

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj*: 15 feeb

**Tsis tas ua kom siav li*

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ½ c. txiv hmab txiv ntoo nrog kua, muab si kua

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- ½ c. plain low-fat yogurt
- ½ c. whole wheat los yog whole grain cereal

Yuav Ua Li Cas:

1. Hais 2 T. cov txiv hmab txiv ntoo tso rau hauv qab lub khob. Hais 2 T. yogurt ces 2 T. whole wheat cereal ntxiv rau
2. Rov ua dua tej theem ntxiv kom siv tagrho cov khoom

Tswvyim Ntxiv:

Siv cov Greek yogurt kom thiaj muaj protein ntau dua thiab chais txiv hmab txiv ntoo los sis muab tej txiv qab rog uas tsis qab ntsev tso rau saud kom hajyam qab!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tswag Zaus: 1

Ib Zaug Noj Npaum Cas:

1 (1 ½ c.) parfait

Cov Calorie: 178

Roj: 1.7 g

Ntsev: 152 mg

Cov Carbohydrate: 34 g

Fiber: 2 g

Protein: 6.4 g

Muaj Carbohydrate Npaum

Cas Rau Ib Zaug: 2

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom txiv hmab txiv ntoo, cov plain low-fat yogurt, thiab cov whole grain cereal.*