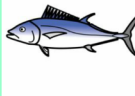
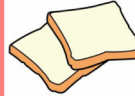
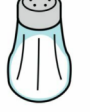
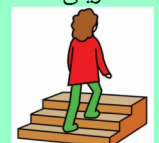


دا شیان ډیر  mer av detta	سایه، سبزیجات  grönsaker	میوه  frukt	سبوس داره آش و مکرونی  fullkornspasta	دا شیان لږ  mindre av detta	سره غوښه  rött kött	ټاپینگ (لکه پنیر او کالباس)  pålägg
حبوبات (لکه نخود، لوییا)  baljväxter	ماهی، کب  fisk	صدف داره خانوران (لکه چنگاښه)  skaldjur	سبوس داره غله جات  fullkorn	سپینه پوډی  vitt bröd	په خواړه کی مالکه  socker i mat	مالکه  salt
خسته - پسته او چارمغز  nötter	د خټکی و خربوزی خستکی  frön	کم چریه لبنیات  mager mejeri	غوری  olja	مسکه، کوچی  smör	چیپس، شیرینی جات  chips godis	شراب  alkohol
ورزش  träning	ورځنی ورزشی تمرینونه  vardagsaktivitet	ورل  bära	زینی  trappa	پیاده تلل  gå	کرار کښېنستل  sitta	لیفت / برقی زینی  hiss/rulltrappa
په منظم ډول  regelbundet	حرکت  rörelse	بادی پیلډنگ کول  muskelstyrka	بایسکل چلول  cykla	دریدل  stå	د تلویزیونی صفحو د کتل وخت  skärmtid	موټر  bil