



Rootiga Faransiis Hal Qof Loogu Talagalay

Xaddiga Cuntada 1 | Waqtiga diyaarinta 4 daqiiqo. |
Waqtiga guud 5 daqiiqo.

Qalabka: Koobka ama baaquliga yar ee ku habboon cunto-diiriyaha

Maacuunta: Fargeeto, Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 qaaddo shaah oo subag ah

1/4 koob oo caano dufanku ku yar yihiin ah

1/4 qaaddo shaah oo qorfe ah

1/4 qaaddo shaah oo faniilaha (caadiga ah ama asalka ah) buddada ah

1 ukun oo weyn

1 koob oo rooti heed ka samaysan ah (qiyaastii 2 gabal), u jarjar gabalo laba-jibbaaran oo 1-inji ah

Talooyin Koosaar:

1 qaaddo shaah oo miida bur shubaalka oo aan sonkor lahayn

1/2 koob oo khudaar daray ah ama barafaysan (miraha beeriga, muus, tufaax)

1/4 koob oo laws aan cusbo lahayn ah (jows Ameerikaan, jowska, yicibta iwm.), la jarjaray

1 qaaddo oo lows la shiiday ah

Tilmaamaha

1. Ka hor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, maacuunta, iyo miraha.
2. Ku rid subagga koob weyn ama baaquliga ku habboon cunto-diiriyaha ama cunto-diiriye si aad wax yar kadiba u cunto, ilaa 30 ilbiriqsi ama ilaa subagga ka dhalaalo. Ku shub caanaha, qorfaha, biyaha faniilaha, iyo ukunta koob ama baaquli. Xurbi ilaa inta si siman isaga qasmayaan.
3. Ku dar gabalada rootiga oo si tartiib ah u walaaq ilaa gabalada iyo dhafdhafka ukunta iyo caanaha ah isaga qasmaan. Ka digtoonow oo s tartiib ah u walaaq si aanu rootigu u kala go'in. Ha is galaan ilaa hal daqiiqo si aad ugu oggolaato in rootigu nuugo dareeraha.
4. Ku kululee cunto-diiriye koobka ama baaquliga muddo dhan 60-90 ilbiriqsi, ama ilaa dhafdhafku ka adkaanayo.
5. Isla markiiba gur oo koosaarta aad rabto ku dul dar.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 230 Dufanka Guud 11g Cusbada 250mg Karbohaydaraydhka
Guud 19g Borotiinka 5g