

Use Herbs and Spices Instead of Salt

V! ^Ac@^•^Á@^! à•Áæ } áÁ•] á&^•Ác [Á•^æ• [] Á ^ [~] Á- [[áÁá } •c^æáÁ [~Á•æ|cÉÁ
Ùcæ!cÁ , áç@Á• { æ||Áæ { [~] c•Ác [Á•^Áá-Á ^ [~] Á|á\^Ác@^ { É

ÁÁW•^Áá } Á { ^æc•ÉÁ , •@ÉÁ] [~] c! ^ÉÁ
• [~] •ÉÁ•c^ , •ÉÁæ } áÁá••^c•É
ÁW•^Áá } Á! ^æá•ÉÁ• } æ&\ •ÉÁ• [~] •ÉÁ
•c^ , •ÉÁç^* ^cæà|^ÉÁ { ^æc•ÉÁæ } áÁ [~] c! ^É
ÁÁW•^Áá } Áç^* ^cæà|^ÉÁ
{ ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁæ } áÁ!á&^É
W•^Áá } Á• [~] •ÉÁ•c^ , •ÉÁ { ^æc•ÉÁ
] [~] c! ^ÉÁ•^æ- [[áÁáæ } áÁ•æ~&^•É
ÁÁW•^Áá } Á• [~] •ÉÁ
•æ|æá•ÉÁç^* ^cæà|^ÉÁ , •@ÉÁ
æ } áÁ { ^æc•É

á } Á { ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁ•c^ , •ÉÁ
æ } áÁ•æ~&^•É

ÁÁW•^Áá } Á , •@ÉÁ•æ|æá•ÉÁ
á!^•á } *•ÉÁæ } áÁç^* ^cæà|^É

{ ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁç^* ^cæà|^ÉÁ , •@Áæ } áÁ•c^ , •ÉÁ
ÁÁW•^Áá } Á { ^æc•ÉÁ•æ~&^•ÉÁ•c^ , •ÉÁ
æ } áÁ!á&^É

ÁÁW•^Áá } Á•æ|æá•ÉÁç^* ^cæà|^ÉÁ
á!^æá•ÉÁæ } áÁ• } æ&\ •É

ÁÁW•^Áá } Á• [~] •ÉÁ•æ|æá•ÉÁæ } áÁ
ç^* ^cæà|^É

ÁÁW•^Áá } Á { ^æc•Áæ } áÁ [~] c! ^ÉÁ
ÁÁW•^Áá } Á { ^æc•ÉÁ•@^| , •@ÉÁ
æ } áÁç^* ^cæà|^ÉÁ

ÁÁW•^Áá } Á , •@ÉÁ
• [~] •ÉÁ•æ|æá•ÉÁæ } áÁç^* ^cæà|^É

ÁÁW•^Áá } Á• [~] •ÉÁ•c^ , •ÉÁ•æ|æá•ÉÁ
ç^* ^cæà|^ÉÁ { ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁ•^æ- [[áÁáæ } áÁ
•æ~&^•É

W•^Áá } Á { ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁ
, •@ÉÁç^* ^cæà|^ÉÁ•æ|æá•ÉÁ• [~] •ÉÁæ } áÁ•c^ , •É
ÁÁW•^Áá } Á• [~] •ÉÁ•æ|æá•ÉÁç^* ^cæà|^ÉÁ
æ } áÁ { ^æc•É

ÁÁW•^Áá } Á• [~] •ÉÁ•c^ , •ÉÁ
{ ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁ•^æ- [[áÁáæ } áÁ•æ~&^•É

ÁÁW•^Áá } Á• [~] •ÉÁ•æ|æá•ÉÁ
ç^* ^cæà|^ÉÁ•^ÉÁ , •@ÉÁæ } áÁ [~] c! ^É

ÁÁW•^Áá } Áç^* ^cæà|^ÉÁæ } áÁ { ^æc•É
{ ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁ•^æ- [[áÁá• [~] •ÉÁæ } áÁ•æ|æá•É

ÁÁW•^Áá } Á• [~] •ÉÁ•æ|æá•ÉÁ
ç^* ^cæà|^ÉÁ { ^æc•ÉÁæ } áÁ [~] c! ^É

, •@ÉÁ] [~] c! ^ÉÁæ } áÁ
ç^* ^cæà|^É

ÁÁW•^Áá } Á•æ|æá•ÉÁ
ç^* ^cæà|^ÉÁ , •@ÉÁæ } áÁ
{ ^æc•É

ÁW•^Áá } Á•æ|æá•ÉÁ
, •@ÉÁæ } áÁ { ^æc•ÉÁ
ç^* ^cæà|^ÉÁ

ÁÁW•^Áá } Á• [~] •ÉÁ
•c^ , •ÉÁ] [~] •ÉÁ•æ|æá•ÉÁæ } áÁ!á&^É
ç^* ^cæà|^ÉÁ

{ ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁ
ç^* ^cæà|^ÉÁ

æ } áÁç^* ^cæà|^ÉÁ•æ~&^•ÉÁ
^ÉÁ , •@ÉÁ

æ } áÁç^* ^cæà|^ÉÁ

ç^* ^cæà|^ÉÁ { ^æc•ÉÁ] [~] c! ^ÉÁ•^æ- [[áÁáæ } áÁ
•æ~&^•É

