

Bandhig cunto 1 cunto hal maalin ee dumarka uurka leh ee cayilan/ kiiladkoodu kor u kacay

Quraac

2,5 dl garoor qafiifa, lättyoghurt, caanaha lätt-ka ah ama ku bedel
1 dl konfaleks/musli/miro qamadi
1,5 dl miro (bär) ama 1 furutto.



1 saandwij madoow
laga saarayo – kaluun dusha (sida böcklingpastej, makrill wata tomaato soos)
qudaar (barbarooni, yaanyo, qajaar, biqil, caleen ansallato)
ev 1 ägg



(quraacda waxa loo qeybin karaa 2 jeer, sida in saanwijka shaqada loo qaato)

Cuwaaf

1 furutto



Qado

Hal qyb cunto la kariyey oo kulul ama cunto qabow loo eego nidaamka saxanka:
1 qeyb (qiyas 100-150 g) kaluun/digaag/ido/lo/qansiir/hilib kale ama qudaar kött(*borotiin*)
2 bataati ama 2 dl bariis/baasto/bulgur/quinoa/sareen cunto/ ama wax la mida– ama 2 jeex rooti
(*kaarboon heydareyd*)
Qudaar intaad doonto– suugada u qiyaas/dareesinka

*Ku bilow saaridda qudaarta kadibna borotiinka oo ugu danbeysii
kaarboon heydareydka*



Cuwaaf

1 furutto



Casho

Hal qyb cunto la kariyey oo kulul ama cunto qabow
loo eego nidaamka saxanka



Cuwaaf

2 rooti adag la saaray wax fiican
1 galaas caano khafiifa /garoo khafiifa/lättyoghurt/smoothie...
grönsak/frukt



*Cuntadan aya ku siineysaa waxad u baahan tahay maalinta maadooyinka
Nafaqada aad u baahan tahay markaad uurka leedahay.*

Isku bed bedel cuntada oo la soco qeybta intey la eg tahay.

Kaluun noocuu doonaba waxan ku talineynaa 2-3 jeer todobaadki

*Eeg calaamadda daloolka furaha iyo wax la mida markaad cunto iibsaneysa ama dibedda ka
cuneyso. Ku raaceysa cuntada oo aad u cun quddar iyo furutto!*

