

التغذية عند الانسان

فطور الصباح :

فطور الصباح يتناوله الانسان
في الصباح و يمدّه بالطاقة و
النشاط



زبدة



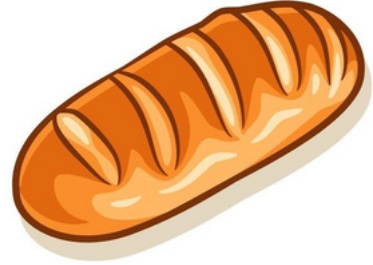
قهوة



عسل



مرطبات



خبز



مربی



یاغورت

الغذاء:

يتناول الانسان الغذاء عند
منتصف الزوال أي بعد منتصف
النهار



مقرونة



كسكسي



غلال



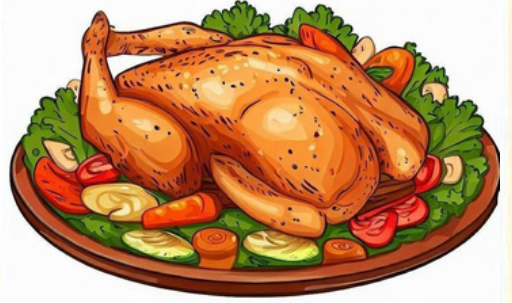
سلطة

العشاء

يتناول الانساء وجبة العشاء في
المساء



حساء



دجاج



غلال



سمك