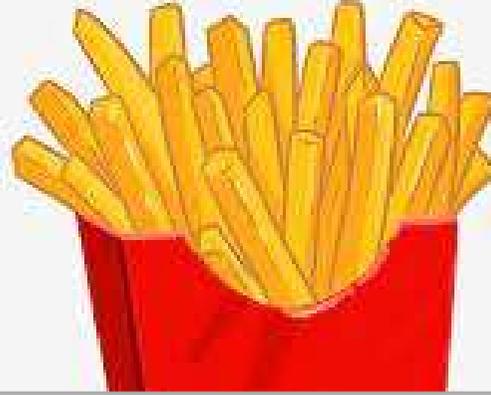




المشروبات الغازية



المقليّات



رقائق الشيبس

أطعمة مضرّة بالصّحة: يجب التقليل منها



المرطّبات



الحلويّات



اللمجة السريعة

يجب تعويضها بـ: الأطعمة الصحية



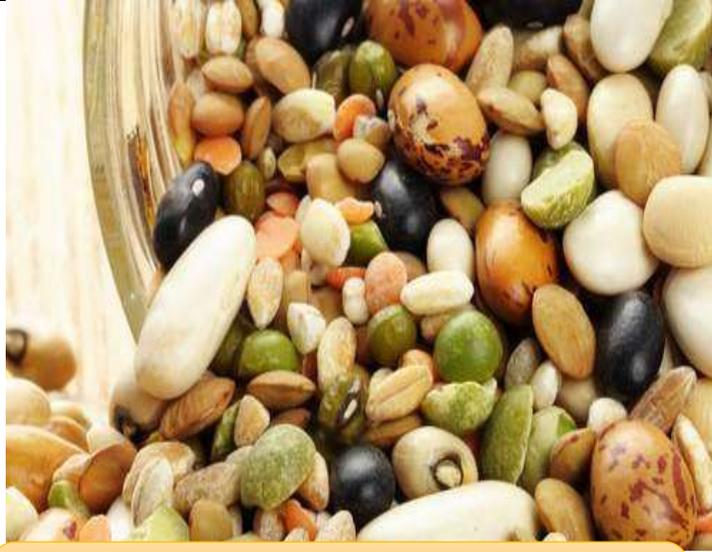
العصير الطبيعي



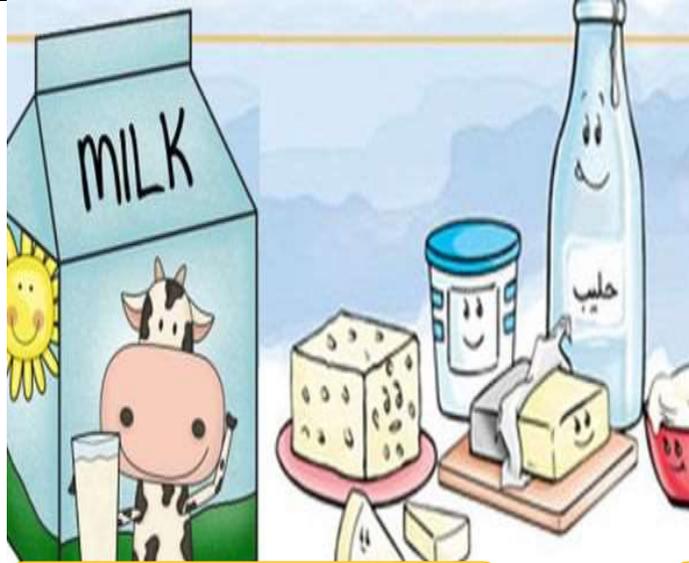
الشكلاطة السوداء



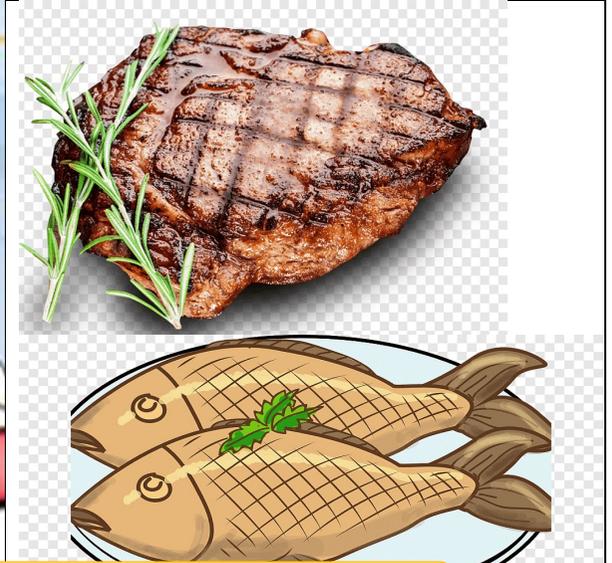
الخضر و الغلال



البقول الجافة و المكسرات



الحليب و مشتقاته



اللحوم و الأسماك