



Tej tswv yim uas pab kom cov me nyuam yuav noj qab nyob zoo tom tsev.

TXHUA YAM ROJ YEEJ TISIS ZOO SIB XWS!

Cov roj zoo yeej yog ib yam dab tsi uas peb lub cev xav tau kom thiaj muaj dag zog thiab, rau cov me nyuam, tau loj hlob zoo. Tiam sis txhua yam roj yeej tisis yog cov zoo. Hnub no koj tus me nyuam tau kawm txog tej yam zoo vim lawv noj cov zaub mov uas muaj roj, tau kawm txog tej hom roj, thiab txog ntau yam zaub mov uas muaj cov roj zoo. Yuav tsum nug nws txog tej yam zaub mov uas peb tau sim hnub no!

YAM UAS UA TOM TSEV

Txoj kev ua mov noj ua ke yog ib qho uas pab tau tsev neeg sib koom siab thiab pab koj tus me nyuam kawm txoj kev noj qab haus huv uas yuav kav tag nrho lawv lub neej. Txoj kev ua ib yam khoom noj ua tshais los ntawm Allina Health yog ib yam uas yuav lom zem thiab muab tau cov khoom noj protein, carbohydrate thiab cov roj zoo.

Tej yam uas nyob hauv

- ib daim ntawv
- 1 khob txiv date
- 1½ khob cov oat uas siv 1 na this ua (Koj kuj siv tau cov steel cut oat.)
- 1 khob txiv qhib (walnut)
- ½ khob txiv hmab ntsws
- 2 ooj chocolate uas qaub qab zib, muab txiav ua tej daim
- ¼ khob zib ntab
- ¼ khob kua txiv laum huab xeeb

Lus Qhia

1. Muab ib daim ntawv pua sab hauv ib lub yias uas dav thiab ntev li 8 yas nti tes. Muab tso cia.
2. Muab cov txiv date hauv lub tshuab zom zaub mov. Muab zom txog thaum nws muaj ntsis zoo li ua noo tsawv.
3. Hauv ib lub tais loj, muab cov txiv date, oat, txiv qhib, txiv hmab ntsws thiab chocolate xyaw ua ke. Muab tso cia.
4. Hauv ib lub yias me me, rhaub cov zib ntab thiab kua txiv laum huab xeeb kom sov tsim tsawv. Muab do. Thaum cov kua txiv laum huab xeeb yaj lawm, muab ncuav rau ntawm cov khoom uas xyaw nrog cov txiv date (qhov uas ua hauv them 3) thiab muab do ua ke zoo zoo.
5. Muab cov no tso hauv lub yias uas tau pua ntawv hauv. Ua tib zoo nias kom cov no tiaj tiaj. Muab dab tsi npog thiab tso hauv lub tub yees kom txias rau 20 mus rau 25 na this.
6. Tshem lub yias ntawm tub yees thiab muab txiav ua 9 daim. Muaj tej daim no ntim hauv ib lub tais uas kaw tau ntom hauv tsev xwb. Tej daim no yuav zoo noj rau ob peb hnub.

Ua tau 9 daim

UA NEEJ NYOB MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Muaj Kev Puaj Phais Thaum Txav Tes Taw

Sawv daws yeej paub hais tias txoj kev txav tes taw yog ib qho ntawm txoj kev noj qab nyob zoo, tiam sis nws kuj tseem ceeb kom peb yuav puaj phais thaum twg peb mus txav tes taw.



Ib qho ua pab tau yog kom lub cev sov zog ua ntej yus pib ua si – tej leeg nqaij uas tsis sov yog cov uas yuav haj yam raug mob thaum ua si. Nov yog ob peb qhov tswv yim pab kom lub cev sov:

- Pib ua tej yam sib sib kom lub plawv dhia ceev me ntsis, ib yam li khiav qeeb qeeb, dhia txav tes taw, los sis taug kev ceev, xwv kom koj tej leeg nqaij yuav pib txav thiab cov ntshav yuav khiav.
- Tom qab lub cev sov me ntsis cia li xyab tes taw. Txoj kev xyab tes taw yuav zoo dua tom qab lub cev sov lawm vim koj tej leeg thiab tej leeg uas txuas tej pob txha ua ke haj yam muag (xoob) vim tej ntawd yuav sov thiab cov ntshav khiav mus rau tej leeg no.
- Tsis txhob ua si, khiav los sis ntaus kis las ntau dhau. Yog tias koj ntxiv seb ua pes tsawg hnub, ua hov ntev los sis sib zog ua si ceev dhau, tej zaum thaum xub thawj koj yuav xav tias koj ua zoo dua, tiam sis ua li no txawj ua rau yus raug mob yav tom ntej.

Nco qab ntsoov tias kev puaj phais thaum ua si yog kev noj qab nyob zoo thaum ua si!