

أغذية الطاقة و الوقاية و النمو

أغذية الطاقة :

تتوفر هذه المواد في :
السكريات : في المواد النشوية أساسا :
البطاطا- الحبوب- الموز و السكر -عسل

الدهنيات : تتكون من الشحوم
الحيوانية و الزيوت النباتية و
الزبدة





عسل مربى بطاطا



زبدة حبوب

أغذية الوقاية :

نذكر منها الثمار و الخضروات اضافة
للخضروات ذات الأوراق الخضراء



طماطم



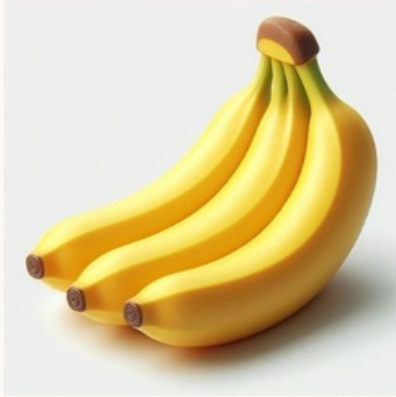
فلفل



تفاح



خيار



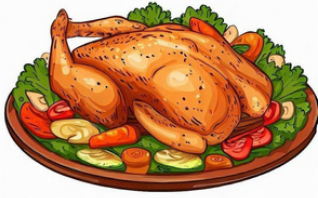
موز



فراولة

أغذية النمو :

تساعد هذه الأطعمة علي نمو الجسم
و تجديد خلاياه من هذه الأطعمة
نذكر :



الدجاج



السمك



الحليب



فول