G			
- r i			
l e d			
S a I			
o n w			
i t h			
A v o			
c a d			
o G r			
e k S			
a I s			
a a n			
a O r			
•			
G			

I e d		
- a I		
o m w		
t h A		
0 c		
d o G		
e e k		
3 3 1		
a a n		
0		
i n		
g r e d		
i e n		
5 1		
и Р d		
, y o		
z o 4		
6		
k		
s s a		
m o		
e t s 3		
T b s		
v e o		
i , d		
v i d		
e d ,		
! u s		

b r		
n n g		
S a I		
a n d		
r o s h		
y g r		
u n d b		
i a c k		
r 2 s		
a I R		
o m a		
om a t		
e s ,		
i c e d		
(1 5		
P) 1 1 2 2		
 c u c		
m b e r		
, p o		
o d a		
d c h		
p p e d		
-) 1 /		
c u p		
h o p		
e d r		

o n s 1			
3 c u			
c h o			
p e d k			
a a m			
t a o			
i v o			
2 9 a			
. c			
o v e			
, m i			
e d (2 2			
1 m e d			
i u m			
, o c a			
o , p			
e I o			
a n d d			
c d d			
/ 2 c			
P (2 -			
5 0 2			
r u m			
i e d f			
e t a 2			
T b s p			
r s			

h			
i e m o			
。 3 T b			
p f i n			
y y m			
n c e d			
r e s h			
3 7 8			
e y 1 T			
о I У			
f r s h			
o r g			
n o			
r O C e s			
5 P r			
p a r e			
c o d			
n 9 t			
u i c c			
o n p a			
k a g			
, d , a			

n (
r e c			
m m e			
d t o			
s i			
9 w i			
h j u s			
t a I			
· t			
e o I			
v e o			
1) -			
P r e			
h e a			
a 9 r			
m e d			
h i g			
h e a t			
t o a			
o u t			
4 0 0 d			
e 9 r			
e s - M			
e a n			
w h i			
e c h			
P i n			
r e d			
e n			
s f o			
s a			

s			
a . B			
u s h			
o t h s			
d e s o			
t h e			
a I m o			
 f i i			
e t s w			
t h 1			
p o f			
t h e o			
i v e o			
I a n d			
s e a s			
n b o t			
s i d			
s w i t			
s a I			
a n d p			
p p e r			
B			
h c I			
a n g r			
]]			
i 9 h t			
у			

o i i		
h e n		
a I m		
n o n		
e I I		
) 9 •		
o k e d		
t h o		
9 h		
o u t		
m i n		
t e s		
e r s i		
e - I		
a m e d		
u m		
- x i n		
b o w		
t 0 5		
t o g		
- h e r		
o m a		

t 0 e s			
, , , ,			
u m b			
r r e			
d o n			
o n s			
a a a			
a t			
- I i v			
9			
r 			
a v			
c a d			
f e t			
a , I			
m o n			
u i c			
2 Т ь			
, p o			
v e o			
r s I			
y a n d			
o r e			
an o			
S e a s			
o n w			
t h s			
t t			
a s t			

D			
v i d			
d r a			
n e d			
r z			
- m o			
9 4 P			
t h e			
a d d a			
s a I			
o n f			
I I e t			
t 0 e			
c h P			
a t e			
T o p			
a c h			
e r v			
n g w			
t h P			
e n t y			
o f t			
e s a			
s a , b			
o t h			
v o r			
h e s			
I m o			
a n d t			
h e o			

z o			
S e			
v e ii m			
o d i a			
e I y			
N u t r i			
t i o n			
s e r v			
n g s :			
C a I o			
i e s :			
7 7 2 3			
F a t t			
4 9 C a			
b : : 3			
9 P r o			
e i n :			
2 9			