Q u			
i c			
k R a			
m e			
n N o			
o d I			
e S			
t i r			
F r			
y			
Q u i			
c k R			
a m e			
N o			
d			



e			
t o			
o n 3 c			
o v e			
9 a r			
m			
t a b			
e s p			
o n f r			
s h I			
g r a t			
d 9 i			
9 e r 2			
r e e			
o n i o			
s , t h			
n I y			
I i c			
d			
e a s p			
- o n t			
a s t e			
s s s			
m e s			
w d s			
r o c			
s s I			
•			

e r b			
e f s			
o c k			
o y s			
e r s			
u c e			
w i n			
ii n			
a r a			
d S r			
r a c h			
а Н			
e a t			
e s a m			
n a			
 g e			
k i			
e t o			
e r m			
d i u m			
h e a t			
A d			
9 r o			
n d b			
e f a			
d o n			
o n a			
-			

u t			
b e e			
h a s b			
r o w			
e d			
o u t			
5 5 m			
n u t			
s m a			
х ii п			
o c r			
t h e b			
e f a s			
o k s			
or a i			
e x c			
s s f			
9 a r			
i c a n			
g ; n			
- e r u			
r 3			
n t			

a b			
u t 1			
i n u			
e			
n b			
o f s			
o c k			
i x t			
e			
c r			
P i n g			
а п У			
r o w			
e d b i			
t s f			
o m			
h e b			
t t o			
o f t h			
e s k			
n r a			
e n n			
o d I			
- s u			
t i i			
e a t			
d t h			
o u g h			
a			

n d e v		
o a t		
d i n		
a u c		
a b o		
1 1 1 2		
m i n		
t o s		
5 e r		
e i m		
e d i		
t s I		
, 9 1		
ii s h		
d w i		
h 9 r		
e n o n		
о п		
n d s		
s a m		
s e e d		
- , i d		
e d -		
N u t r i		
t i o		
S e r		
ii n g		

: 4 C a I			
r 			
t : : : : : : : : : : : : : : : : : : :			
p r o t e i			