neuvokas perhe

الخبز/كربوهيدرات) الداكنه هم خيارات افضل من الكربوهيدرات البيضاء).

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

الوجبات الخفيفه الجيده

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

قم بأكلهم كل يوم

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

(مصادر البروتينات الجيده (تناول كل يوم من هذه البروتينات

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

فضّل انواع المكسرات مثل الجوز و اللوز، و ليس البذور في فترة الحمل

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

كربوهيدرات الجيده

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

افضل شراب عند العطش هو الماء

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

لا يجوز شرب الكحول اثناء فترة الحمل

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

الحامل تحتاج الى حمض الفوليك اثناء فترة الحمل

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää

neuvokas perhe

فرش اسنانك صباحاً و مساءاً.

Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)

CITY OF TAMPERE

Tampere University of Applied Sciences

Niitty

sydän tekee hyvää