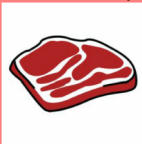
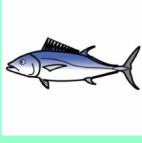
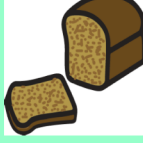
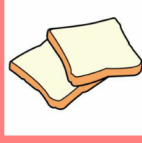
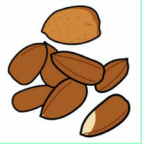
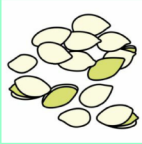
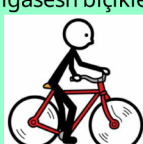


më shumë nga kjo  mer av detta	perime  grönsaker	frutë  frukt	pastë nga mielli i pasitur  fullkornspasta	më pak nga kjo  mindre av detta	mish i kuq  rött kött	flegur mishi (p.sh. për sanduic)  pålägg
bimë bishtajore  baljväxter	peshk  fisk	butak  skaldjur	nga mielli i pasitur  fullkorn	bukë e bardhë  vitt bröd	sheqer në ushqim  socker i mat	kripë  salt
kokrra te drurit frutor  nötter	farë  frön	baxho thatanike  mager mejeri	vaj  olja	gjalpë  smör	çips, ëmbëlsirë  chips godis	alkool  alkohol
ushtrime  träning	aktivitet i të shtunës  vardagsaktivitet	me bartë  bära	shkallë  trappa	ecë  gå	rri; ulu  sitta	ashensor/ shkallë rrotulluese  hiss/rulltrappa
rregullisht  regelbundet	lëvizje  rörelse	fuqia e muskujve  muskelstyrka	të ngasësh biçikletën  cykla	qëndron në këmbë  stå	kohë para ekranit  skärmtid	makinë; veturë  bil