

Folate iyo Folic Acid

Miro

- ☐ Afokaadho
- ☐ Moos
- ☐ Canab
- ☐ Liin weyn
- ☐ Liin yar
- ☐ Liin macaan
- ☐ Babaay



Khudaar

- ☐ Ullaha cagaarka
- ☐ Barokoli
- ☐ Biit faruut
- ☐ Kaabaj
- ☐ Qudaarta Madow, caleenta cagaaran



Borootiin

- ☐ Ukumo
- ☐ Beer
- ☐ Digir
- ☐ Misir
- ☐ Digir ceyriin



Laws iyo Midho

- ☐ Midhaha Flax
- ☐ Midhaha Sunflower
- ☐ Laws
- ☐ Looska weyn
- ☐ Qamadiga



Badar

- ☐ Badarka Quracda
- ☐ Rooti
- ☐ Daqiiqda galeyda
- ☐ Galeey iyo Daqiiq
- ☐ Baasto
- ☐ Bariis

