

خواردنی به سوودی [نیوه پۆ] یانی قوتابخانه

هه موو پۆژیک پیوستمان به خواردنی هه ریه ک له م گوومه له خوارده مه نیانه هه یه •



بۆ ئه وه ی ژه می نیوه پۆ رازاوه و سه رنج راکیش بیت هه ندیک له هه ریه ک له م گوومه له خوارده مه نیانه تیگه ل بکه

نان و سیریل

بۆ ووزه به خشین به له ش نانو سیریل به کار بیته- ئه م خوارده مه نیانه هاوکاری میشک بۆ فیبروون و له ش بۆ یاری کردن ده دات.



خواردنی به پڕۆتین

خواردنی به پڕۆتین به کار بیته بۆماسولکه ی ساغ و گه شه ی ئیسقان. خوارده مه نی پڕۆتین ئه مانه ده گرنه وه گوشت، گوێزوجهره کانی فستق، هیلکه، لۆبیاو پاقله، نیسک و به ره می شیره مه نی وه کو په نیر، شیر و ماست.



میوه و سه وزه •

میوه و سه وزه به کار بیته قیتامین و ته نی مه عده نی و فایبه ریان تیاده- ئه م خوارده مه نیانه په نگ و پووی جوان و مه ستی له ش ساغیمان پی ده به خشن.



نیوه پۆکه ت با خوارده وه ی له گه ل بیت. ناو ته ندروسترین و هه رزانتربنیانه.



هه وئده خوارده که به شی هه موو پۆژه که بکات •

خواردنی به سوودی [نیوه پو] یانی قوتابخانه



هه ندی نان یان سیریلی له گه ن دانئ.



خواردنی به پروتینی له گه ن دانئ.



میوه و سه وزه ی له گه ن دانئ.

خواردنه وه ی له گه ن دانئ.



بوتلی ناو

خواردنی به سوودی [نیوه پۆ] یانی قوتابخانه



خواردنی به سوودی [نیوه رۆ] ی قوتابخانه

ده سه کانت پیش ئاماده کردنی خواردنی نیوه
رۆی قوتابخانه به که فاو بشۆ.



خواردنی نیوه رۆ ده بۆ به جیا جیا بپیچرینه وه و
له بۆکسه که دا تیکه ل به یه ک نه بن.



پیچه ری ته نک یان بۆکسی پلاستیکی بچوکی
جیاواز بۆ هه ری هه ک له خوارده مه نی یه کان له
کاتی ئاماده کردن به کار بهینه.



له فریزه ره که دا بوتله ئاوی به ستوو/ مه یوو یان
قوتوو به فر دابنۆ بۆ ئه وه ی بیخه یته ناو بۆکسی
خواردنه که وه، ئه مه ش خواردنه که به باشی وساردی
به درێژایی رۆژ ده هیلێته وه.



شیره مه نی و گوشت و هیلکه و پاسته ی کولاو و برنج ده بۆ هه تا
کاتی خواردن به ساردی بمیننه وه.