P a r		
m e s		
a n R		
 o a		
t e		
d C a		
r r o		
t s		
p a		
m e s		
л R o		
s t o		
C a r		

r o			
s 			
c i p			
f r			
''' ''			
r H o			
e b a			
e d M			
o m			
n g r e			
d i e n			
t s			
- 1 0			
a r			
t s			
e e I			
d 2 T b			
s P b			
t t			
r m s			
t e d 2			
t s p			
a r			
- c m			
n c s d			
4 T b			
p p a			
m e s			
a n C			
e e s			
1 t s			
- c h			
p e d			

p a r s			
e y P			
r o c			
s s P			
e h e a			
o v e			
t 0 4 0			
0 d e g			
o o s			
- M i			
x m e			
t e d b			
t t a			
a n d			
t O G			
t h e r			
P I			
c e c			
r r o			
- o n a			
a r c h			
m e n t			
a p e r			
i n			
a b a k			
n 9 s h			
e e t			
D			

r i z			
i e w i			
t h b			
/ 9 a			
1 X T			
r e			
X O a			
t ii n			
v e n			
r 1 5			
s			
S h a k			
e p a n			
0 c c			
s i o			
a 			
t a t			
c a r			
Т о Р			
w i t			
c h e			
s e a			
u r o			
a n o			
h			

e r 1			
m i n			
t e s			
r u n			
r r o			
s r e a			
h d			
о о п			
n e s			
T			
p w i			
h p a			
s I e			
a n d s			
e r v			
m m			
u i a			
y N			
u t r i			
t i o n			
S e r			
v i n g			
: 8 C			
e s :			
1 c a			
F a t			
3 9 C			
r			

b s : : : : : : : : : : : : : : : : : :			
9			