fresh TASTES | ACT Nutrition Support Service

སྐབས་བདེའི་སློབ་སྦྱོང་གང་ཚོགས་སྒམ་ཆུང་གི་ཁ་ཆའི་ཐོ་གཞུང་།

ཐོ་ཚལ་སོས་པ།

- ལྷུམ་ལྕན་སིལ་ལྕང་།
- ཁེ་ར་ཆུང་ཆུང་།
- གྱང་ལ་ཕུག་ཆུང་ཆུང་།
- གང་ས་ལྷན།
- ཐན་ལྕང་སོས་པ།
- ཀ་ར་སྨོན་པའི་ཐན་མ།
- སེའུ་ཏོ་མ་ཏུ།
- ཐོ་ཚལ་ཆུང་ཆུང་།
- གྲང་ཚལ་འདྲེས་མ།
- ཆིན་ཚལ།*
- གྱང་ལ་ཕུག*
- ཁེ་ར།*
- སོ་ལོ་ཐོན་པོ།*
- ལོ་འགོར་པང་ཚལ།
- ཏོ་མ་ཏོ།*
- ཀོབ་སྒང་ལ་ཨ་ཧོམ།*
- དཀར་ཚལ།*

ཤིང་ཏོག་སོས་པ།

- ངང་ལག
- ཀུ་ཕྲ
- ཚ་ལུ་མ
- ལི
- ཁམ་ཏྲ
- ཐྲང་ཚི་ཁམ་ཏྲ
- ཤིང་ཏོག་ཐྲེལ་ཁམ
- ཁྱན་འབྲུམ
- འབྲི་ཏ་ས་འཇོན་ནན་པོ
- འབྲི་ཏ་ས་འཇོན
- ས་ས་ཀུ
- འབྲི་ཏ་ས་འཇོན་ཐྲོན་པོ
- ཨམ་ཐྲ*
- ཚ་ལུ་མ*
- ཆུ་ཀུབ*
- ཐག་ངོ་ག་གོན*
- མངར་ཀུབ*
- འབྲུག་ཚགས

ལྷག་ཀྱིན་ཟས་རིགས།

- ངང་ཐྲུང་ཁུ་བའི་ཤིང་ཏོག
- ཨ་ཧོམ་ཆུང་ཆུང་།
- ཨ་ཧོམ་ཀྱི་འབྲུ་རྩོག
- ཐོ་ཚལ་ཀྱི་ཐང (ཚ་ཁུའི་ནང་ཡོད་པ།)*
- ཆུ་ཐན་བཞེག་མ། (ཚ་ཁུའི་ནང་ཡོད་པ།)
- ཁ་ཁ་ལ་མོན (ཇ་མིག་ནང་དུ་ཡོད་པ།)
- ཁ་ཁ་ལ་ཨདའ་དང་ཆུ་ཐན་འདྲེས་མ།
- ཁ་ཁ་ལ་ཨ་ཧ ཨ་ཁ ཨ ཨ ཨ

fresh TASTES | ACT Nutrition Support Service

ངའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཕན་པའི་གྱང་ཚོགས།

བཟའ་བཅའི་སྟེ་ཚན་རེ་རེ་ནས་སེ་སྨོར་དང་སྟོན་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་ཕན་པའི་གྱང་ཚོགས་སྒམ་ཆུང་ཞིག་བཟོས།

འབྲུ་རིགས།

སྒོས་གཞེར་དང་ཆེང་ཚོ་ཆ་དུས་མཉོ་བའི་ནུས་ཕྱུགས་སྒོང་མཁན་ཀྱི་ལས་སྒོན་མ་བྱས་པའི་ལས་སྒོན་མ་བྱས་པའི་འབྲའི་གང་མ་ག་ལག་འདེམ་དགོས།

ལས་སྒོན་མ་བྱས་པའི་འབྲའི་ཟས་སྒྲོལ་/པི་ཏ་བག་ལེབ་ཡང་ན་ཇོ་ཏི།

སྒྲོ་དཀར།

ནུས་ཕན་ཕ་གནང་སྒྲེ་འཚེལ་ལ་ལན་པའི་ལས་སྒོན་ཁུར་ཁྱབ་པའི་ཕྱི་དཀར་འདེམ་དགོས།

ཚོལ་ཁུར་ཁུར་ཡོད་པའི་ཐུ་དེ་ཐང་ལེས།

ཕྱི་ཚལ་རིགས།

ཕྱི་ཚལ་རིགས་འདེམ་ནས་ཕྱུ་ཀུ་ཚོར་དགོས་ཀལ་ཆེ་བའི་ཡུས་ཟྭངས་བསྡུད་ཕུས་ཐོབ་ཆེད་རོགས་རམ་དང་ཥོང་ཚོས་ཚེངས་པ་ཕྱུ་ཏུ་ཚོར་ཆེད་རོགས་རམ་གནང་དགོས།

ཤིང་ཏོག

ཤིན་ཕྱར་ཤིང་ཏོག་རིགས་འདེམ་དགོས། དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཡུས་ཟྭངས་བསྡུད་ཕུས་དང་། གཏེར་ཕུས། ཐག་རན། དེ་བཞིན་གཞན་དག་ཡོད།

ཉིན་རེའི་ཐོན་ཟས།

ཐུས་པ་དང་ས་བོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཆུབ་ཐུར་ཆེད་དུ་ཉིན་རེའི་ཐོན་ཟས་འདོམས།

ལས་སྒོན་མ་བྱས་པའི་འབྲའི་ཟས་ཀྱི་/ཁ་ལག་ལེབ

ཚོལ་ཁུར་ཁུར་ཡོད་པའི་ཐུ་དེ་ཐང་ལེས

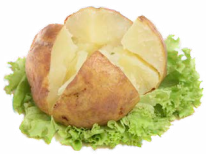
ཁི་ར་དང་ཏུ་མ་ཏུ

ཆུན་འབྲུམ

ཕྱུ་ར

ལས་སྒོན་མ་ཐུས་པའི་འབྲའི་ཟས་ཀྱི/ཏི

བཅོས་ཟིན་པའི་གང་ཏྱའི་འཐས་ཏུ་དང་ཐལ་ཆུང་མ



ཞོག/ཡོག

བཏུབས་ཡོད་པའི་ཚ་ལྷ་མའི་ཟླས

བོ་མ

ལས་སྒོན་མ་ཐུས་པའི་འབྲའི་ཏན་ཨིང་ཐལ་པོ

ཏམ་ལུ་སི་དམིག་ཟས།

ཐེམ་ཐྲེས་ཅིན་ཚལ་དཔྱ།

འཇི་ཏ་ས་འཇོ།

ཐལ་མའི་བོ་མ

འབྲས་ཆུ་ཐུག

ཏ་ཏུ་ན

བཅོས་ཟིན་པའི་ཚལ་ལྷུག་མ

ངང་ལས

ཞོ

ལས་སྒོན་མ་ཐུས་པའི་འབྲའི་བློ་ཞེ་ཏ

ཐོ་ང་ཏོག་བཅོས

ཀང་ཚལ

ཕྱག་ཀྱེན་ནས་ཡོད་པར་ཐུང་ཁུ་ཁ་ལ་ནས་ཤིང་ཏོག

ཏ་ཇི་ཀི

འཚོ་བཅུད་ཕན་པའི་གྱང་ཚོགས་ཀྱང་ཚོགས་སྒམ་ཆུང་ཀ་སྒྲིག་བྱ་སྒ་པོ་ཡོད།