

ሃብረ ግሪን
100%
ጥረ እጅግ
እዩ፤ ኣብ
ግዜ ቁርሲ
ሃፍረግሪን
ከትጥቀም
ጽቡቕ እዩ፤



ዝያዳ ቀጢን ጸባ ሓያል/ ተራር
ዓጽሚ ይህብ - ሓዲ ብርጭቕ
ኣብ ነፍሲ ወከፍ ናይ መግቢ
ግዜ ድማ እኹል ዓቕን እዩ፤

ማይ ዝበለጸ ናይ
ጽምሒ መርወዱ
መስተ እዩ፤



ጽሕጊ ጽቡቕ ናይ ምጽጋብ
ስም ዒት ይህብ፤



-ኣብቲ ጣውላ ክገበር/ ክኸውን
ዝከኣል ለጠፍ 1-2 ግዜ ኣብ
ሰሙን እዩ፤

ጣውላና በዘም ዝስዕቡ ዝተሸፈነ/ ዝመልኤ እዩ፤

ነቲ ናይ መግቢ ቀረብ ዝተፈላለየ ዓይነት
ግበሮ። ንቐልዑ ድማ ዝተፈላለየ ዓይነት
መግቢ ንኽፈትዉ/ ንክለምዱ ምሃር፤ እቲ
ኣብ መንጎ ናይ ምምጋብ ዘሎ ግዜ፤ ካብ
ሰለስተ ሰዓታት ንላዕሊ/ ዝበዝሐ ፍልልይ/
ምርሕሓቕ ክህልዎ ኣይግባእን፤ እቶም
ዝነኣሱ ቐልዑ ዝበዝሐ ግዜ ክምግቡ
የድልዮም።

ፍሩታታትን ኣሕምልትን
ኣብ ነፍሲ ወከፍ ናይ
መግቢ ግዜ ይቕረብ እዩ፤

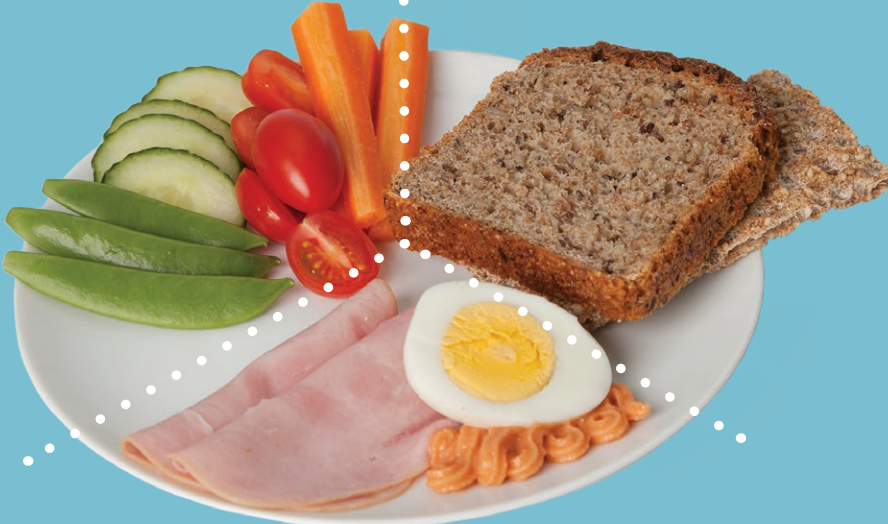


ፍሩታን ኣሕምልትን ንቐልዓ ጥዕና ከም ዝህልዎ
ይገብሩ፤ - ናብ ን ኣሸቲ ቁራጽት ቁረጽ/ ምተሮ፤
ስለዚ ድማ ዝያዳ ክበላዕ ይኽእል፤

ለጠፍ ናይ ጽሩይ ስጋ፤ ናይ ዓሳ ወይ
ናይ ደርሆ፤ ብዙሓ ጽቡቕ ፕሮቲን
ይህብ እዩ፤



ሉስሉስ ማርጋሪን ጽቡቕ
ናይ ስብሒ ትሕዝቶ
ይህብ፤ እዩ።



እንቁጥሓ ናይ ጥዕና መግቢ እዩ፤
ዝለዓለ ዓይነት ዘለዎ ፕሮቲን ድማ
ይህብ፤



ብዙሓት ጽቡቕት
ናይ ዓሳ ለጠፍ ኣብ
ሳጹን ዝተዓሸጉ፤

መግቢ መብልዒ ብያቲ መልከዕ/ ሞዴል/ ጽቡቕ
ኣገባብ ናይ ኩሉ ብሓባር እትቐርቡሉ ናይ ግዜ ሰዓት እዩ፤
1/3 ኣሕምልቲ፤ ፍሩታ፤
1/3 ዓሳ ስጋ፤ እንቁጥሓ፤
1/3 ጥረ ባረ፤ ክነክ ባረ፤

ጻዕዳ ፋርማጅ ካልስዩምን ጽቡቕ
ትሕዝቶ ናት ፕሮቲንን ይህብ እዩ፤



ለቨር-ፑስተይ/ ጥሑን
ስጋ ናይ ኩባዒ/ ጽቡቕ
ምንጪ ናይ ሓጺን እዩ፤

ዓሳ ንቐልዑ በላሕቲ ከም ዝኾኑ ይገብሮም
- ኩሉ ግዜ ኣብቲ ጣውላ 2 ናይ ዓሳ ለጠፍ
ክህሉ ዘከር፤

ብረን ፋርማጅን ጂብናን
ብናይ ሓጺን ትሕዝቶ
ሃብታማት እዮም

