

JELELE

ej kōmman majel im ōn vitamin ko raurōk einwōt amino acid



DAIRY

Kōkmanmanlok di ko ilo enbwinnid im jibañ ilo an ajiri edeklok



Leen Wōjke

Etōñal im edrik kūrj, jool im calorie ko ie



WHOLE GRAINS

Elōñ fiber ko ie im rej kōmman bwe kwōn maat



VEGETABLE

elap òn ko ie im aurök nan ejmour ko ad

