی بکن
سهبزه:	ریژهیا بیسنورا ههریکیم 5 دل ل روژئ ههریکیم 1 جوره دمخلئ ل هر روژئ ههلیژیرن (ژ بلی فاسولی، نوکی سپی، بهزلی و نیسک)	ل خوارنا سلهعتی /سهبزیان ب شیوهیا خاف و کهلیایی جیاوازی چی بکن. نامانا خو پی بکار نانینا مؤدهلا نامانا کیم کرنا کیشئی تزی بکن
رونی پیژاندنی/رونی نیفشکی روهکان:	1 کهفچی چاخوارنی رونی نیفشکی رومکین نهرم 1 کهفچی چاخوارنی رونی 20 گرام رونی نیفشکی رومکین سفق	رونی نیفشکی رومکین نهرم/شیلان یان خشک ل دهما پاتنا خوارنی بکار بینن. رونی نیفشکی رومکین سفق ل سهر ناننی بکار بینن
Tran (رونی کهزهبا ماسی):	1 کهفچی چاخوارنی رونی کهزهبا ماسی یان کهپسولا رونی کهزهبا ماسی	رونی کهزهبا ماسی گرنکه ژ بهر کو ل ناف دا فیتامین D و ناسیدین دوهنی نومگا 3 ئ به

- ئەگەر ب گرانى كېشا خۇ كېم دكەن و گەلەك برسى دېن، دشتېن پشكەك ناننى زېدە بخۇن و يان كېمەكى سېفك، برنج يان پاستايا زېدە بخۇن.

چاوانيا پارقەكرنا خوارنا خۇ ل روژئى ھەلبژېرن. مە ژ ھومەرە ھنەك پېشنيار ل سەر پارقەكرنا داننن خوارنى ھەنە كو دشتېن ژ وەرە بۇ كېم كرنا كېشا ھومە ب مفا بن.

زېدەكرنا داننى خوارنى ل روژئى ژ بۇ زېدەكرنا متابولېسما ھومە و ھەقسەنگيا شەكەرا خويىنا ھومە گرنگە. ئەو خۇ دشتېت ببېتە واتەيا كېم بوونا ھەستا برسى بوونا ھومە.

نايېت ل ناقبەرا 2 دەمژمېر مايى بۇ رازانى، تىشتەكى بخۇن.

تاشتى

- 1 پۇرس ھەبكا جەھى دوو سەر پىنكەتاتى ژ 1 د.ل زادا جەھى دوو سەر و 2 ھەتا 3 د.ل ئاف.
- 2 د.ل شير/ شيرئ پەروەردەكرى/ ماست:

فراقين

- 2 پشك نان ل گەل روپەك نازك ل روئى نېشكى روھكىن سەك و بەھاراتى
- 2 د.ل سەلەتە يان سەبزەمېن تام/پشكا ھاتى داينن

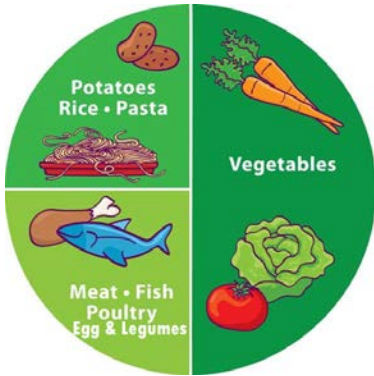
مۇدەلا ئامان كېمكرنا كېشى

شىف

- 2 دەنە سېفك/ 1 د.ل برنجى ئافېژ / 1-1 ئىك دوو د.ل پاستايا كەليايى
- 100 گرام گوشتى نامادە ، ماسى، مريشك يان 2 د.ل فاسوليا كەليايى ئان نېسك
- ھەربىكېم 3 د.ل سەبزە ل خوارنا وان ب شىوميا خاف، ئافېژ، نېف پەژ يان كەباب بوويى ل فرەنى جياوازيى چى بکەن. دشتېن ھنەك روژن/ سەك وەكى بەھاراتا سەلەتەيا خۇ بكار بېنن.
- ھوون دشتېن ژ بۇ شېفى 1 د.ل شوربەيا سەك بخۇن. ئەگەر ھوون بخۇ شوربەيا خۇ دېژن دشتېن پشكا گوشتى خۇ بكار بېنن و وان ل گەل نشاستەيا گارس/ئار تىكەل بکەن.

خوارنا نېقارى

- 2 پشك نان ل گەل روپەك نازك ل روئى نېشكى روھكىن سەك و بەھاراتى
- 1 لېقان شير/ شيرئ پەروەردەكرى/ ماست



2 پشك مېوہىي دشتېن ب رووشا دلخوازي ل ماوہيا روژئى دا پشك قەكەن

دەما چايى/ قەھوہ: ل ناقا چايى و قەھوہيا خۇ شەكەرى نەرژېنن. ئەگەر ل ناقا چايى و قەھوہيا خۇ شەكەرى درژېنن شيرئ پى دۇھنى زېدە بكار بېنن. بېسكويت/مېوہيا ھشك/خورمە و مېژيى مېوہيان رېژمىەك زېدە ل كالرى ھەيە، دشتېن بكارئانپان خۇ ل ماوہيا روژئى دا كېم بکەن ئان ھەر روژئى ئەف بابەتەنە نەخۇن.