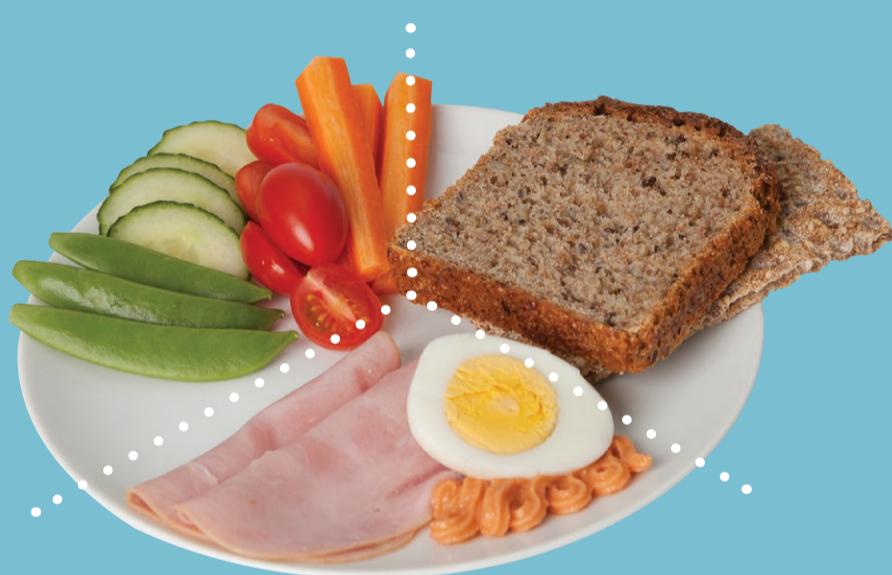


# BIEVDDE LA LÁTJEDUM

Fála moatte lágásj biebmojt.  
De máná moatte májsstáj hárjjáni.

Ij bierri ienep gå gálmmå tijma  
juohkka bárrámusá gaskan. Unnemus  
máná soajttá dárbahi álu bárrát.



Tállærkkamodælla la vuogas vuohke  
bárrámusáv aktij biedjat:

1/3 ruoná/muorjema  
1/3 guolle, bierggo, máné  
1/3 ruobes lájbe, garralájbe

Guoles sluogas máná sjaddi - mujte  
agev 2 guollesuvle bievde nan



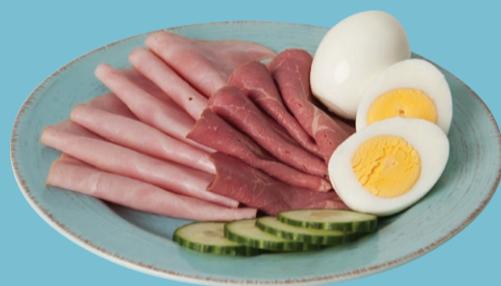
Fiberij dábduu  
gallánam



Muorjema ja ruoná  
galggi juohkka  
bárrámussaj



Bierggo, guolle jali  
vuontsátjivga suvle vaddi  
moadda vuogas proteinajt



Máne li lassjuga ja  
vaddi alla kvalitehta  
proteinav

Bieddjis vuostá kalsiumav ja  
vuogas proteinav vaddi



Sprett russjkisuostáv  
ja missárijmav li ruovdijin  
lasedam

Hávvarievna li  
100% állesrievna.  
Vuogas la  
hávvarievnaajt  
idedisbiebbmon  
bárrát



Giehppis mielkke sjelehtav  
gievrrot - glássadievva  
bárrámussaj la hiebalgis

Tjáhtje la buoremus  
gå la gájkkámin



Suvle ma máhti  
bievde nanna liehket  
1-2 vahkkuj



Muorjema ja ruoná mánájt  
vieddjen bisodi - smájvvi,  
de ienebuti bárrí



Dibma vuodja buktá  
vuogas buojdev



Moadda njálga  
guollesuvle  
báksan

Librredájges la  
biektelis ruovde  
hárráj

