



XASAASIYADDA & DULQAAD LA'AANTA



**KALLUUNKA
(TUNA)**

Ilaha Barootiinka Beddelka ah:

Digaag • Biiniska • Digirta •
Badeecooyinka Lentils Soy • Looska •
Miraha

Sanduuqyada caadiga ah ee Ameerika waxaa ku jira kalluunka (tuna)

Sanduuqyada Hispanic kuma jiraan kalluun ama baasto sarreen oo dhan, laakiin waxay leeyihiin digaag badan iyo bariis bunnii ah.

Sanduuqyada Soomaalidu waa khudradda oo kuma jiraan kalluun iyo digaag, laakiin waxay leeyihiin biinis iyo digir badan.



**SONKORTA CAANAHA
(LACTOSE)**

Caano Kale:

Yicib • Faasuuliye • Qumbaha • Bariiska
Hilibka • Lactose-la'aanta • Cashew

Inta badan noocyada caanaha ee kale ayaa si dabiici ah uga macaan caanaha lo'da caadiga ah. Dooro caanaha aan dhadhanka lahayn iyo kuwa aan la macaanayn si loo xaddido sonkorta lagu daray iyo maaddooyinka.

Yogurt inta badan waa loo dulqaadan karaa si aad uga wanaagsan caanaha. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira noocyo badan oo caano yogurt ah oo aan caano lahayn oo suuqa yaala.

Waxyaabaha caanaha laga sameeyo, sida jiiska iyo caanaha, ayaa inta badan loo dulqaadan karaa marka lagu daro suxuunta oo lagu isticmaalo cuntooyinka kale, halkii kaligood la cuni lahaa.



**LAWSKA
WAAWEYN**

XASAASIYADDA LAWSKA

Ka fogow: lawska iyo dhammaan waxyaabaha lawska ka samaysan (suba lawska)

Beddelka: Geed lawska, subaga Sun, subaga almond

** Lawsku waa digir, taas oo macnaheedu yahay in lagu beero dhulka. Sidaa darteed, xasaasiyadda lawska yaryar way ka duwan tahay xasaasiyadda lawska waaweyn.*

XASAASIYADDA GEEKA LAWSKA

Iska ilaali: almonds, cashews, hazelnuts, pecans, pistachios iyo walnuts

** U fiirso looska geed (laga helo hummus iyo pesto)*

** Caanaha qumbaha ama waxyaabaha qumbaha waxaa laga yaabaa inay u dulqaataan qaar ka mid ah kuwa leh xasaasiyadda lawska.*

Subagga lawska ee ku jira sanduuqyada FOODRx ma keenayso khatarta xasaasiyadda hawada laga qaado.



GLUTEN

Waa maxay gluten?

Borotiin laga helo sarreenka, shaciir iyo galley.

Alaabtu waxay noqon kartaa mid aan qamadi lahayn, laakiin wali waxa ku jira gluten (shaciir ama galley). Waa muhiim in had iyo jeer la akhriyo liiska maaddooyinka!

Boorashku maaha kuwa aan lahayn gluten-free (GF), laakiin qof qaba gluten-la'aan ayaa laga yaabaa inuu u dulqaadan karo boorashka Haddii ay suurtagal tahay, dooro Gluten Free Oats si aad u hubiso in aanay jirin gluten ama faddarayn, gaar ahaan kuwa qaba Celiac Disease.