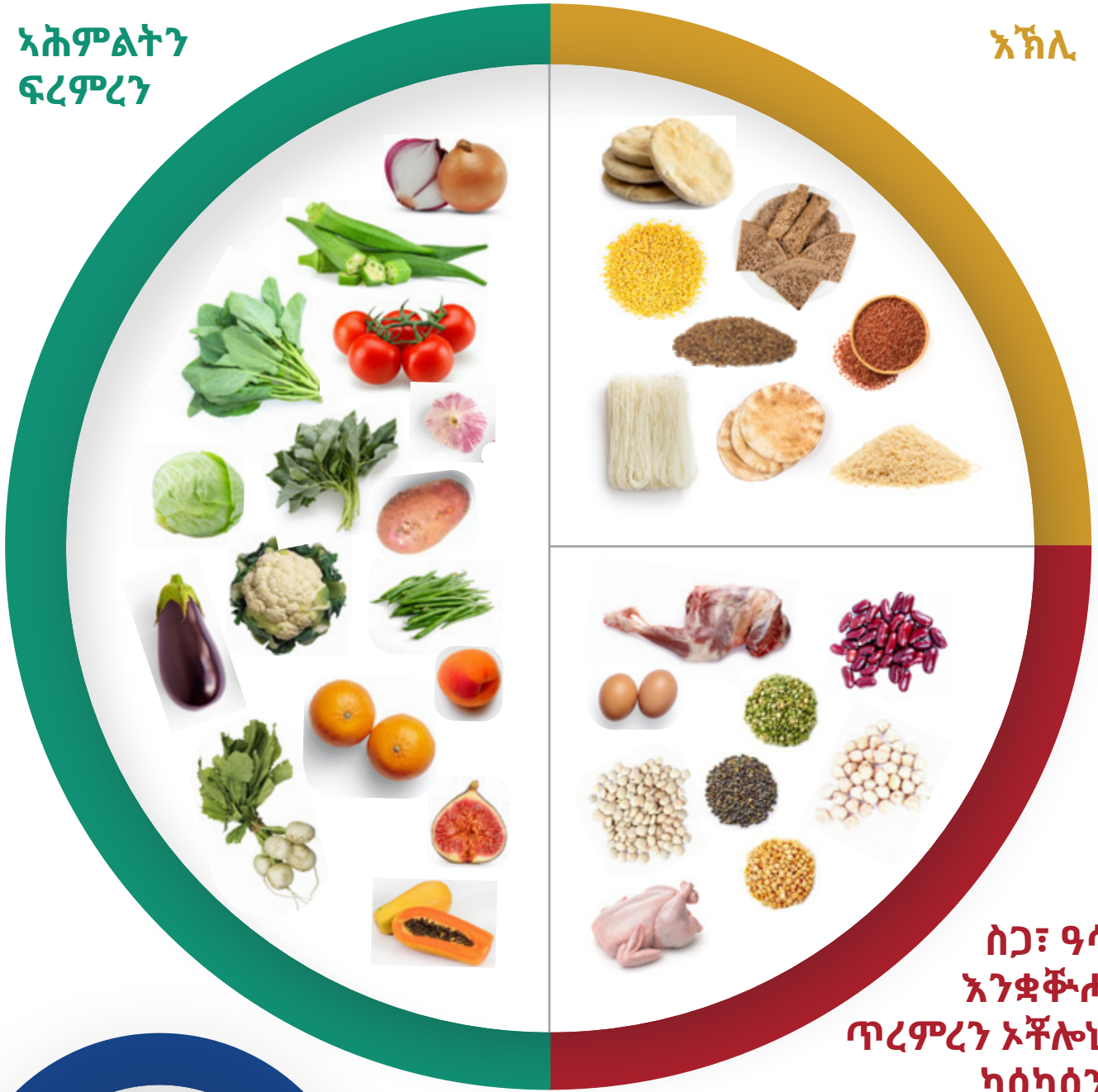


ንጥዕና ዝስማማዕ ምግብ

አሕምልተን
ፍረምረን

አኻለ



ስጋ፣ ዓሳ፣
አንቋቆሎ፣
ጥረምረን ኦቾሎ/
ካዕካዕን/



ጸባ፣ ርግኦ፣
አጅቦ /ፎርማጅ
ከምኡውን ካልኦት
አማራጺታት

ማይ ስተ



ካብ ነፍሲ ወከፍ ጉጅለ ምግብ ንዓብዱ ሰብ ክንደይ እዩ ዝኣክል

ዘተፈለሎ ዓይነት ኣሕምልቲ፣ እኽለ፣ ፍረታት፣ ስጋ፣ ጸባን ካልእ ኣማራጺታትን ንምምጋብ መደብ ግብር። እዚ ኸኣ ንጥዕናኻን ድሕንነትኻን ይድግፈካ ከምኡውን ናይ ሕማም ሓደካ ክንክየልካ ይኽእል እዩ።

ኣሕምልቲ 5 ዓቕን በብመዓልቲ

1 ዓቕን =

-  1 ኩባያ ሰላጣ
-  1/2 ኩባያ ኣሕምልቲ
-  1/2 ድንሽ

ፍረ 2 ዓቕን በብመዓልቲ

1 ዓቕን =

-  1 ኣራንሺ
-  1 ኩባያ ናይ ታኒካ ፍረ ወይ ዝተቆራረጸ ፍረ



እኽለ ካብ 4 ክሳብ 6 ዓቕን በብመዓልቲ

1 ዓቕን =

-  1/2 ኩባያ ዝበሰለ ኑድል
-  1/2 ኩባያ ዝበሰለ ፍዝ
-  1/2 ስጡሕ እንጀራ (ባኒ)

ስጋ፣ ዓሳ፣ ኣንቋቕሖ፣ ጥረምረ ኦቕሎ/ ካዕካዕን ካብ 2 ክሳብ 3 ዓቕን በብመዓልቲ

1 ዓቕን =

-  2 እንቋቕሖ
-  1/2 ኩባያ ብርስን ወይ ኣዳጉራ
-  ክንዲ ከብዲ ኢድ ዝኣክል ዝተጠብሰ ስጋ

ጸባ፣ ርግኡ፣ ኣጅቦ/ጅብናን ካልኣት ኣማራጺታት 2.5 ዓቕን በብመዓልቲ

1 ዓቕን =

-  1 ኩባያ (250 ሚሊ ሊትር) ጸባ
-  3/4 ኩባያ ርግኡ
-  40 ግራም ኣጅቦ/ጅብና

ጥዑይ ስብሒ

1 ዓቕን =

-  1ናይ ሻሂ ማንካ ዘይቲ ኣውልዕ
-  ሒደት ዕታዩ ኦቕሎ/ካዕካዕ

ብዙሕ ጩዕን ሽኩርን ስብሕን ዘለዎ ምግብ ደረት ግብረኦ

