

چى بخۆين و چەند بخۆين



ئامادەکردنى:
د. اسراء كمال شاه محمد
م. رازان عمر على

چی بخوین و
چہند بخوین

ناوی کتیب: چې بخوین و چه ند بخوین؟

تاماده کردن: دکتوره اسراء کمال شاه محمد .

پزېشکي گشتي و ماستر له زانستي خوراک /

زانکوي کينگز کوليج لندن KCL

به هاوکاری: ماموستا رازان عمر علي . ماموستای زانکۆ .

کوليتري کشتوکال . زانکوي سليمانی

ديزاینی بهرگ : زېور عمر

ديزاینی ناوگوو: کامهران بورهان

ژماره ی چاپ: چاپی به کم

له بهرپوه بهرايه تپي گشتي کتبخانه گشتييه کان / هه رژمي

کورديستان ژماره ی سپارښی (۱۵۸۳) بۆ سالی ۲۰۲۰ پت

دراوه .

تیراژ: ۵۰۰

هه موو مافی له بهرگرته وه و بلاوکردنه وه ی پارێزراوه

پیرست

- پیشہ کی ۵
- کاربوہایدرایتہ کان ۱۵
- سہوزہ و میوہ کان ۲۷
- پاقلہ مہ نیبہ کان ۴۴
- پروٹینہ کان ۴۶
- شیرہ مہ نیبہ کان ۵۲
- چہرہ سات ۵۵
- میوہی و شک کراوہ ۶۰
- سوکہ ژہمہ کان ۶۲
- خواردنہ وہ کان ۷۰
- چہوری و سوّسہ جیاوازہ کان ۷۳
- چہند رینمایبہ کی گشتی ۷۷

پيشه كى:

ئەنتوان چىخۇف - گەورە نووسەرى رېوسى دەئىت: " ئىمە ناژىن بۇ ئەۋەى تەنبا بخۇين، بەلكو بۇ ئەۋەى بزىننن چىژى خواردن چىبە . " ئەۋەى بۇ مرۇف گىنگە ئەۋ بىرە خواردنە نىبە كە دەىخوات، بەلكو ئەۋ چىژەىبە كە ۋەرى دەگرىت لەكاتى خواردن و خواردنەۋەدا، مرۇف دەتوانىت بەخواردننى بىرىكى كەمىش لە خۇراك ھەمان چىژ ۋەرىگرىت كە بىرىكى زۇر پىئى دەبەخشىت. بۇبە گىنگە كە مرۇف خواردن دەخوات ھىندەى گوىدەدات بەچىژى خواردنەكە ھىندە گوىنەدات بە بىرەكەى.

خواردن ھەرۋەكو ھەموو شتىكى تر لەم ژىانە، ھونەرى تايبەت بە خۇى ھەىبە و زانىارى و شارەزايى تىايدا بابەتىكى گىنگە بۇ پارىزگارىكردن لە جەستەىبەكى تەندروست. ھەر ئەم ھۆكارەش بوو ۋاى لەمن كرد ۋەك پىزىشكىك كە پىسپۇرىبەكەم لەبوارى خۇراك و چارەسەركردننى قەلەۋى و لاۋازى داىبە، بىر لە نووسىنى ئەم نامىلكەىبە بكەمەۋە، بۇ پىئدانى زانىارى زىاتر و بەرچاۋروۋونى زىاتر بۇ چارەخوازەكان لەبارەى ئەۋ پىكھاتە خۇراكىيانەى رۇژانە دەىخۇن و دەتوانن بە چ بىرېك بىخۇن.

من ۋەك پىسپۇرىكى خۇراك، كاتىك چارەخوازىك دەھات بۇ لام و بىرى پىئوىستى خواردننى رۇژانەىمان بۇ دىارى دەكرد (كە بە گوىزەى كىش، بالاً، تەمەن، چالاكى، بوۋونى نەخۇشى درىژخايەن دەگۇرىت)، ئەۋەى تىبىنىم كىرەبوو، كاتىك بە پىئوانە زانستىبەكان (بە گىرام) بىرەكانمان بۇ دىارى دەكردن و باسمان دەكرد، ئالۇزىبەكى زۇر لەلای چارەخوازەكان دروست دەبوو. ۋە لەبەرئەۋەى زۇربەى سەرچاۋە زانستىبە باۋەرىپىكراۋەكان بەزمانى ئىنگىلىزىبە و لە ۋوللاتى ئىمە و ئەم ناۋچەىبە بەردەست نىبە، ۋە ھەرۋەھا لەبەرئەۋەى كەسەكان زۇربەى جار گىرفتى ئەۋەىمان ھەىبە كە نازانن كام سەرچاۋەىبە بخوئىننەۋە كە باۋەرىپىكراۋە بىت.

ھەر بۇبە من و ھاورىكەم بە گىنگەمان زانى ئەم نامىلكەىبە ئامادەبەكىن و بتوانن بىخەىنە بەر دىدى خوئىنەران، بەھىۋاى ئەۋەى لەرپىئى ئەم نامىلكەىبەۋە تۋانىبىتەمان سوۋدىك بەگەىبەنن بە كۇمەلگا و بىارمەتى تاكەكانى بەدەىن بۇ

پاريزگار يکردن لهجه سته يه كى به هيز و تهن دروست.
هر شاد و تهن دروست بژين.

دكتوره اسراء كه مال شاه محمد

به كالوريوس له پزيشكى هه ناوى و نه شته رگه رى - زانكوى سليمانى
ماستر له زانستى خوراك - زانكوى كينگز كو ليچ له نهن - برى تانيا
ئهنامى تو مار كراوى پسپورانى خوراك له وولاتى به رى تانيا
دهرچووى زهمالە چيچينينگى به رى تانيا

سهرقالييم به گرنكى بوارى خوراك و كارى گه ريبه كانى له سهر تهن دروستى،
ته نها په يوه ست نييه به پسپورى خويندى ئه كاديميمه وه، به لكو زياتر
خوليايه كى كه سى و چيژيكي مه عريفيه. كار كردن و ليكولينه وه له بوارى
خوراك ناسى و به ها خوراك يه كان گرنگيه كى زورى هه يه و، له دنياى
ئيمه شدا تا ئاستيكي بهرچاو پشتگو يخواوه. له بهر درك كردن بهم گرنگيه،
له گه ل هاورپى ئه زيزم د. اسراء برى ارماندا وهك كارى په كه ممان ئه م ريبه ريبه
بنوسين. به هيو اين ئه م كاره رووناك يه كى كه مى خستبيته سهر به هاى
خوراكى به شيك له خوراكى روظانه مان. ههروه ها هيو ادارين ئه م كاره هاوكارى
خوينه ر بكات له وهى به هوشيار يه كى زياتر وهه مامه له له گه ل پيكه اته
بنچينه يه كانى وهك پرؤتين، كاربو هيدرات، چه ور يه كان، ريشاله كان و ووزه
بكات.

رازان عومهر

ماموستا له كو ليژى زانسته ئه ن دازيار يه كشتوكال يه كانى زانكوى سليمانى

ئەو كەسانى سۈود لەم نامىلكەيە وەردەگرن:

- بۇ ئەو كەسانى كە بايەخ بە تەندروستىيان دەدەن و دەيانەوئىت زانىارى ووردتر لە رووى پىكھاتە و ووزەى ناو خۇراكەكان وەرگرن.
- بۇ ئەو كەسانى كە دەيانەوئىت كىشيان دابەزىت يان كىشيان زياد بكات، بە يارمەتى ئەم نامىلكەيە دەتوانىت پىوانەى خواردىنى رۇژانەى خۇى بكات.
- بۇ ئەو كەسانى جۇرى شەكرەى ۱ يان ھەيە ياخود جۇرى ۲ بىت و لەسر دەرزى ئەنسۇلەين بىت و دەيەوئىت رىكخستنى شەكرەكەى بكات بە پىى برە خۇراكى رۇژانەى.
- بۇ كەسانىك جۇرى شەكرەى ۲ يان ھەيە و ياخود فرە كىسى ھىلكەدانى ھەيە و رىژەى ھۇرمۇنى ئەنسۇلەين لە خوئىناندا بە بەردەوامى بەرزە و دەيىت ئەو برە خۇراكە ھەلبرىت كە رىژەى شەكرى خوئىن بە شىوہيەكى كەم يان مامناوئەند بەرزبكاتەو تەو كەو رىژەى ھۇرمۇنى ئەنسۇلەينى خوئىنى بە ھاوسەنگى بەيىتەو.

جۇنەيتى بەكارھىنانى ئەم نامىلكەيە:

خوئىنەرى خۇشەويست تكاپە پىش خوئىندنەوئى ناوەرۇكى ئەم نامىلكەيە ئەم تىببىنىيانەى خوارەو بەخوئىنەرەو:

- پىوانەكردنى برى كاربۇھايدرايت و پرۇتىن و چەورى ناو خواردنەكان بە نزيكراوہيى دانراون و لەسر چەند سەرچاوەيەكى باوهرپىكراوى جىھانىەو وەرگىراو.
- بەكارھىنانى ئەم نامىلكەيە لە پىويستى بەكارھىنانى تەرازووى پىوانەكردنى خواردن كەم دەكاتەو، لەگەل بەكارھىنانى ئەم نامىلكەيەدا تەنھا بەراوردكردنى برى خواردىنى سەر قاپەكەت بە رەسمى ناو نامىلكەكە، ھەموو زانىارىيە پىويستەكانت دەست دەكەوئىت. ئەوہش بزائە كاتىك تۇ دوو ئەوئەندەى وئىنەيەكى ديارى كراو برە خۇراكىك دەخۇئىت كەواتە برى ووزە و بەھى خۇراكەكەش دوو ھىندە دەيىت ھەژماربەيت.

• لەم نامیلکەیهدا خواردنە باوەکان بەشیۆهیهکی سادە بر و پیکهاتەکانی دیاری کراون، خۆای گەورە یاوەرمان بیّت لە داھاتوودا نامیلکەیهک بۆ خۆراکە کوردەوارییەکان دادەنێن.

• لەبەرئەوێ زۆرتەری رێژە کاربۆھایدرایتی ناو خواردنەکان لە پاش پڕۆسە یەھرسکردن لە گەدە و ریحۆلەدا دەگۆرین بۆ شەکرێ (گلوکۆز)، بۆیە ھەر ۵ گرام لە کاربۆھایدەریت کاریگەری لەسەر رێژە شەکرێ ناو خۆین بە ۱ کلو شەکر وینەمان کردوو تا ئاسانتەر لیکدانەوێ بۆ بکریت بە تاییبەتی بۆ تووشبووانی نەخۆشی شەکرە جۆری یەک (ئەم بیریۆکە یەش لە کتییی Carb & Cal وەرگیراوە).

• ئەگەر ژەمە خۆراکیەکت لە چەند خواردنیکی جیاواز پیکهاتوو کەواتە دەبیّت ھەر خۆراکە و بەجیا بدۆزیتەو و پاشان بری ووزە و پیکهاتەکانیان کۆبکەیتەو و بەو شیۆهیه کۆی ووزە و پیکهاتە ژەمە خۆراکیەکت دەست دەکەویت بۆ نمونە ئەگەر خواردنی بەیانیت پیکهاتوو لە سەموونیکی سپی و ھیلکە یەک و پەرداخێک شەربەت، کەواتە پیویستە وینە و بری ھەریەک لە خواردنەکان لە نامیلکە کەدا بدۆزیتەو و پاشان بری ووزەکانیان یان کاربۆھایدرایت و پڕۆتین و چەوریەکانیان کۆبکریتەو پاشان زانیاری تەواوت لەسەر ژەمە خۆراکیەکت دەست دەکەویت.

• لەم نامیلکە یەدا بە رەنگەکان پیکهاتە خۆراکیەکان جیاکراونەتەو:

● رەنگی سەوز بری ووزە ناو برە خۆراکیەکت دەردەخات.

● رەنگی زەرد بری کاربۆھایدرایتی ناو برە خۆراکیەکت دەردەخات .

● رەنگی پەمەیی بری چەوری ناو برە خۆراکیەکت دەردەخات.

● رەنگی شین بری پڕۆتینی ناو برە خۆراکیەکت دەردەخات.

● رەنگی پیروزەیی بری ریشالی ناو برە خۆراکیەکت دەردەخات.

خواردنى تەندروست چىيە؟

برىتتېيە لە ژەمە خۇراكىك كە برى پېۋىستى فېتامىن و كانزا و مادە پېۋىستەكانى تر بۇ لەش دابىن بكات. بەوھش كەسەكە دەتوانىت تەندروستىيەكى باش و كېشىكىكى نمونەيى بەدەست بەيىنېت كە بتوانىت بەدوور بىت لە نەخۇشىيە درىئخايەنەكانى وەكو نەخۇشى شەكرەى جۇرى دوو، نەخۇشى دل، بەرزە پەستانى خوېن، ...ھتد.

كەواتە پىكھاتەى خواردنى تەندروست دەيىت چۇن بىت؟

خواردنەكان بەپىي پىكھاتە سەرەككەيەكان و مادە خۇراكيەكانى ناويان پۇلېن كراون بۇ نمونە گۇشت و ماسى و ھىلكە و چەرەساتەكان ئەو گروپەن كە رېژەى پرۇتېنيان تىدا بەرزە، ماست و شىر و پەنير گروپى شىر و شىرەمەنيەكانن كە رېژەيەكى بەرچاۋ مادەى كالىسيۇمىان تىدايە، گروپى شۇفان و جۇ و برنجى بۇر دەۋلەمەندن بە فېتامىن B يەكان و رېشالەكان. خۇراكە تەندروستەكان دەۋلەمەندە لە:

- دژە ئۇكسىدەكان، فېتامىنەكان، كانزاكان.
- رېشالەكان، چەوريە باشەكان، پروتىن و كاربۇھىدرايت بەو رېژەيەى لەش پېۋىستىيەتى.

چەند رېنمايەكى گشتى:

- خواردنى سىئ ژەمەكە لە كاتى ديارىكرادا لە ھەموو رۇژەكاندا بۇ ئەوھى ووزەى پېۋىست ھەيىت لە رۇژەكەتدا و دوورت بختەوھ لە زيادەرھى لە خواردندا.

- بەپىي دوا رېپۇرتى **WHO**، پېۋىستە پىنج بەش لە سەوزە و ميۋە بخورىت لە رۇژىكدا بە برىكى ديارىكراو.
- پېۋىستە ماسى بەلايەنى كەمەوھ ھەفتەى دووجار بخورىت.
- خواردنى پرۇتېن زياتر لە سەرچاۋەى رووھكەيەوھ بىت، واتە

پاقلەمەنئىيەكان و چەرەساتەكانەوہ بىت.

- كاربوھایدرايت لە خواردنەكەتدا زياتر لە شىۋازى نان و پاستا و برنجى بۇردا بىت، نەك برنجى سېى و مەكەرۇنى سېى و نانى سېى.
- شەكر و شىرىنى كەم بىكرىتەوہ بۇ برى ۳۰ گرام كەمتر لە رۇژىكدا واتە كەمتر لە ۶ كەوچكى چا شەكرى زىادكراو بەكاردەھىنن لە كۇى خواردنى رۇژانەدا.

- ھەلبۇزاردنى شىر و ماست و پەنبرى كەم چەورى و بەرئىتەھەكى دىارىكراو.

- خواردنى چەورى تەندروست وەكو زەيتى زەيتوون، ئافوكادو، چەرەساتى بى خوئ.

- خواردنى خوئ كەم بىكرىتەوہ بۇ كەمتر ۶ گم لە رۇژىكدا، جىگرتنەوہى خوئ بە بەھارات و ھاراوہى سەوزەكان.

چەند رىنمايىەك بۇ كەمكردنەوہى رىتەھى چەورى خراپ لە ژەمەكاندا:

• خواردنى ميوہ و سەوزە و گەنمەشامى سوورنەكراو لە نىۋان ژەمەكاندا لە جياتى خواردنەكانى كە رىتەھەكى بەرزى چەورىيان تىدايە وەكو جىبىس و چوكلىت و بسكىت و كىك و ئىشى ھەوير.

• خواردنى شىر و ماست و پەنبرى كەم چەورى.

• خواردنى گۇشتى كەم چەورى و كەم كردنەوہى گۇشتە پىرۇسسىسكراوہكانى وەكو سۇسج، و لابردنى چەورى و پىست لە گۇشت و مرىشك پىش لىنانيان.

• ئامادەكردنى خواردنەكان بە شىۋازى كولان و برژان و مايكروويف لە جياتى سووركردنەوہ.

• پىۋانەكردنى رۇنى بەكارھىنراو بە كەوچكى چا لە كاتى ئامادەكردنى خواردندا.

• بەكارھىنناتى تاوہ و مەنجەلى تايبەت كە پىۋىستى بەزىادكردنى چەورى نىيە لە كاتى خواردن ئامادەكردندا.

• دووركەوتنەوہ لە خواردنى ژەمە خىراكان كە رىتەھەكى زۇر چەورى و شەكرى شاراوہى تىدايە.

چەند رېنمايىبەك بۇ رېگەگرتن لە زۆر خواردن لە نىۋان ژەمەكاندا:

- لەكاتى ھەستکردن بە برسىتيدا پەرداخىك ئاۋ بخۆرەوہ.
- لەكاتى سەپىرکردنى تەلەقىزىۋۆن و جەنجالى بە كارى ترەوہ خواردن مەخۇ. دەكرىت رېژەيەكى زۆر خواردن بخۆيت بەبى ئاگايى خۆت.
- ھەمىشە لە نىۋان ژەمەكاندا دەرئانرېت ميوە بخورىت كە خواردنىكى تەندروستە و پىۋىستىيەكانى لەش بۇ زۆر جۆرى قىتامىنەكان پىر دەكاتەوہ.
- ھەمىشە بەتېرى بازار بەكە بۇ پىداۋىستىيە خۇراكيەكان و پىش رۆشتن لىستىك بۇ خواردنەكان ئامادەبەكە بۆئەوہى دوور بەكەويتەوہ لە كرىنى خواردنى ناتەندروست و ناپىۋىست.

كاربۇھايدرايتەكان:

پىكھاتەيەكى گىرنگى خۇراكە و سەرچاۋەى سەرەكى ووزەيە بۇ لەش و مېشك. دوو جۆرى سەرەكىمان ھەيە:

شەكر (شەكرى سىروشتى كە لە ميوە و شىردا ھەيە و شەكرى زىادكراۋ) و نىشاستەكان (نان و برنج و مەككەرۇنى و پەتاتە). بەپىلى زۆربەى توپىژىنەوہكان ئاسايىە نيوەى ووزەى پىۋىستى رۆژانەى كەسەكە لە كاربۇھايدرايتەوہ بىت بەمەرچىك زىاتىرنى كاربۇھايدرايتى رۆژانە لە كاربۇھايدرايتە ئالۆزەكانەوہ بىت بۇ نمونە نانى بۆر واتە نانى جۆ ياخود نانىك بە كەپەكى ئاردەكەوہ دروستكرايىت يان برنجى بۆر يان ساوەر يان پاقلمەنىيەكان. وە پىۋىستە برى شەكرى سادە (واتە ئەو شەكرەى كە زىاد دەكرىت بۇ خواردن و خواردنەكان) لە ناو خواردنەكاندا زۆر كەم بىت واتە كەمتر بىت لە ۵% ى ووزەى پىۋىستى رۆژانەى كەسەكە.

پروٲتینه کان:

سەرچاوهی سهره کی پروٲتین له خواردنه کاندا بریتیه له گوشتی سوور، گوشتی پهله وهره کان، ماسی، هیلکه، پاقلمه نییه کان، چهره سات.

سووده کانی پروٲتین بو جهسته:

- یارمه تی گه شهی خانه کان ده دات.
- یارمه تی خوچا ککردنه وهی خانه کان دده دن.
- یارمه تی بهرگری له ش ده دات.
- به شداری ده کات له دروستکردنی ئەنزیم و هۆرمۆنه کان.
- ده چیته پیکهاته ی ماسولکه کان.

چه وریه کان:

سهرچاوه یه کی باشی ووزیه له له شدا و پیکهاته یه کی گرنگی دیواری خانه کان و یارمه تی هه لمژینی قیتامینه کانی وه کو قیتامین **VD, A, E, K** ده دات له جهسته وه وه ههروهه به شداره له دروستکردنی دیواری پاریزه بو ئەندامه کانی ناوه وهی جهسته. له گه ل ئەوه شدا پئویسته بری چه وری له خواردنه که بهرپژیه ی دیاریکراو به پئی پئویستی جهسته ی که سه که بیت.

ریشاله کان:

ریشاله کان پیکهاته یه کی گرنگی خواردنی رۆژانه یه به تنها له سهرچاوه رووه کیه کانه وه ده ستمان ده که ویت وه کو سه وزه وات و دانه ویله ته واهه کان و پاقلمه منی و چه ره ساته وه.

دوو جووری سهره کی ریشالی ناوخوراکمان هه یه: ریشاله ته واهه کان و ریشاله نه ته واهه کان. زۆریه ی خواردنه کان تیکه له ی هه ردوو جووره ریشاله که بیان تیدا یه. گرنگی ریشاله کان له وه دایه که یارمه تی که مکردنه وهی کو لیسترۆلی خراپی



چی بخوین و
چہند بخوین

كاربۇھايدرايت

53 gm



نانى سېپى

كارىگەرى لەسمەر بەرزبوتنەھەي
ئاستى شەكەر لە خويندا

Cal
134Carb
28Fat
1Protein
5Fiber
2

56 gm



نانى بۇر

كارىگەرى لەسمەر بەرزبوتنەھەي
ئاستى شەكەر لە خويندا

Cal
140Carb
20Fat
2Protein
6Fiber
4

82 gm



سەمۇنى سېپى

كارىگەرى لەسمەر بەرزبوتنەھەي
ئاستى شەكەر لە خويندا

Cal
216Carb
40Fat
2Protein
7Fiber
2

50 gm



سەمۇنى بۇر

كارىگەرى لەسمەر بەرزبوتنەھەي
ئاستى شەكەر لە خويندا

Cal
124Carb
24Fat
2Protein
5Fiber
3

كاربوهيدرايت

42 gm



توستى سپى

كارىگهرى لىسىمىر بەرزبوتونەھى
ئاستى شەكر لە خويندا



21 gm



توستى سپى

كارىگهرى لىسىمىر بەرزبوتونەھى
ئاستى شەكر لە خويندا



42 gm



توستى بۇر

كارىگهرى لىسىمىر بەرزبوتونەھى
ئاستى شەكر لە خويندا



21 gm



توستى بۇر

كارىگهرى لىسىمىر بەرزبوتونەھى
ئاستى شەكر لە خويندا



کاربوهایدرایت

290 gm



برنجی سپی کوللو

کاربوهی له سمر بهرزبوونوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 380 Carb 90 Fat 1 Protein 8 Fiber 1

160 gm



برنجی سپی کوللو

کاربوهی له سمر بهرزبوونوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 210 Carb 50 Fat 1 Protein 5 Fiber 1

60 gm



برنجی سپی کوللو

کاربوهی له سمر بهرزبوونوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 80 Carb 20 Fat 0 Protein 1 Fiber 0

100 gm



سه مونی خهچیری

کاربوهی له سمر بهرزبوونوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 285 Carb 50 Fat 7 Protein 4 Fiber 2

كاربوهيدرايت

280 gm



برنجى بۇر كۆلۈ

كارىگەرى لەسمەر بەرزبوتنەۋەى
ئاستى شەكر لە خويندا



Cal 370	Carb 82	Fat 3	Protein 10	Fiber 4
------------	------------	----------	---------------	------------

160 gm



برنجى بۇر كۆلۈ

كارىگەرى لەسمەر بەرزبوتنەۋەى
ئاستى شەكر لە خويندا



Cal 200	Carb 45	Fat 1	Protein 6	Fiber 2
------------	------------	----------	--------------	------------

60 gm



برنجى بۇر كۆلۈ

كارىگەرى لەسمەر بەرزبوتنەۋەى
ئاستى شەكر لە خويندا



Cal 80	Carb 18	Fat 0	Protein 1	Fiber 0
-----------	------------	----------	--------------	------------

کاربوهایدرایت

260 gm



پاستا توپستی سپی

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوهی
تاستی شهکر له خویندا



Cal 435	Carb 90	Fat 3	Protein 14	Fiber 4
------------	------------	----------	---------------	------------

150 gm



پاستا توپستی سپی

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوهی
تاستی شهکر له خویندا



Cal 245	Carb 50	Fat 1	Protein 8	Fiber 2
------------	------------	----------	--------------	------------

60 gm



پاستا توپستی سپی

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوهی
تاستی شهکر له خویندا



Cal 100	Carb 20	Fat 1	Protein 4	Fiber 1
------------	------------	----------	--------------	------------

کاربوهایدرایت

260 gm



پاستای سپی Penne

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوی
تاستی شهکر له خویندا



Cal 443	Carb 90	Fat 3	Protein 14	Fiber 5
------------	------------	----------	---------------	------------

150 gm



پاستای سپی Penne

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوی
تاستی شهکر له خویندا



Cal 245	Carb 50	Fat 1	Protein 8	Fiber 3
------------	------------	----------	--------------	------------

60 gm



پاستای سپی Penne

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوی
تاستی شهکر له خویندا



Cal 100	Carb 20	Fat 1	Protein 4	Fiber 2
------------	------------	----------	--------------	------------

کاربوهایدرایت

260 gm



پاستای پور penne

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 400	Carb 91	Fat 2	Protein 8	Fiber 8
------------	------------	----------	--------------	------------

150 gm



پاستای پور penne

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 232	Carb 51	Fat 1	Protein 4	Fiber 5
------------	------------	----------	--------------	------------

60 gm



پاستای پور penne

کاربوهی له سمر بمرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 74	Carb 20	Fat 1	Protein 2	Fiber 1
-----------	------------	----------	--------------	------------

كاربوهيدرايت

240 gm



سپاگېتى

كارىگهرى لىسىمىر بەرزىبونىوھى
ئاستى شەكر لە خویندا



Cal 345	Carb 70	Fat 2	Protein 13	Fiber 4
------------	------------	----------	---------------	------------

95 gm



سپاگېتى

كارىگهرى لىسىمىر بەرزىبونىوھى
ئاستى شەكر لە خویندا



Cal 150	Carb 30	Fat 1	Protein 5	Fiber 2
------------	------------	----------	--------------	------------

60 gm



كۆرن فلەپكس

كارىگهرى لىسىمىر بەرزىبونىوھى
ئاستى شەكر لە خویندا



Cal 226	Carb 55	Fat 0	Protein 4	Fiber 2
------------	------------	----------	--------------	------------

15 gm



كۆرن فلەپكس

كارىگهرى لىسىمىر بەرزىبونىوھى
ئاستى شەكر لە خویندا



Cal 56	Carb 14	Fat 0	Protein 1	Fiber 0
-----------	------------	----------	--------------	------------

کاربوهیدرات

200 gm



ساوهر

کاریگه‌ری له‌سمر بهرزبوونه‌وهی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



100 gm



ساوهر

کاریگه‌ری له‌سمر بهرزبوونه‌وهی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



170 gm



کیتوا

کاریگه‌ری له‌سمر بهرزبوونه‌وهی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



85 gm



کیتوا

کاریگه‌ری له‌سمر بهرزبوونه‌وهی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



کاربوهایدرایت

135 gm



په‌تانه/ به فرن

کاریگه‌ری له‌سمر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌ خویندا



Cal 250 Carb 39 Fat 9 Protein 4 Fiber 3

28 gm



په‌تانه/ به فرن

کاریگه‌ری له‌سمر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌ خویندا



Cal 52 Carb 8 Fat 2 Protein 1 Fiber 1

235 gm



په‌تانه‌ی سوروه‌ه‌کراو

کاریگه‌ری له‌سمر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌ خویندا



Cal 642 Carb 85 Fat 32 Protein 10 Fiber 8

65 gm



په‌تانه‌ی سوروه‌ه‌کراو

کاریگه‌ری له‌سمر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌ خویندا



Cal 180 Carb 24 Fat 9 Protein 3 Fiber 2

کاربوهایدرایت

220 gm



شوفان به نانو

کاریگه‌ری له‌سمر به‌رزبوونه‌وهی
ناستی شه‌کر له‌خویندا



75 gm



شوفان به نانو

کاریگه‌ری له‌سمر به‌رزبوونه‌وهی
ناستی شه‌کر له‌خویندا



220 gm



شوفان به شیر

کاریگه‌ری له‌سمر به‌رزبوونه‌وهی
ناستی شه‌کر له‌خویندا



75 gm



شوفان به شیر

کاریگه‌ری له‌سمر به‌رزبوونه‌وهی
ناستی شه‌کر له‌خویندا



کاربوهایدرایت

95 gm



پهتاهى كملو

کاربوهی له سمر بهرزبوونهوی
تاستی شهکر له خویندا



Cal 87	Carb 20	Fat 0	Protein 2	Fiber 2
-----------	------------	----------	--------------	------------

میوه و سوزهگان

120 gm



قهرنابیت

کاریگهری لهسههر بهرزبوونهوی
ئاستنی شهکر له خویندا

Cal 35	Carb 4	Fat 1	Protein 2	Fiber 2
-----------	-----------	----------	--------------	------------

40 gm



قهرنابیت

کاریگهری لهسههر بهرزبوونهوی
ئاستنی شهکر له خویندا

Cal 12	Carb 1	Fat 0	Protein 1	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

120 gm



برۆکلی کولانو

کاریگهری لهسههر بهرزبوونهوی
ئاستنی شهکر له خویندا

Cal 34	Carb 3	Fat 1	Protein 4	Fiber 3
-----------	-----------	----------	--------------	------------

80 gm



برۆکلی کولانو

کاریگهری لهسههر بهرزبوونهوی
ئاستنی شهکر له خویندا

Cal 22	Carb 2	Fat 0	Protein 3	Fiber 2
-----------	-----------	----------	--------------	------------

میوه و سبزیجات

130 gm



تماته

کاربری له سمر بهرزبوونهوی
ناستی شهکر له خویندا



Cal 18	Carb 4	Fat 0	Protein 1	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

65 gm



تماته

کاربری له سمر بهرزبوونهوی
ناستی شهکر له خویندا

Cal 9	Carb 2	Fat 0	Protein 1	Fiber 1
----------	-----------	----------	--------------	------------

120 gm



خیار

کاربری له سمر بهرزبوونهوی
ناستی شهکر له خویندا

Cal 17	Carb 1	Fat 1	Protein 1	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

میوه و سبزیجات

140 gm



گاهوو

کالری لیسره بهرز بوونهوی
تاستی شهکر له خویندا

Cal
20Carb
3Fat
0Protein
1Fiber
3

40 gm



گاهوو

کالری لیسره بهرز بوونهوی
تاستی شهکر له خویندا

Cal
7Carb
1Fat
0Protein
0Fiber
1

120 gm



کلهرم

کالری لیسره بهرز بوونهوی
تاستی شهکر له خویندا

Cal
20Carb
3Fat
0Protein
1Fiber
3

40 gm



کلهرم

کالری لیسره بهرز بوونهوی
تاستی شهکر له خویندا

Cal
7Carb
1Fat
0Protein
0Fiber
1

میوه و سبزیجات

120 gm



تور

کالری کمتر از ۱۰۰ کالری
شکر را حذف کنید

Cal
14Carb
2Fat
0Protein
1Fiber
1

40 gm



تور

کالری کمتر از ۱۰۰ کالری
شکر را حذف کنید

Cal
5Carb
1Fat
0Protein
0Fiber
0

120 gm



پیپر

کالری کمتر از ۱۰۰ کالری
شکر را حذف کنید

Cal
18Carb
3Fat
0Protein
1Fiber
3

40 gm



پیپر

کالری کمتر از ۱۰۰ کالری
شکر را حذف کنید

Cal
6Carb
1Fat
0Protein
0Fiber
1

میوه و سبزیجات

120 gm



گیزه

کاربوهیدراتی کم، پر فیبر و پتاسیم
 دارای قند طبیعی است



40 gm



گیزه

کاربوهیدراتی کم، پر فیبر و پتاسیم
 دارای قند طبیعی است



80 gm



شکله

کاربوهیدراتی کم، پر فیبر و پتاسیم
 دارای قند طبیعی است



140 gm



شکله

کاربوهیدراتی کم، پر فیبر و پتاسیم
 دارای قند طبیعی است



میوه و سبزیجات

80 gm



گنمه شامی

کاریگری له سمر بمرزبوونوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 62	Carb 11	Fat 1	Protein 2	Fiber 2
-----------	------------	----------	--------------	------------

40 gm



گنمه شامی

کاریگری له سمر بمرزبوونوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 31	Carb 6	Fat 1	Protein 1	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

170 gm



گنمه شامی

کاریگری له سمر بمرزبوونوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 66	Carb 10	Fat 2	Protein 4	Fiber 5
-----------	------------	----------	--------------	------------

میوه و سوزهگان

80 gm



پیاز

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوی
ئاستی شهکر له خویندا

Cal
28Carb
6Fat
0Protein
1Fiber
2

40 gm



پیاز

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوی
ئاستی شهکر له خویندا

Cal
14Carb
3Fat
0Protein
0Fiber
1

80 gm



پیازی سوروهکراو

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوی
ئاستی شهکر له خویندا

Cal
76Carb
9Fat
4Protein
1Fiber
2

20 gm



پیازی سوروهکراو

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوی
ئاستی شهکر له خویندا

Cal
19Carb
2Fat
1Protein
0Fiber
1

میوه و سوزهگان

120 gm



قارچک

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوهی
ناستی شهکر له خویندا

Cal
8Carb
0Fat
0Protein
1Fiber
1

40 gm



قارچک

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوهی
ناستی شهکر له خویندا

Cal
3Carb
0Fat
0Protein
0Fiber
0

120 gm



قارچکی سورهوهرانو

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوهی
ناستی شهکر له خویندا

Cal
127Carb
0Fat
13Protein
2Fiber
1

40 gm



قارچکی سورهوهرانو

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوهی
ناستی شهکر له خویندا

Cal
42Carb
0Fat
4Protein
1Fiber
0

میوه و سبزیجات

120 gm



کوله‌کمی کولندو

Cal
23Carb
2Fat
0Protein
2Fiber
2

کاریگری له‌سەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

40 gm



کوله‌کمی کولندو

Cal
8Carb
1Fat
0Protein
1Fiber
1

کاریگری له‌سەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

60 gm



باینجانی سورەوه‌کراو

Cal
181Carb
2Fat
19Protein
1Fiber
2

کاریگری له‌سەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

30 gm



باینجانی سورەوه‌کراو

Cal
91Carb
1Fat
10Protein
0Fiber
1

کاریگری له‌سەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

میوه و سوزهگان

140 gm



چهنه‌ور

کاربگری له‌سهر بهرزبوونه‌وهی
ئاستی شه‌کر له خویندا



30 gm



چهنه‌ور

کاربگری له‌سهر بهرزبوونه‌وهی
ئاستی شه‌کر له خویندا



50 gm



زهیتون

کاربگری له‌سهر بهرزبوونه‌وهی
ئاستی شه‌کر له خویندا



25 gm



زهیتون

کاربگری له‌سهر بهرزبوونه‌وهی
ئاستی شه‌کر له خویندا



میوه و سبزیجات

230 gm



پرتقال

کالری کمتر از میوه های دیگر
چون شکر آن را میخورد



Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
93	13	0	2	3

140 gm



پرتقال

کالری کمتر از میوه های دیگر
چون شکر آن را میخورد



Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
38	8	0	1	2

170 gm



سیب

کالری کمتر از میوه های دیگر
چون شکر آن را میخورد



Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
73	17	1	1	2

85 gm



سیب

کالری کمتر از میوه های دیگر
چون شکر آن را میخورد



Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
37	9	0	0	1

میوه و سبزیجات

195 gm



هه‌رمی

کاربوهی له‌سه‌ر به‌رزبوونهوهی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 84	Carb 21	Fat 0	Protein 1	Fiber 5
-----------	------------	----------	--------------	------------

104 gm



هه‌رمی

کاربوهی له‌سه‌ر به‌رزبوونهوهی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 45	Carb 11	Fat 0	Protein 0	Fiber 3
-----------	------------	----------	--------------	------------

200 gm



قو‌خ

کاربوهی له‌سه‌ر به‌رزبوونهوهی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 66	Carb 15	Fat 0	Protein 2	Fiber 4
-----------	------------	----------	--------------	------------

138 gm



قو‌خ

کاربوهی له‌سه‌ر به‌رزبوونهوهی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 46	Carb 10	Fat 0	Protein 1	Fiber 3
-----------	------------	----------	--------------	------------

میوه و سبزیجات

80 gm



همنار

کالری لیسر برزبونوهی
تاستی شکر له خویندا

Cal
67Carb
13Fat
1Protein
1Fiber
2

40 gm



همنار

کالری لیسر برزبونوهی
تاستی شکر له خویندا

Cal
34Carb
6Fat
0Protein
1Fiber
1

110 gm



هملوزه

کالری لیسر برزبونوهی
تاستی شکر له خویندا

Cal
40Carb
10Fat
0Protein
1Fiber
2

55 gm



هملوزه

کالری لیسر برزبونوهی
تاستی شکر له خویندا

Cal
20Carb
5Fat
0Protein
0Fiber
1

میوه و سبزیجات

80 gm



هنگیر

کاربوهیدراتی کم، فیبر و ویتامین C
 فراوانی دارد. به بهبود گوارش و سلامت
 قلب کمک می‌کند.



Cal 34	Carb 8	Fat 0	Protein 1	Fiber 2
-----------	-----------	----------	--------------	------------

30 gm



هنگیر

کاربوهیدراتی کم، فیبر و ویتامین C
 فراوانی دارد. به بهبود گوارش و سلامت
 قلب کمک می‌کند.

Cal 13	Carb 3	Fat 0	Protein 0	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

160 gm



گری

کاربوهیدراتی بالا، فیبر و ویتامین K
 فراوانی دارد. به بهبود گوارش و سلامت
 قلب کمک می‌کند.



Cal 99	Carb 24	Fat 0	Protein 1	Fiber 2
-----------	------------	----------	--------------	------------

80 gm



گری

کاربوهیدراتی بالا، فیبر و ویتامین K
 فراوانی دارد. به بهبود گوارش و سلامت
 قلب کمک می‌کند.



Cal 50	Carb 12	Fat 0	Protein 1	Fiber 1
-----------	------------	----------	--------------	------------

میوه و سبزیجات

240 gm



کالهک

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 67	Carb 16	Fat 0	Protein 1	Fiber 2
-----------	------------	----------	--------------	------------

80 gm



کالهک

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 22	Carb 5	Fat 0	Protein 0	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

285 gm



شووتی

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 87	Carb 20	Fat 1	Protein 1	Fiber 0
-----------	------------	----------	--------------	------------

80 gm



شووتی

کاریگری لهسمر بهرزبوونهوی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 25	Carb 6	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

میوه و سموزه‌گان

100 gm



کیوی

کاریگه‌ری له‌سهر به‌رزبوونه‌وی
ناستی شه‌کر له‌ خویندا



Cal 49	Carb 11	Fat 1	Protein 1	Fiber 3
-----------	------------	----------	--------------	------------

50 gm



کیوی

کاریگه‌ری له‌سهر به‌رزبوونه‌وی
ناستی شه‌کر له‌ خویندا



Cal 25	Carb 5	Fat 0	Protein 1	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

80 gm



ئهنناس

کاریگه‌ری له‌سهر به‌رزبوونه‌وی
ناستی شه‌کر له‌ خویندا



Cal 33	Carb 8	Fat 0	Protein 0	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

40 gm



ئهنناس

کاریگه‌ری له‌سهر به‌رزبوونه‌وی
ناستی شه‌کر له‌ خویندا



Cal 16	Carb 4	Fat 0	Protein 0	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

میوه و سبزیجات

190 gm



موز

کاربوهیدراتی له سهر بهرزبوونهوی
ناستی شکر له خویندا



Cal 104	Carb 26	Fat 0	Protein 2	Fiber 2
------------	------------	----------	--------------	------------

97 gm



موز

کاربوهیدراتی له سهر بهرزبوونهوی
ناستی شکر له خویندا



Cal 51	Carb 13	Fat 0	Protein 1	Fiber 1
-----------	------------	----------	--------------	------------

140 gm



ئەفۆگادۆ

کاربوهیدراتی له سهر بهرزبوونهوی
ناستی شکر له خویندا



Cal 266	Carb 3	Fat 27	Protein 3	Fiber 6
------------	-----------	-----------	--------------	------------

35 gm



ئەفۆگادۆ

کاربوهیدراتی له سهر بهرزبوونهوی
ناستی شکر له خویندا

Cal 67	Carb 1	Fat 7	Protein 1	Fiber 2
-----------	-----------	----------	--------------	------------

پاقله مہنیگان

120 gm



نؤکی کوللو

کاریگہری لہسمر ہمزبوونہوی
ٹاستی شہکر لہ خویندا



Cal 138	Carb 19	Fat 3	Protein 9	Fiber 7
------------	------------	----------	--------------	------------

40 gm



نؤکی کوللو

کاریگہری لہسمر ہمزبوونہوی
ٹاستی شہکر لہ خویندا



Cal 46	Carb 6	Fat 1	Protein 3	Fiber 2
-----------	-----------	----------	--------------	------------

80 gm



نیسکی سہوز

کاریگہری لہسمر ہمزبوونہوی
ٹاستی شہکر لہ خویندا



Cal 82	Carb 14	Fat 0	Protein 7	Fiber 3
-----------	------------	----------	--------------	------------

40 gm



نیسکی سہوز

کاریگہری لہسمر ہمزبوونہوی
ٹاستی شہکر لہ خویندا



Cal 41	Carb 7	Fat 0	Protein 3	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

پاقله مہنیگان

200 gm



شلمی فاسولیا

کاریگہری لہسہر بہرزبوونہوی
ٹاسٹی شہکر لہ خویندا



Cal 162	Carb 30	Fat 1	Protein 10	Fiber 10
------------	------------	----------	---------------	-------------

80 gm



شلمی فاسولیا

کاریگہری لہسہر بہرزبوونہوی
ٹاسٹی شہکر لہ خویندا



Cal 65	Carb 12	Fat 0	Protein 4	Fiber 4
-----------	------------	----------	--------------	------------

80 gm



بہزالیہ

کاریگہری لہسہر بہرزبوونہوی
ٹاسٹی شہکر لہ خویندا



Cal 63	Carb 8	Fat 1	Protein 5	Fiber 4
-----------	-----------	----------	--------------	------------

40 gm



بہزالیہ

کاریگہری لہسہر بہرزبوونہوی
ٹاسٹی شہکر لہ خویندا



Cal 32	Carb 4	Fat 1	Protein 3	Fiber 2
-----------	-----------	----------	--------------	------------

پرۆتینه‌گان

140 gm



مریشک (ران)

کاربوه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا

Cal 259	Carb 0	Fat 13	Protein 36	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

75 gm



مریشک (ران)

کاربوه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا

Cal 139	Carb 0	Fat 7	Protein 19	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

140 gm



مریشک (بال)

کاربوه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا

Cal 360	Carb 0	Fat 20	Protein 35	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

70 gm



مریشک (بال)

کاربوه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا

Cal 190	Carb 0	Fat 10	Protein 17	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

پرۆتینه‌گان

200 gm



مړيشك (سنگ)

كارىگه‌رى له‌سهر به‌رزبوونه‌وى
ئاستى شه‌كر له‌خويندا

Cal 296	Carb 0	Fat 4	Protein 64	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

95 gm



مړيشك (سنگ)

كارىگه‌رى له‌سهر به‌رزبوونه‌وى
ئاستى شه‌كر له‌خويندا

Cal 140	Carb 0	Fat 2	Protein 30	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

140 gm

ماسى نوونه‌ى
له‌قوتوكراو له‌ئاودا

كارىگه‌رى له‌سهر به‌رزبوونه‌وى
ئاستى شه‌كر له‌خويندا

Cal 153	Carb 0	Fat 1	Protein 35	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

70 gm

ماسى نوونه‌ى
له‌قوتوكراو له‌ئاودا

كارىگه‌رى له‌سهر به‌رزبوونه‌وى
ئاستى شه‌كر له‌خويندا

Cal 76	Carb 0	Fat 1	Protein 17	Fiber 0
-----------	-----------	----------	---------------	------------

پرۆتینهگان

100 gm



گۆشتى سورى برژاۋ

كارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوهى
ئاستى شەكر لە خويندا

Cal 240	Carb 0	Fat 14	Protein 28	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

60 gm



گۆشتى سورى برژاۋ

كارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوهى
ئاستى شەكر لە خويندا

Cal 145	Carb 0	Fat 8	Protein 17	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

150 gm



ماسى

كارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوهى
ئاستى شەكر لە خويندا

Cal 450	Carb 0	Fat 35	Protein 30	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

75 gm



ماسى

كارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوهى
ئاستى شەكر لە خويندا

Cal 226	Carb 0	Fat 18	Protein 16	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

150 gm



قیمه ګولډو

کارېګهري لهسره بهرېوونهوهي
ٲاسٲي شهکر له خوینډا

Cal 314	Carb 0	Fat 21	Protein 33	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

50 gm



قیمه ګولډو

کارېګهري لهسره بهرېوونهوهي
ٲاسٲي شهکر له خوینډا

Cal 104	Carb 0	Fat 7	Protein 11	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

140 gm



ماسي نوونهي
له قوتوګراو له زهيت دا

کارېګهري لهسره بهرېوونهوهي
ٲاسٲي شهکر له خوینډا

Cal 223	Carb 0	Fat 9	Protein 36	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

70 gm



ماسي نوونهي
له قوتوګراو له زهيت دا

کارېګهري لهسره بهرېوونهوهي
ٲاسٲي شهکر له خوینډا

Cal 111	Carb 0	Fat 4	Protein 8	Fiber 0
------------	-----------	----------	--------------	------------

پروتینەگان

150 gm



رۆبیان

کاریگەری لەسەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خوێندا

Cal 105	Carb 0	Fat 1	Protein 23	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

50 gm



رۆبیان

کاریگەری لەسەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خوێندا

Cal 35	Carb 0	Fat 0	Protein 8	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

130 gm



ماسی سەلمون

کاریگەری لەسەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خوێندا

Cal 273	Carb 0	Fat 15	Protein 34	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

60 gm



ماسی سەلمون

کاریگەری لەسەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خوێندا

Cal 126	Carb 0	Fat 7	Protein 16	Fiber 0
------------	-----------	----------	---------------	------------

پرۆتینهگان

50 gm



هیلکەى سورەوھکراو

کارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوھى
ئاستى شەکر لە خوێندا

Cal 115	Carb 0	Fat 9	Protein 8	Fiber 0
------------	-----------	----------	--------------	------------

60 gm



ئۆملىت (پەنير + هیلکە)

کارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوھى
ئاستى شەکر لە خوێندا

Cal 161	Carb 0	Fat 14	Protein 10	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

60 gm



هیلکەى کولەو

کارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوھى
ئاستى شەکر لە خوێندا

Cal 79	Carb 0	Fat 5	Protein 8	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

شیرمه‌نییگان

250 gm



ماستی کم چوری

کاریگری له‌سەر بەرزبوونهوی
ناستی شەکر له‌خویندا

Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
192	16	6	18	1

125 gm



ماستی کم چوری

کاریگری له‌سەر بەرزبوونهوی
ناستی شەکر له‌خویندا

Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
96	8	3	9	0

250 gm



ماستی چور

کاریگری له‌سەر بەرزبوونهوی
ناستی شەکر له‌خویندا

Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
333	12	26	14	0

125 gm



ماستی چور

کاریگری له‌سەر بەرزبوونهوی
ناستی شەکر له‌خویندا

Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
166	6	13	7	0

شیره مہنیہگان

50 gm



پہنیری چیدہر

کاربہگری لہسہر ہہرزبوونہوی
ٹاسٹی شہکر لہ خویندا

Cal 208	Carb 0	Fat 17	Protein 13	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

25 gm



پہنیری چیدہر

کاربہگری لہسہر ہہرزبوونہوی
ٹاسٹی شہکر لہ خویندا

Cal 104	Carb 0	Fat 9	Protein 6	Fiber 0
------------	-----------	----------	--------------	------------

50 gm



پہنیری حلومی

کاربہگری لہسہر ہہرزبوونہوی
ٹاسٹی شہکر لہ خویندا

Cal 157	Carb 1	Fat 12	Protein 12	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

25 gm



پہنیری حلومی

کاربہگری لہسہر ہہرزبوونہوی
ٹاسٹی شہکر لہ خویندا

Cal 78	Carb 0	Fat 6	Protein 6	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

شیره مہنیہگان

50 gm



پہنیری کوردی

کاربہری لہسمر ہرزبوونہوی
ٹاستی شہکر لہ خویندا

Cal 160	Carb 1	Fat 13	Protein 11	Fiber 0
------------	-----------	-----------	---------------	------------

25 gm



پہنیری کوردی

کاربہری لہسمر ہرزبوونہوی
ٹاستی شہکر لہ خویندا

Cal 80	Carb 0	Fat 6	Protein 5	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

60 gm



قہیماخ

کاربہری لہسمر ہرزبوونہوی
ٹاستی شہکر لہ خویندا

Cal 215	Carb 3	Fat 21	Protein 3	Fiber 0
------------	-----------	-----------	--------------	------------

30 gm



قہیماخ

کاربہری لہسمر ہرزبوونہوی
ٹاستی شہکر لہ خویندا

Cal 107	Carb 1	Fat 10	Protein 2	Fiber 0
------------	-----------	-----------	--------------	------------

چهره‌سات

30 gm



گوینز

کاریگری له‌سمر بهرزبوونهوی
ئاستی شه‌کر له خویندا



10 gm



گوینز

کاریگری له‌سمر بهرزبوونهوی
ئاستی شه‌کر له خویندا



30 gm



بادهم

کاریگری له‌سمر بهرزبوونهوی
ئاستی شه‌کر له خویندا



10 gm



بادهم

کاریگری له‌سمر بهرزبوونهوی
ئاستی شه‌کر له خویندا



چەرەسات

30 gm



دەنكە گۆلەبەرۆژە

كارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوهى
ئاستى شەكر لە خوێندا



10 gm



دەنكە گۆلەبەرۆژە

كارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوهى
ئاستى شەكر لە خوێندا



30 gm



گازۆ

كارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوهى
ئاستى شەكر لە خوێندا



10 gm



گازۆ

كارىگەرى لەسەر بەرزبوونەوهى
ئاستى شەكر لە خوێندا



چهره‌سات

30 gm



مه‌گادیمیا

کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



10 gm



مه‌گادیمیا

کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



30 gm



پیکانس

کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



10 gm



پیکانس

کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



چهره‌سات

30 gm



فستق

کاریگری له‌سەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

Cal 90 Carb 1 Fat 8 Protein 3 Fiber 1

10 gm



فستق

کاریگری له‌سەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

Cal 30 Carb 0 Fat 3 Protein 1 Fiber 0

30 gm



چەرەسی بەرازیلی

کاریگری له‌سەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

Cal 205 Carb 1 Fat 20 Protein 4 Fiber 2

10 gm



چەرەسی بەرازیلی

کاریگری له‌سەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

Cal 68 Carb 0 Fat 7 Protein 1 Fiber 1

چهرسات

30 gm



عملی بابا

کاریگری لهسەر بەرزبوونەوی
ئاستی شەکر لە خۆیندا



10 gm



عملی بابا

کاریگری لهسەر بەرزبوونەوی
ئاستی شەکر لە خۆیندا



30 gm



دەنگە کولەمە

کاریگری لهسەر بەرزبوونەوی
ئاستی شەکر لە خۆیندا



10 gm



دەنگە کولەمە

کاریگری لهسەر بەرزبوونەوی
ئاستی شەکر لە خۆیندا



میوهی وشکۆکراو

60 gm



ههنجیری وشک

کاربهری لهسهر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا

Cal
136Carb
32Fat
1Protein
2Fiber
6

30 gm



ههنجیری وشک

کاربهری لهسهر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا

Cal
68Carb
16Fat
0Protein
1Fiber
3

30 gm



کشمیش

کاربهری لهسهر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا

Cal
82Carb
21Fat
0Protein
1Fiber
1

10 gm



کشمیش

کاربهری لهسهر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا

Cal
30Carb
8Fat
0Protein
0Fiber
0

میوهی وشکوکراو

90 gm



قهیسی وشک

کاریگهری لهسهر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
169	39	1	4	9

30 gm



قهیسی وشک

کاریگهری لهسهر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
56	13	0	1	3

60 gm



همآوژهی وشک

کاریگهری لهسهر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
96	23	0	2	5

30 gm



همآوژهی وشک

کاریگهری لهسهر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal	Carb	Fat	Protein	Fiber
48	12	0	1	3

سوکه ژهمهگان

102 gm



کیک

کاربهداری لاسمر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 383 Carb 49 Fat 20 Protein 5 Fiber 2

105 gm



کیکس چوکلیت

کاربهداری لاسمر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 458 Carb 52 Fat 27 Protein 6 Fiber 1

50 gm



نستهلمی توپکس

کاربهداری لاسمر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 248 Carb 24 Fat 12 Protein 6 Fiber 0

25 gm



نستهلمی توپکس

کاربهداری لاسمر بهرزبوونهوهی
ئاستی شهکر له خویندا



Cal 124 Carb 12 Fat 6 Protein 3 Fiber 0

سوكه ژهمكان

63 gm



چۆكلىتى سېيى

كارىگهرى له سهر بهرزبوونهوهى
ئاستى شەكر له خويندا



Cal 333	Carb 37	Fat 19	Protein 5	Fiber 0
------------	------------	-----------	--------------	------------

21 gm



چۆكلىتى سېيى

كارىگهرى له سهر بهرزبوونهوهى
ئاستى شەكر له خويندا



Cal 111	Carb 12	Fat 6	Protein 2	Fiber 0
------------	------------	----------	--------------	------------

48 gm



نەستەلەي تال (رەش)

كارىگهرى له سهر بهرزبوونهوهى
ئاستى شەكر له خويندا



Cal 245	Carb 30	Fat 13	Protein 2	Fiber 2
------------	------------	-----------	--------------	------------

16 gm



نەستەلەي تال (رەش)

كارىگهرى له سهر بهرزبوونهوهى
ئاستى شەكر له خويندا



Cal 82	Carb 10	Fat 4	Protein 1	Fiber 1
-----------	------------	----------	--------------	------------

سوكه ژهمكان

66 gm



دونه‌تی ساده

كارىگه‌رى له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وى
ئاستى شه‌كر له‌ خوينا



Cal 274	Carb 32	Fat 14	Protein 3	Fiber 1
------------	------------	-----------	--------------	------------

30 gm



پسكىتى Digestive چوكليت

كارىگه‌رى له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وى
ئاستى شه‌كر له‌ خوينا



Cal 146	Carb 18	Fat 8	Protein 2	Fiber 0
------------	------------	----------	--------------	------------

15 gm



پسكىتى Digestive چوكليت

كارىگه‌رى له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وى
ئاستى شه‌كر له‌ خوينا



Cal 73	Carb 9	Fat 4	Protein 1	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

سوکه ژهمهکان

68 gm



گه‌نمه‌شامی شیرین

کاربگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وی
ناستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 319	Carb 41	Fat 16	Protein 5	Fiber 5
------------	------------	-----------	--------------	------------

22 gm



گه‌نمه‌شامی شیرین

کاربگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وی
ناستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 103	Carb 13	Fat 5	Protein 2	Fiber 2
------------	------------	----------	--------------	------------

41 gm



گه‌نمه‌شامی سویر

کاربگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وی
ناستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 193	Carb 24	Fat 10	Protein 4	Fiber 4
------------	------------	-----------	--------------	------------

10 gm



گه‌نمه‌شامی سویر

کاربگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وی
ناستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 47	Carb 6	Fat 2	Protein 1	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

سوكه ژهمكان

94 gm



چپس

كارىگهري له سمير بهرزبوونهوهي
ئاستى شهكر له خوينا



Cal 463	Carb 52	Fat 27	Protein 6	Fiber 4
------------	------------	-----------	--------------	------------

18 gm



چپس

كارىگهري له سمير بهرزبوونهوهي
ئاستى شهكر له خوينا



Cal 89	Carb 10	Fat 5	Protein 1	Fiber 1
-----------	------------	----------	--------------	------------

100 gm



چپس تورتيلا

كارىگهري له سمير بهرزبوونهوهي
ئاستى شهكر له خوينا



Cal 504	Carb 61	Fat 27	Protein 7	Fiber 6
------------	------------	-----------	--------------	------------

16 gm



چپس تورتيلا

كارىگهري له سمير بهرزبوونهوهي
ئاستى شهكر له خوينا



Cal 81	Carb 10	Fat 4	Protein 1	Fiber 1
-----------	------------	----------	--------------	------------

سوكه ژهمكان

60 gm



مارشملۆ

كارىگهري له سهه بهرزبوونهوهي
ئاستى شهكر له خويندا



Cal 196	Carb 50	Fat 0	Protein 2	Fiber 0
------------	------------	----------	--------------	------------

27 gm



جهلى

كارىگهري له سهه بهرزبوونهوهي
ئاستى شهكر له خويندا



Cal 88	Carb 20	Fat 0	Protein 2	Fiber 0
-----------	------------	----------	--------------	------------

سوکه ژهمهگان

18 gm



ههنگوین

کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 52	Carb 14	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	------------	----------	--------------	------------

6 gm



ههنگوین

کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 17	Carb 5	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

30 gm



که‌ره‌ی عملی بابا

کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا



Cal 182	Carb 4	Fat 16	Protein 7	Fiber 2
------------	-----------	-----------	--------------	------------

15 gm



که‌ره‌ی عملی بابا

کاریگه‌ری له‌سه‌ر به‌رزبوونه‌وه‌ی
ئاستی شه‌کر له‌خویندا

Cal 91	Carb 2	Fat 8	Protein 3	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

سوكه ژهمهكان

60 gm



حمص بالطحين

كاربگهري له سمر بهرزبوونهوي
ئاستن شهكر له خویندا



Cal 184	Carb 6	Fat 16	Protein 4	Fiber 3
------------	-----------	-----------	--------------	------------

30 gm



حمص بالطحين

كاربگهري له سمر بهرزبوونهوي
ئاستن شهكر له خویندا

Cal 92	Carb 3	Fat 8	Protein 2	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

115 gm



خهيار شور

كاربگهري له سمر بهرزبوونهوي
ئاستن شهكر له خویندا

Cal 16	Carb 3	Fat 0	Protein 1	Fiber 2
-----------	-----------	----------	--------------	------------

55 gm



خهيار شور

كاربگهري له سمر بهرزبوونهوي
ئاستن شهكر له خویندا

Cal 8	Carb 1	Fat 0	Protein 0	Fiber 1
----------	-----------	----------	--------------	------------

خواردنوهگان

150 ml



شیرى ئاسای

کاربوهی لهسەر بهرزبوونهوی
ئاستى شهکر له خویندا



Cal 95	Carb 7	Fat 5	Protein 5	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

150 ml



شیرى 1%

کاربوهی لهسەر بهرزبوونهوی
ئاستى شهکر له خویندا



Cal 61	Carb 7	Fat 2	Protein 5	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

150 ml



شیرى باهم

کاربوهی لهسەر بهرزبوونهوی
ئاستى شهکر له خویندا



Cal 36	Carb 5	Fat 2	Protein 1	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

150 ml



شیرى سويا

کاربوهی لهسەر بهرزبوونهوی
ئاستى شهکر له خویندا



Cal 65	Carb 4	Fat 4	Protein 5	Fiber 1
-----------	-----------	----------	--------------	------------

خواردنموهگان

150 ml



کولا

کاربگهري لهسهر بهرزبوونهوهي
ناستني شهكر له خویندا



Cal 62	Carb 16	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	------------	----------	--------------	------------

150 ml



کولا دایت

کاربگهري لهسهر بهرزبوونهوهي
ناستني شهكر له خویندا

Cal 2	Carb 0	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
----------	-----------	----------	--------------	------------

150 ml



کوپیک چای بن شهكر

کاربگهري لهسهر بهرزبوونهوهي
ناستني شهكر له خویندا

Cal 4	Carb 1	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
----------	-----------	----------	--------------	------------

150 ml

کوپیک قاوهي رهش
بن شهكر

کاربگهري لهسهر بهرزبوونهوهي
ناستني شهكر له خویندا

Cal 5	Carb 1	Fat 0	Protein 1	Fiber 0
----------	-----------	----------	--------------	------------

خواردنوهگان

150 ml



شهربتهی پرتقال

کاربوهی لهسهه بهرزبوونهوی
ناستی شهکر له خویندا



150 ml



عسیری تهاته

کاربوهی لهسهه بهرزبوونهوی
ناستی شهکر له خویندا



چمورى يهگان و سۆسە جياوازەگان

12 gm



رۆنى پووهكى

كارىگهرى لەسەر بەرزبوونهوى
ئاستى شەكر لە خويندا

Cal 108	Carb 0	Fat 12	Protein 0	Fiber 0
------------	-----------	-----------	--------------	------------

4 gm



رۆنى پووهكى

كارىگهرى لەسەر بەرزبوونهوى
ئاستى شەكر لە خويندا

Cal 36	Carb 0	Fat 4	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

30 gm



رۆنى ئازەلى

كارىگهرى لەسەر بەرزبوونهوى
ئاستى شەكر لە خويندا

Cal 263	Carb 0	Fat 29	Protein 0	Fiber 0
------------	-----------	-----------	--------------	------------

15 gm



رۆنى ئازەلى

كارىگهرى لەسەر بەرزبوونهوى
ئاستى شەكر لە خويندا

Cal 132	Carb 0	Fat 15	Protein 0	Fiber 0
------------	-----------	-----------	--------------	------------

چموریبھگان و سۆسھ جیاوازھگان

30 gm



مایونیز

کاریگھری لھسمر بھرزبوونھوی
ئاستی شھکر لھ خویندا

Cal 206	Carb 1	Fat 22	Protein 0	Fiber 0
------------	-----------	-----------	--------------	------------

15 gm



مایونیز

کاریگھری لھسمر بھرزبوونھوی
ئاستی شھکر لھ خویندا

Cal 103	Carb 0	Fat 11	Protein 0	Fiber 0
------------	-----------	-----------	--------------	------------

15 gm



کھرھ

کاریگھری لھسمر بھرزبوونھوی
ئاستی شھکر لھ خویندا

Cal 112	Carb 0	Fat 12	Protein 0	Fiber 0
------------	-----------	-----------	--------------	------------

5 gm



کھرھ

کاریگھری لھسمر بھرزبوونھوی
ئاستی شھکر لھ خویندا

Cal 37	Carb 0	Fat 4	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

چەورییەکان و سوۆسە جیاوازەکان

30 gm



کەچەپ

کاربۆگەری لەسەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا



Cal 35	Carb 9	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

15 gm



کەچەپ

کاربۆگەری لەسەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا



Cal 17	Carb 4	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

30 gm



سوۆسی نەعنا

کاربۆگەری لەسەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا



Cal 32	Carb 7	Fat 0	Protein 1	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

15 gm



سوۆسی نەعنا

کاربۆگەری لەسەر بەرزبوونەوهی
ئاستی شەکر لە خۆیندا

Cal 16	Carb 3	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

چمورى يهگان و سۆسه جياوازهگان

15 gm



شەكرى سپى

كارىگهرى لەسەر بەرزبوونهوى
ئاستى شەكر لە خويندا



Cal 59	Carb 15	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	------------	----------	--------------	------------

5 gm



شەكرى سپى

كارىگهرى لەسەر بەرزبوونهوى
ئاستى شەكر لە خويندا



Cal 20	Carb 5	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

15 gm



شەكرى بۆر

كارىگهرى لەسەر بەرزبوونهوى
ئاستى شەكر لە خويندا



Cal 57	Carb 15	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	------------	----------	--------------	------------

5 gm



شەكرى بۆر

كارىگهرى لەسەر بەرزبوونهوى
ئاستى شەكر لە خويندا



Cal 19	Carb 5	Fat 0	Protein 0	Fiber 0
-----------	-----------	----------	--------------	------------

چەند رېنمايىبەكى گىشتى بۇ تووشبوانى نەخۇشى شەكرەى جۆرى ۲:

• شەكرەى جۆرى دوو چىيە؟

نەخۇشىبەكى دېرئخايەنە كە بەھۇى بەرزى رېژەى شەكر دەبىت لە خوئندا. كاتىك خانەكانى لەش ناتوانن بە رېگەيەكى تەندروست ئەو شەكرە بەكاربىنئىت دەبىتتە ھۇى كەلەكەبوونى شەكرەكە لە خوئندا. لەم جۆرى شەكرەدا پەنكرىاس ھۆرمۇنى ئەنسۇلېن بەپىي پېويست دەرناكات ياخود بە رېژەى پېويست دەرەدرىت بەلام ھۆرمۇنەكە بەتەواوى ئىش ناكات ياخود خانەكان بەرگرىيان دروست كردووہ بۇ ھۆرمۇنەكە و ناھىلن ئىشەكەى بە تەواوى ئەنجام بدات.

• شىۋازى ژيانى تەندروست چىيە لە نەخۇشى شەكرەدا:

۱- خواردنى تەندروست.

۲- وەرزش كردنى بەردەوام.

۳- ھىشتنەوى كىشى نمونەيى و ئەگەر كىشى زيادە ھەبىت

پېويستە دايەزىنئىت.

۴- خەويكى باش واتە (زوو خەوتن و خەويكى قوول ۷-۹ كاترئىر

لە شەودا).

۵- دووركەوتنەوہ لە دلەراوكل و سترىس لەرېگەى تەكنىكى ھىوركردنەوہ

وہكو ھەناسەدانى قوول و رىكردن و يۇگا.

• خواردنى تەندروست بۇ گرنگە لە نەخۇشانى شەكرەدا؟

خواردنى تەندروست بەشىكە لەژيانىكى تەندروست. خواردنى تەندروست رېگە لە بەرزبوونەوہى رېژەى شەكر و بەرزى چەورى خوئن و بەرزى پەستانى خوئن دەگرىت. وە ھەرەھا ئەگەرى ماكەكانى نەخۇشى شەكرە كەمتر دەكاتەوہ وەكو كارىگەرى نەرىنى بەرزى شەكرە لەسەر چا و گورچىلە و دەمارەكان و ...

• وەرزش كردنى بەردەوام:

خالىكى ترى گرنگ بۇ رېكخستى رېژەى شەكر لە خوئندا جوئە و وەرزشى رۇژانەيە. بەلايەنى كەم كەسانى تووشبووى نەخۇشى شەكرە پېويستە وەرزشكردنىك لە خىرايىبەكى مامناوہندا بكات رۇژانە ۲۰ خولەك و ۵ رۇژ لە ھەفتەكەدا. (كاتىك دەلېين وەرزش بە خىرايىبەكى مامناوہند واتە وەرزشىك كە پەلى گەرمى لەش بە شىپوہيەكى مامناوہند بەرزكاتەوہ). پېويستە كەسانى تووشبووى شەكرە كاتىكى كەمتر بە دانىشتن بەسەربەرن و لە رۇژەكەياندا جوولەيان زۇرئىت.

• وەرزش كردن بۇ گرنگە لە نەخۇشى شەكرەدا؟

- ۱- بۇ رېكخستى رېژەى شەكرى خوين.
- ۲- بۇ بەدەستەينانى كېشى نمونەيى.
- ۳- بۇ كەمكردنەهوى ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى دل و جەلتەى دل و مېشك لە نەخۇشانى شەكرەدا.
- ۴- بۇ كەمكردنەهوى دلەراوكئ و خەمۆكى.
- ۵- يارمەتيدەرە بۇ بەدەستەينانى خەويكى قوول و باش لە شهواندا.
- ۶- يارمەتى بەهيزكردنى ماسولكە و زياد بوونى بەرگرى لەش دەدات.

• رېكخستنى كېشى لەش :

خاليكى زۇر گرنگ لە چارهسەرى نەخۇشى شەكرەدا رېكخستنى كېشە. بەپى زۇر لە سەرچاوهكان 80% ى تووشبوانى نەخۇشى شەكرە كېشى زيادەى لەشيان هەيه ياخود قەلەون. كەواتە پەيوەنديهكى بەهيز هەيه لە نيوان زيادى كېشى لەش و زيادى چەورى لە وورگ و ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى شەكرە.

• چۆن دەكرىت نەخۇشى شەكرە كېشىكى نمونەى بە دەست بهينئ؟

لە تووشبووى شەكرەدا كاتىك كېشى زيادى دەبىت ياخود قەلەو بىت زۇر گرنگە پلاننى تايهەتى خۇراكى بۇ دابنرىت لەلەين پزىشكى پسپورى خۇراك. ناكرىت تووشبووى شەكرە بەبئ رېنمايى لەسەر هېچ جۆره پلاننىكى دابەزاندىنى كېش پروات بەبئ پرسى پزىشكى پسپورى خۇراك چونكە رەنگە بىتە هۆكارى ئەنجامى نەخوازاو وەكو دابەزىنى شەكرە ياخود كونترۆل نەبوونى رېژەى شەكر كە رەنگە لە هەندىك كاتدا مەترسى لەسەر ژيانى كەسەكە دروست بكات.

چاپ کردنی ئەم کتیبە سپۆنسر کراوە لە لایەن :
- نیوتری سەنتەر (سەنتەری پێشکەوتووێ چارەسەری قەڵەوی و
لاوازی و گەشە)

سلیمانی- شەقامی ابراهیم پاشا - تەلاری ئیمپایەر
07503766383 - 07703643064
د. کامران رسول ژاژلەپی و د. اسرا کمال شاه محمد



- کلینیکی ئازار شکاندن (Pain Clinic)

کلینیکی چارەسەری ئازاری درێژخایەن بە بۆ نەشتەرگەری.
سلیمانی - شەقامی ابراهیم پاشا - تەلاری ئیمپایەر
07739002307
د. هەژین کمال شاه محمد



- دێرم سەنتەر (Derm Center)

سەنتەری پێشکەوتووێ نەخۆشیەکانی پێست و جوانکاری
سلیمانی - شەقامی ئیبراهیم پاشا - تەلاری های کوالیتی
07501647003 - 07727647003
د. گەشین کمال شاه محمد و د. شادیار اکرم حمەلاو



هەرێمی کوردستانی عێراق

Kurdistan regional - Iraq

Council of ministers



رئاسة مجلس الوزراء

وزارة الثقافة والشباب

المديرية العامة للمكتبات العامة

المكتبة العامة/ السليمانية

ژماره: ١١٣٩

بهروار: ٧/١٤/٢٠٢٠

سەرۆکایهتی لهنجومهنی وهزیران

وهزارهتی رۆشنیبری ولوان

بهرایهتی گشتی کتێبخانه گشتیههکان

کتێبخانهی گشتی سلیمانی

بهشی سپاردن

ژماره:

رۆژ: / کوردی ٢٧٢٠

بۆ/ کتێبخانهی بهختیاری

بابهت/ ژماره ی سپاردن

لهزیندههرايه تی کتێبخانه گشتیههکانی سلیمانی

رۆیشتوو

بهیئێ یاسای چایه مهئیی ژماره (١٠) ی سالی ١٩٩٣

ژماره ی سپاردنی (١٥٨٣) ی سالی ٢٠٢٠ تهراخانکراوه بۆ کتیبی (چی بخۆین و چهند بخۆین؟) که له

ئیسینی (ئیسرا کهمال ساه محهمهد و رازان عومهر عهلی) ه، به تیرازی (٥٠٠) دانه، که بابته که ی (تهندروستی) ه، به

رجیک (٥) دانه له کتیبه که بۆ بهشی سپاردن رهوانه بکړت.

لهگهڵ ریزماندا

مانهه ی رێتیندا

نانان محمد روف
به رێوه بهر



بینی:

١- دهسته وازه ی سپاردن بهم شهوهیه له سههر کتیبه که چاپ بکړت، له بهرێوه بهرایه تی گشتی کتیبخانه گشتیههکان ژماره ی سپاردن () ی سالی

٢٠٢٠ ی پیدراوه.

٢- ههر چاپخانه یه ک یابه ت نه یین به نارده وه ی (٥) دانه له کتیبه که، ژماره ی سپاردنی نادریتن.

هیه ک بۆ

• دوسه ی سپاردن

ئەوهى بۆ مروۇف گزنگە ئەو برە خواردنە نىبە كە دەخوات، بەلكو ئەو چىژەيه كە وەرى دەگرىت لەكاتى خواردن و خواردنەوهدا، مروۇف دەتوانىت بەخواردنى برىكى كەمىش لە خوراك هەمان چىژ وەربرىت كە برىكى زۆر پىس دەبەخشىت. بۆيه گزنگە كە مروۇف نان دەخوات هەندەى گویدەدات بەچىژى خواردنەكە هەندە گوینەدات بە برەكەى.

كەواتە خواردنى تەندروست برىتییە لە ئەمە خوراكىك كە برى پىويستى قىتامىن و كانزا و مادە پىويستەكانى تر بۆ لەش دابىن بكات. بەوهش كەسەكە دەتوانىت تەندروستىبەكس باش و كىشىكى نموونەى بەدەست بەئىت كە بتوانىت بەدوور بىت لە نەخۆشىيە درىژخايەنەكانى وەكو نەخۆشى شەكرەى جۆرى دوو، نەخۆشى دل، بەرزە پەستانى خوین، ... هتە.