

مصادر التغذية عند الانسان

الأغذية النباتية :

مصدرها النباتات الأشجار

الخضر : مثل الفلفل و الطماطم و الصلق
و البقدونس و البطاطا و اللفت و الفجل



**الغلال : التفاح و العنب و الاجاص و الموز و
الفراولة و القوارص (الليمون و البرتقال)**



الحبوب: القمح و الشعير و الحنطة



البقوليات :

تشتمل البقوليات على حبة الفول
والفاصوليا والبازلاء والحمص واللوبيا وفول
الصويا و العدس

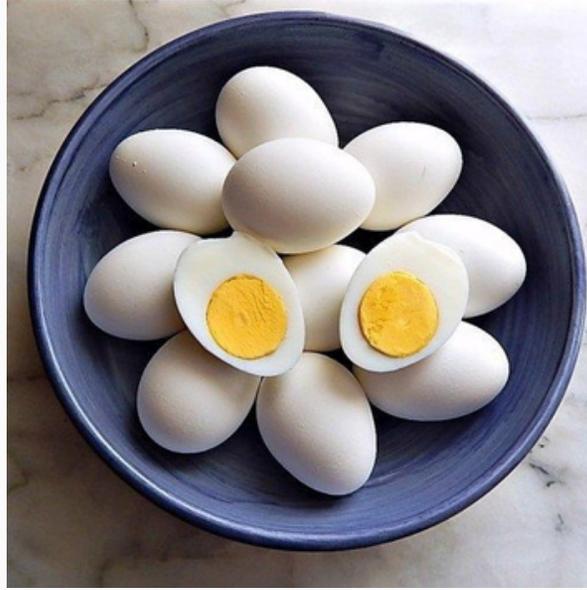


الأغذية الحيوانية

لحوم الماعز والضأن والارانب والخرفان.
والإبل والحمام والدجاج



البيض: بيض الدجاج والبط والاوز والحمام



الحليب: حليب البقر والماعز والإبل

