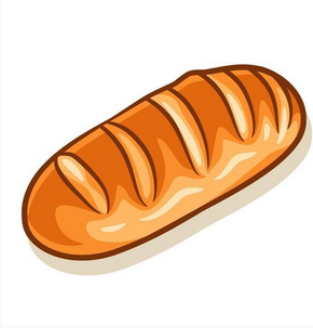
التغذية عند الانسان

فطور الصباح

قهوة

حليب



خبز

مرطبات

زبدة

الغذاء

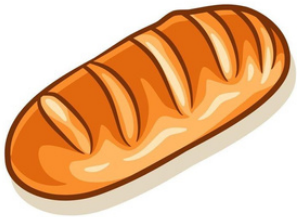
مقرونة

كسكسي

سلطة

غلال

العشاء



خبز

سلطة

غلال