

# التغذية عند الإنسان

## فطور الصباح



حليب



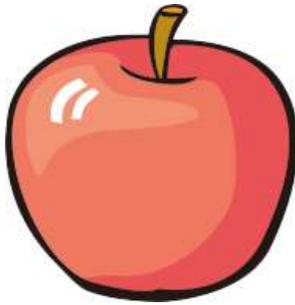
يا غورت



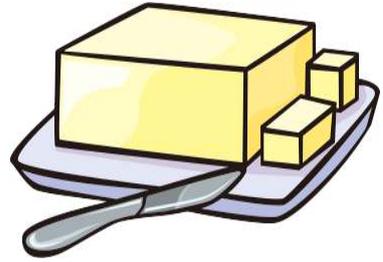
مرطبات



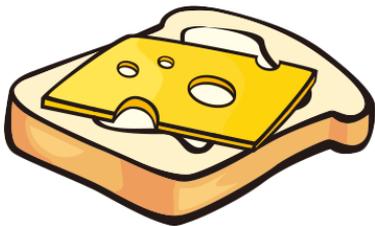
قهوة حليب



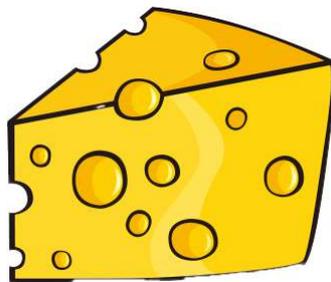
تفاحة



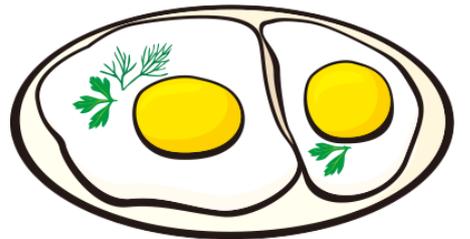
زبدة



خبز



جبين



بيض

# الغداء



أرز



مقرونة



كسكسي



غلال



سلطة خضراوات

# العشاء



طاجين



حوت مشوي



ماء معدني



عصير



كفتاجي