



Fuulka Beebesheeda

Xaddiga Cuntada 8 | Waqtiga diyaarinta 15 daqiiqo. | Waqtiga guud 15 daqiiqo.

Qalabka:

Bacda sinyeerka leh oo weyn
Gasac fure

Maacuunta:

Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada
lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 15 wiiyadood oo digirta beebesheeda ah oo aan cusbo lahayn, la miiray lana biyo raaciyay AMA 2 koob oo digirta beebesheeda ah oo la diyaariyay lana qalajiyay (qiyaastii 2/3 koob oo digir qallalan ah)
1/2 koob oo ciir dufanku ku yar yahay ah
1/2 koob oo iidaan ah
Khudaarta lagu daardaarto, la jarjaray

Goosaarta ikhtiyaariga ah: farmaajo la kidfay, yaanyo ama basal la jarjaray, kabsar, basbaaska halabeenyo, iwm.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 60
Dufanka Guud 0.5g
Cusbada 125mg
Karbohaydaraydhka Guud 9g
Borotiinka 4g

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada. Haddii aad isticmaalayso digir qallalan, u diyaari si waafaqsan tilmaamaha xirmada.
2. Haddii aad isticmaalayso digir qallalan, diyaari adigoo si degdeg ah biyo u karinayo adigoo raacaya tilmaamaha xirmada. Kadibna kari digirta adigoo raacaya tilmaamaha xirmada
3. Ku rid digirta bacda weyn, ee sinyeerka xirmaayo leh. Ka saar hawada dheeraadka ah gudaha bacda oo xir. Ku burburi digirta farahaaga ilaa inta ay digirtu si siman uga noqonayso mid suuban.
4. Ku dar ciirta iyo iidaanka gudaha bacda. Dib u xir bacda oo ku ridiq faraha ilaa si fiican isugu qasmaan.
5. Isla markiiba la habee khudaar daray ah oo la jarjaray ama geli firintijeerka si ay si siman ugu adkaato.