

Èske w te konnen?



1 GATO GWAYAV = 10 GWAYAV

379 KALORI CHAK



37 KALORI CHAK



**JI PAPAY KI FÈT NAN
BLENDÈ**

(AK LÈT EVAPORE E LÈT KONDANSE)

**=
343 KALORI**



PAPAY FRE

(1 KÈP)

=

60 KALORI



*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded www.NSUCaribbeanhealth.com

Bòn alimantasyon, vi aktiv