

Dadka

Dooranaya cabitaanada caafimaadka leh

Cab biyaha tuubada ee Minneapolis

Waa nadiif, dhad han wanaagsan, kaalori aan laheyn oo kana raqiisan biyaha caagadaha lagu gado.

Biyaha soo dhawayso

Had iyo goor sido dhalo aad biyo ku shuban karto. Talaagadana joog yar oo biyo ahi ha ku ugu jiraan. Koob biyo ahina markasta miiska agtaada ah ha kuu saarnado.

Xasuusnoow Caanaha

Caanaha Subag-yar leh (1%) ama subag lahayen (labeenta laga saarey) waxay u fiican yihiin caafimaadkaaga . Haddii aadan caanaha xoolaha jeclayn, cab kuwa aan la macaaneyn ee laga sameeyo soyga , ba riiska ama almondka.

U mihashada yaree

Haddii aadan iibsan ma'aadan cabteen . Waxii aan la' arkeyn, maankana ka maqan!

Liis samayso

Liis aad ku xusayso sababaha aad sonkorta isaga dhimayso qor. Waxaa laga yaabaa in taasi ku caawiso.

Akhri leebalka cabitaanada

Markaad akhrisid leebalka waxaa laga yaa baa in aad la yaabtid in mararka qaarkood sonkorta hal cabitaan ku jirtaa ka badan tahay intii laguugu talo galey inaad qaadatid maalintii oo dhan . Weliba si aad mac-luumaad fiican uga heshid hoos usii akhri.

Ma macaan bay kaa heysaa?

- ◆ Ku dhex rido biyaha qajaar, ama khudaar kale sida liinta, miraha beeriga ama qaraha. Biyaha khudaarta lagu qasaa waa ku haraad tiraan, wayna macaan yihiin.
- ◆ Cab xoogaa yar (nus koob) oo khudaar la miirey ah.
- ◆ Ku badhax biyo khudaarta miiran ee 100% -ka ah si aad isaga yareeysid kaaloriga iyo sonkorta.

Ma wax sooda leh bay kaa haysaa?

- ◆ Isku day in aad cabtid biyaha macdanta ama biyaha seltzer oo dhadhamooyin macmacaan iyo mid dabiiciba ah oo kala duwan leh.
- ◆ Xogaa yar khudaar miiran oo 100% dabiici ah ku darso biyo cad.

Ma tamar baad u baahantahay?

- ◆ Shaah kaafiin iyo xawaash leh cab. Haddii aad u baahantahay in aad macaaneynsana malab ku darso.
- ◆ Kafee aan sonkor lahayn cab. Haddii aad macaan u baahantahay, intaad ku darsan jirtey badhkeed ku darso, tartiib- tartiibna isaga sii dhin sonkorta.

Iska yaree cabirka cabitaanka

Haddii aadan biyo cabeyn, cabitaanada kale yaree intaad ka cabtid.