







## TEJ YAM UAS NOJ TSIIS TAU & NOJ TSIIS TAUS NTAU RAU QHOV TSIIS HAUM LUB CEV

 <p><b>NQAIJ NTSES (NTSES PAM THUS)</b></p>	<p><b>Lwm Hom Nqaij:</b>            Nqaij Qaib • Noob Taum • Legumes            • Lentils • Tej Hom Kua Taum • Txiv            Qab Rog • Noob</p>	<p>Cov thawv Meskas muaj nqaij ntses (ntsес pam thus)</p> <p>Cov thawv Hispanic tsiis muaj ntses los sis whole wheat pasta, tiam sis muaj nqaij qaib thiab mov daj ntau dua.</p> <p>Cov thawv Xomali muaj zaub thiab tsiis muaj nqaij ntses lossis nqaij qaib, tiam sis muaj noob taum thiab noob taum lentil ntau dua.</p>
 <p><b>LACTOSE</b></p>	<p><b>Lwm Hom Kua Mis:</b>            Almond • Kua Taum • Coconut • Oat            Mov • Tsiis muaj-Lactose • Cashew</p> <p><i>* Lwm hom kua mis ntau zaus qab zib dua cov mis nyuj. Xaiv lwm hom kua mis uas tsuag tsuag thiab tsiis qab zib kiag li kom thiaj tsiis noj piam thaj thiab lwm yam ntau ntxiv.</i></p>	<p>Ntau zaus coob tus noj tau yogurt tiam sis tsiis haum kua mis nyuj. Tiam sis, muaj ntau hom yogurt uas tsiis yog-kua mis nyuj uas koj yuav tau thiab.</p> <p>Tej khoom uas muaj mis nyuj, xws li kua mis nyuj khov thiab mis nyuj, ntau zaus yuav noj taus dua thaum muab xyaw nrog lwm yam zaub mov, dua li cia li noj xwb.</p>
 <p><b>COV TXIV NTOO QAB ROG</b></p>	<p><b>NOJ TSIIS TAU TXIV LAUM HUAB XEEB</b>  <b>Tsis Txhob Noj:</b> txiv laum huab xeeb thiab txhua yam uas muaj cov txiv laum huab xeeb ntawd (peanut butter)  <b>Lwm Yam Uas Noj Tau:</b> Lwm yam txiv ntoo qab rog, Sun Butter, Almond Butter</p> <p><i>* Cov txiv luam huab xeeb yog ib qho legume, uas txhais tau tias lawv tuaj hauv av tuaj. Yog li ntawd, qhov uas noj tsiis tau txiv luam huab xeeb noj txawv ntawm qhov uas noj tsiis tau tej txiv ntoo qab rog.</i></p> <p>Cov peanut butter hauv cov thawv FOODRx tsiis muaj cov puas plas uas ua tau rau yus mob.</p>	<p><b>NOJ TSIIS TAU TXIV NTOO QAB ROG</b>  <b>Tsis Txhob Noj:</b> almonds, cashews, hazelnuts, pecans, pistachios thiab walnuts</p> <p><i>* Xyuam xim tсам muaj cov noob ntoo thuv (pine nut) (uas muaj nyob rau hauv hom zaub mov hummus thiab pesto)</i></p> <p><i>* Tej zaum cov neeg uas nog tsiis tau txiv qab rog no los tseem haus tau kua mis Coconut los sis noj tau cov khoom uas muaj coconut.</i></p>
 <p><b>GLUTEN</b></p>	<p><b>Gluten yog dab tsi?</b>            Yog ib qho protein uas muaj nyob rau hauv wheat, barley thiab rye.</p> <p>Tej co khoom tsiis muaj-wheat, tiam sis tseem muaj gluten nyob rau hauv (barley los sis rye). Tseem ceeb rau koj nyeem seb muaj dab tsi thiab dab tsi nyob rau hauv!</p> <p>Tsis tau xam tias cov oat tsiis muaj gluten (gluten-free los yog GF), tiam sis tej zaum ib tug neeg uas noj tsiis taus ntau rau qhov tsiis haum lub cev los tseem noj tau cov oat thiab. Yog tias ua tau, xaiv cov Gluten Free Oats kom paub tseeb tias tsiis muaj gluten los sis sib-xyaw, yim huab tseem ceeb rau cov uas muaj tus mob Celiac Disease kom ua li no.</p>	