

ᐃᓕᐃᒃᓴᓐᓂ ᓂᓐ ᓂ ᓯᐃᓐᓂᓂᓐ ᓂᓯᓐ ᐃᓕᒃᓴ ᓂᓐ

# ᓂᓴᓐᓂᓂᓐ ᐃᓕᓐᓴᓂᓐ

ᐱᓯ ᐃᐃᓂ ᓂᓐ, ᓂᓂᓐᓴᓂ ᓂᓐ ᐱᓯ ᐃᐃᓂ ᓂᓐ ᓯᓐ ᓴᓂᓂᓐ  
ᓂᓴᓐ ᓂᓐ ᐃᓕᐃᓂᓂᓐ ᓂᓐᓴᓂᓐ ᓂᓐ

ᓂᓴᓐᓂᓂᓐ ᓂᓐᓯᓂᓐ ᐃᐃᓯᓯᓯᓴᓂᓐ  
**protein-rich** -ᓕᓴᐃᓯᓴᓂᓐ



ᐃᓴᐃᓐᓴᓂᓐ ᓂᓐᓴᓂᓂᓐ

ᓂᓐᓴᓂᓂᓐ ᐃᓴᓂᓐ 100%-ᓯᓐ ᐃᐃᓯᓯᓯᓴᓂᓐ  
**whole grains** -ᓕᓴᐃᓯᓴᓂᓐ

## ᓂᓐᓯᓯᓴᓂᓐ ᐃᓴᓂᓐ ᓂᓐᓴᓂᓐ ᓂᓐᓴᓂᓂᓐ



ᓂᓐᓴᓂᓐ ᓂᓐᓯᓯᓴᓂᓐ ᓂᓐᓴᓂᓂᓐ