

جورهیا مادهیا خوارنی:	ریژهیا روژانه	نقیس:
نان:	5 پشک ناننی تام بی گنمی نیزیک 40 گرام ژ بو هر پشکی	در مقیاس نان 3 الی 4 مشخص شده است 2 knekkebrød (نانی خشک و رقی) = 1 پشکا ناننی 
ههیکا چههین دوو سسر، زادا تاما گنمی:	1 دسی لیتر (دل) (نیزیک 40 گرام) ههیکا چههین دوو سسر یان زادا تاما گنمی ناشتی	پنقهکا keyhole (کونا کلیدی) بگمین: 
شیر، شیرین پهروهردهگری، ماست:	5 دل ل روژئ	0.7% دوهن / دل یان 100 گرام بهر هممین بی شهکرا زیده کری، بژیرن.
بههاراتی:	2 پشک <i>lettere gulost</i> (پهنیرئ زهرئ سفک) (20 گرام) 2 پشک کالباسا پاراف (30 گرام) 30 گرام ماسیئ پر دوهن	بههاراتیین دن لیستیا بههاراتیان بژیرن
میوه، میوهیا توتی:	3 پشک	ل خوارنا خو ده گوهرنتنی چی بکمن. 2 دل میوهیا توتی = 1 دهنه میوه نیف ئاووکادو = 1 دهنه میوه 2 دل ئاقمیوه = 1 دهنه میوه
سینفک، برنج، پاسته، چهیک، کوس کوس، گنمی رهش:	3 دهنه سینفک یان 1 دل پاستا، برنجی هلم پیژ (1 دل / 50 گراما نهپیژایی) یان همبهری فی	نامانا خو پی بکار نانینا مودهلا نامانا کیم کرنا کیشی تزی بکمن (نالیئ دیتهماشه بکمن)
گوشت، ماسی، مریشک، هیکه:	2 سسرف ل 150 گرام کیشی نهگمر خاف بیت (نیزیک 125 گرام کیشی نهگمر کلبایی بیت) 1 دهنه هیکه	نامانا خو پی بکار نانینا مودهلا نامانا کیم کرنا کیشی تزی بکمن
سهبزه:	ریژهیا بیسنورا هر یکیم 5 دل ل روژئ هر یکیم 1 جوره دمخلئ ل هر روژئ ههلبژیرن (ژ بلی فاسوولی، نوکی سپی، بزهلی و نیسک)	ل خوارنا سهلمتی / سهبزه میان ب شئوهیا خاف و کلبایی جیوازیئ چی بکمن. نامانا خو پی بکار نانینا مودهلا نامانا کیم کرنا کیشی تزی بکمن
رونی پیژاندنی / رونی نیفشکی روهکان:	1 کهفچیی چاخوارنی رونی نیفشکی روهکین نهرم 1 کهفچیی چاخوارنی رونی 20 گرام رونی نیفشکی روهکین سفک	رونی نیفشکی روهکین نهرم / شیلاف یان حشک ل دهما پاتنا خوارنی بکار بینن. رونی نیفشکی روهکین سفک ل سسر نانی بکار بینن

- ل داننی خوارنی و ل دهما فهخوارنی نافی فهخون
- نهگمر ل گهل پیک نانینا رهژیما خوارنی کو هاتیبه پیشنیار کرن، دیسان ژی کیشا هموه کیم نهبیئت، دشین پشکهک نان و پشکهک میوه ل بهرنامیا خوارنا خو راکمن.
- نهگمر ب گرانی کیشا خو کیم دکمن و گلهک برسی دبن، دشین پشکهک ناننی زیده بخون و یان کیمهکی سینفک، برنج یان پاستایا زیده بخون.

چاوانیا پارقه کرنا خوارنا خو ل روژئی هملبژیرن. مه ژ هومره ههک پیشنیار ل سهر پارقه کرنا دانین خوارنی ههه کو دشین ژ وهره بو کیم کرنا کیشا ههوه ب مفا بن.

زیده کرنا داننی خوارنی ل روژئی ژ بو زیده کرنا متابولیسم ههوه و ههفسهنگیا شهکرا خوینا ههوه گرنگه. نهوه خو دشینت بیینه واتهیا کیم بوونا ههستا برسی بوونا ههوه.

نابیت ل ناقیهرا 2 دهمژمیر مایی بو رازانی، تشتهکی بخون.

## تاشتی

- (1) 1 دل زادا تاما گهنمی  
2 دل شیر/ شیرئ پهرودهکری/ ماست  
1 پشک نان ل گهل روپهک نازک ل روئی نیفشکی روهکین سفک و بههاراتی و سهزه
- (2) 1 پورس ههباک جههئی دوو سهر پیکهاتی ژ 1 دل زادا جههئی دوو سهر و 2 ههتا 3 دل ناف.  
2 دل شیر/ شیرئ پهرودهکری/ ماست  
1 پشک نان ل گهل روپهک نازک ل روئی نیفشکی روهکین سفک و بههاراتی و سهزه

## مؤده لا نامان کیم کرنا کیشی

## فراقین

- 2 پشک نان ل گهل روپهک نازک ل روئی نیفشکی روهکین سفک و بههاراتی
- 2 دل سهلمته یان سهزمین تام/پشکا هاتی دابین
- 1 دهنه هیکا ناف پیژ یان هیکه رو.

## شیف

3 دهنه سفک/ 2 دل برنجی نافیژ / 2-2 نیک دوو دل یاستایا کهلبایی  
125 گرام گوشتی ناماده، ماسی، مریشک یان 2 دل فاسولیا کهلبایی نان نیسک  
ههریکیم 3 دل سهزه. ل خوارنا وان ب شیویا خاف، نافیهژ، نیف پمژ یان کهباب  
بووی ل فرهنی جیاوازی چی بکن. دشین ههک رو/ سهک و مکی بههاراتا  
سهلمتهیا خو بکار بینن. هوون دشین ژ بو شیفی 1 دل شوربهیا سفک بخون. نهگهر  
هوون بخو شوربهیا خو دینژن دشین پشکا گوشتی خو بکار بینن و وان ل گهل  
نشاستهیا گارس/نار تیکهل بکن.

## خوارنا نیقاری

- 2 شک نان ل گهل روپهک نازک ل روئی نیفشکی روهکین سفک و بههاراتی
- 1 لیقان شیر/ شیرئ پهرودهکری/ ماست

## دشین نهف بابتهانه ب رهوشا دلخوازی ل ماوهیا روژئی دا پشک فهکهن:

### 3 پشک میوهئی

- 1 دل شیر/ شیرئ پهرودهکری/ ماست

**دهما چایی/ قهوه:** ل ناقا چایی و قهوهیا خو شهکری نهرژینن. نهگهر ل ناقا چایی و قهوهیا خو شهکری درژینن شیرئ پی  
دو هنی زیده بکار بینن. بیسکویت/میوهیا هسک/خورمه و میژبی میوهیا ریژمیهک زیده ل کالری ههیه، دشین بکارنایان خو ل  
ماوهیا روژئی دا کیم بکن نان ههر روژئی نهف بابتهانه نهخون.

