



Boky fandrahoana sakafo azo avy amin'ny fiompiagna Fiompiagna hivilomako, bibidia arovako

Avec le soutien de



Partenaire national



Agnanambo miaro vanio sy laoko firiry



Menaka



Tomaty



Dingolo



Laoko



Ananambo



Voanio

- 1 Amboarigny ny voanio angalagna ranony eo amin'ny iray zinga eo.



- 2 Ahidigny agnaty vilagny ny ranony voanio. Asiagna sira, tomaty ave ampandivezigyny tsara. Avarigny agnanambo, avela mandevy dimy minitra eo, karokaroagna tsara ave intanigyny.



- 3 Diovigny laoko, asiagna sira sy dingolo. Avarigny agnaty menaka mafana tsara. Adiviky lera maikimaiky tsara ave alagna.



Tombony ho an'ny fahasalamana:

Ny agnanambo dia manankarena mineraly (kalsioma, potasioma, vy, manezioma) vitaminina A, C, E, sy proteinina ary singa miaro amin'ny faharefon'ny vatana. Ny agnanambo dia ampiasaigna hiadivagna amin'ny tsy fanjaran-tsakafo.



Voana finesy saosy tomaty sy kitoza



Menaka



Tomaty



Dingolo



Sira



Kitoza



Voana finesy

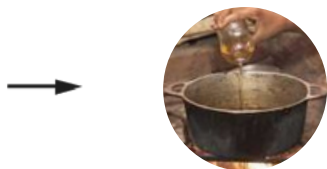
- 1 Amboarigny ny voana finesy, andrahogny. Koa efa malemy tsara dia ivoasagna.



- 2 Agnaty ny vilagny, asiagna menaka hely, avarigny dingolo ave tomaty.
Avarigny voana finesy, ave asiagna sira. Ambela mandevy tsara ave intanigny.



- 3 Amboarigny ny hena, atao masikita ave atono.



Tombony ho an'ny fahasalamana:

Manankarena gliosida ny voana finesy: misy potasioma, vitaminina B, kalsioma, manezioma, singa manatsara ny taolana sy ny nify ary ny fikorinan'ny rà, vy ary solifara.



Akoho miaro sakaitany / Laoko miaro sakaitany



Menaka



Tomaty



Dingolo



Sira



Sakaitany



Akoho

1

Dioigny akoho, tapatapahagna, asiagna sira ave avarigny agnaty vilagny. Adrahoegny, ambela ritry tsara.



2

Idignana menaka, afangaro tsara. Avarigny dingolo, tomaty ary sakaitany. Atao mendimendy tsara ave intanigny.



Tombony ho an'ny fahasalamana:

Manankarena proteinina ny akoho sy ny laoko, tsara ho an'ny fahasalamana.



Agnamahogo miaro laoko sy voanio



Menaka



Tomaty



Dingolo



laoko



Agnamahogo



Voanio

1

Disanigny ravimahogo. Amboarigny voanio, angalagna ranony.
Diovigny laoko, asiagna sira sy dingolo. Atao firiry laoko.



2

Agnaty vilagny, asiagna menaka hely, avarigny dingolo ave tomaty.
Avarigny agnamahogo ave idignana ranony voanio. Avarigny laoko natao firiry igny.
Afangaro, ambela mandevy tsara ave intanigny.



Tombony ho an'ny fahasalamana:

Manankarena proteinina ny laoko, tsara ho an'ny fahasalamana.





SWM PROGRAMME



Certains droits réservés. Ce(tte) œuvre est mise à disposition
selon les termes de la licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO