v			
e 9 a n G			
i n g c			
T e r			
a k i S			
i r F r			
· (M			
· p r o			
I S W			
s a n d			
n I n g			
r e d i			
n t s			
a b I			
s p o o			
o I i v			
о і І 4			
u p s v			
g c t a			
r c c			
i i , ,			
a p p e a			
s & z			

c h		
n i p i		
t u r		
d) 2 c		
u p s		
u a m		
e s h		
i i o		
t table to the table tab		
s s p		
o n g		
n 9 •		
, y c h		
p p e d		
1 c I		
v e 9 a		
1 i c		
r u s h		
e d		
- 9 a n		
e r i y		
a k i		
u c e		
t a b		
e s p		
u s r		
d u c		
d s		

d			
i i u m			
o y s a			
c e (
a m a			
o r c			
c o n			
t a m i			
o s m			
y b e s			
b b e d			
) 5 t a			
I e s p			
o o n s			
a P I			
s y u			
1 t o			
s P O			
s e s a			
m e o			
t e			
s p o o			
s c o			
n s t			
c h 1			
2 t e			
• P o o			
r e d p			
v P			

P		
o r f i		
k s c		
e a s		
o n s		
k e (o		
i n		
u r r		
w b		
e w i		
m a y b		
e s u b		
e d) P		
r O C e s		
s s h		
e t o		
e t h e		
a I V		
g a n t		
r i y a		
e i n g		

e d			
e n t			
and			
e t a			
s i d			
н «			
a t o			
e r e			
d i u			
h e a			
t i n			
e P			
n -			
d d t			
e v e			
y e t			
b 			
a n d			
d a m			
a m e			
C o o			
- f o			
- - 7			
i n u			
o s ,			
t i			
i n			
0 C C			
s i o			
- , ,			
·			

i			
I s o			
t e n e			
t			
y o u s			
· i I I			
a n t			
n e m t			
b e a b			
s P)			
G i v			
t h e			
e 9 a n t			
e r i			
a k i s			
u C e			
g o o d			
h a k			
t h e			
 p o u			
i n t o			
h e p			
n C			
k f o			
1 - 2 - 2			
n u t			
s u n t			

a u c			
i s t h			
с k в			
e d a n d			
a 			
e 9 9 1			
s a r			
C 3 1 8			
d - S			
o r v			
m m e d			
y o o			
· N u t			
r i t			
o n s			
r v i n			
5 : 4 C			
e : : 2			
5 F a t			
: 1 9 C			
r b s :			
4 7 9 P			
": :: 1 2			