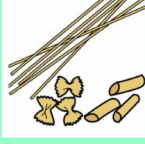
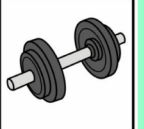
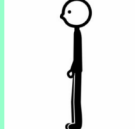


|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>اینها را بیشتر</p>  <p>mer av detta</p>           | <p>سبزیجات</p>  <p>grönsaker</p>                              | <p>میوه</p>  <p>frukt</p>                       | <p>آش دانه گندم و جو</p>  <p>fullkornspasta</p> | <p>اینها را کمتر</p>  <p>mindre av detta</p> | <p>گوشت سرخ</p>  <p>rött kött</p>         | <p>رو نانی (مانند پنیر، گوشت روی نان)، تاپینگ</p>  <p>pålägg</p> |
| <p>حبوبات (لوبیا، باقلی، ماش)</p>  <p>baljväxter</p> | <p>ماهی</p>  <p>fisk</p>                                      | <p>صدف داران آبی</p>  <p>skaldjur</p>           | <p>غله دانه (گندم، جواری)</p>  <p>fullkorn</p>  | <p>نان سفید</p>  <p>vitt bröd</p>            | <p>شکر در غذا</p>  <p>socker i mat</p>    | <p>نمک</p>  <p>salt</p>                                          |
| <p>آجیل (پیسته و بادام)</p>  <p>nötter</p>           | <p>مغز تخم (مانند تخم خربوزه، گل آفتابگردان)</p>  <p>frön</p> | <p>لبنیات کم چربی</p>  <p>mager mejeri</p>      | <p>روغن</p>  <p>olja</p>                        | <p>مسکه</p>  <p>smör</p>                     | <p>چیپس، شیرینی</p>  <p>chips godis</p>   | <p>الکول</p>  <p>alkohol</p>                                     |
| <p>ورزش</p>  <p>träning</p>                         | <p>فعالیت روزانه</p>  <p>vardagsaktivitet</p>                | <p>بردن</p>  <p>bära</p>                       | <p>پله ها</p>  <p>trappa</p>                   | <p>راه رفتن</p>  <p>gå</p>                  | <p>آرام نشستن</p>  <p>sitta</p>          | <p>لیفت / پله های برقی</p>  <p>hiss/rulltrappa</p>              |
| <p>به طور منظم</p>  <p>regelbundet</p>             | <p>حرکت</p>  <p>rörelse</p>                                 | <p>تمرین پرورش اندام</p>  <p>muskelstyrka</p> | <p>بایسکل سواری کردن</p>  <p>cykla</p>        | <p>ایستادن</p>  <p>stå</p>                 | <p>صفحات تلویزیونی</p>  <p>skärmtid</p> | <p>موتور</p>  <p>bil</p>                                       |