

أتناول في فطور الصّباح :

أشرب :



حليبا بالشكولاتة



عصيرا

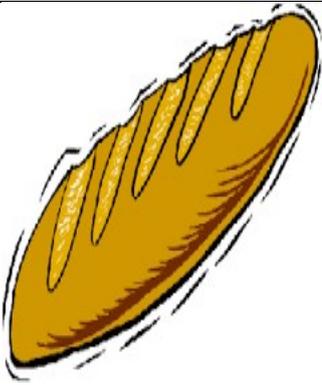


الماء



الحليب

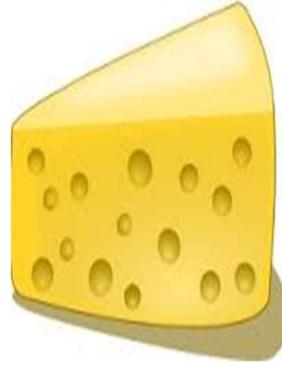
أتناول



خبز



زيت الزيتون



جبنة



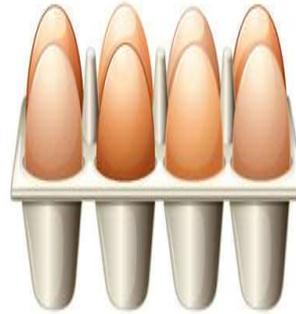
زبدة



ياغورت



مرطبات



بيض



بسيسة



مربى



كريمة



درع



عصيدة

أتناول على الغداء

أشرب



عصيرا



الماء

أتناول



سلطة



أرز



برغل (قمح)



غلال



مقرونة



كسكسا باللحم أو
بالسمك

أتناول على العشاء

أشرب



الماء



عصيرا

أتناول



طاجين



حساء



سلطة



مرق



خبز



غلال



بيتزا



خضر طازجة



دجاج