



EVERY MEAL



ارغوانی کڅوره

د سویل ختیځې آسیا د اغذایې لومړیتوبونو سره چمتو شوي. په دې کڅوره کې کیدای شي وریجې، د وریجو آښ، د کوپړې شیدې، د بامبو شاخونه، بنوروا، شنه لوبیا او د ماندرین نارنج شامل وي.



آبی کڅوره

د ختیځې افریقا د اغذایې لومړیتوبونو سره چمتو شوي. په دې کڅوره کې د خوگ غوښه نشته او کیدای شي په دې توکو کې د کب غوښه، آښ، تور نخود، د جوارو اوږه، باقلي او د تماتر محصولات شامل وي.



ژیره کڅوره

د خوراک لپاره ټول هغه چمتو شوي توکي پکې شامل دي چې لږ او یا هیڅ چمتوالي ته اړتیا نه لري. په دې کڅوره کې کیدای شي وچې میوې، د کب سلاد، د چرگ سلاد، د لمر مخي دانې، گرانولا، د اوربشي خواره او بنوروا شامل وي.



شنه کڅوره

په پراخه کچه د بیلابیلو خورو د ډولونو د وړاندې کولو لپاره جوړ شوي ده. په دې کڅوره کې کیدای شي چرگ، د کب غوښه، مکروني، وریجې، ماک او پنیر، مرچ/بنوروا او بیلابیل سبزیجات او میوې شاملې وي.



نارنجي کڅور

د لاتیني اغذایې لومړیتوبونو سره چمتو شوي. کیدای شي په دې کڅوره کې وریجې، توره لوبیا، برکه لوبیا، د جوارو اوږه، فیدو پاستا، انچیلادا سوس، په ادبو کې چیبوتل او میده شوي مرچک شامل وي.