

Sivnalana ur inen normparna

- Salkas, golatas, piraagas saturset aptuveni 100 % no arals vielas. Za kermeni patikt sos, ver sos no havat ka pravat. Tikai energia, keva zia nunka speneet, zia lokit id za tauki en meket kavr pas id za vasas.
- Za kermeni digerat plu bone id za rana kai id za vega. Da tu perant jau dot neka taza, so sir plu bone id za rana. Taza hren id za vega meke kavr. So sir ka kad za masta dot ur za mekelas za sema taza cviata an za zavela. Protams, da so no meket bone, en noke no ra-spanat mieriga.
- Olbaltumvielas? Sukaras? Taukis? Meket fe sura. Plu id za sukaras. Za rula: za plu tola sukara (id za salkas, golatas), sir plu krep. Plu kompleks sukaras, piemeeram id za tumbras zia risa, sir plu sivnal. Za tola sukara paraat ad za kermeni: „Tren stopeet vragaat za tauki, uztraukt sela ku mi, en larit tauki id so. En ka tu no pravat la mi, pievienot te kaut taukis, lai so sir gav!“
- Za brokoli sir sema sivnal hren. So sir garshiigs, kad so variit ur para pievienot sieru. Izmest salkas en pievienot pleva zela id za hren. Tu ra-spanat plu bone.
- Tu no spanat = tu gavnit. Tu no golat pietiekami veela = tu gavnit. Za sivniba ko za tula kermeni ra-bone id za pietiekami kavla spana. Za bone spana sir plu bone kai za film id za nokta. No hrengat vismaz dova hor an za spana. Da tu golat mela, za kermeni atbriivot kritumvielas plu lome en lokit sos id za taukis.
- Za sieviete ko havat sebinul kilogramas en keva sporteet, zitanat plu bone kai za sieviete, keva havat poninul pona kilogramas en sela no kusteet. Za taukas aizshemt plu plasa ka za svala. Miega bone vingrotiba tu melnit plu svala, taukis no ra-pazust tada vrike en galven tu no ra-havet energia. Za sporta sir plu bone en kontra za depresias en id za preva doinul min sela vragaat galven sukaras, mesh pas taukis. Tada tu kusteet vismaz dele hor.
- Za kvalitaate hren sir dolo plu dara, ver por tu so sir inullo plu bone. En id si za diatas, tu vedat havat pleva energia, da tu ra-perant runnit. Izmantot so!