



# فطور الصّباح

فطور الصباح هو الوجبة الاولى في اليوم و يعد من أهم الوجبات، فهو يزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها لأداء الأنشطة اليومية. ولهذا يجب أن يكون فطور الصباح متكون من أطعمة صحية.

## أشرب في فطور الصباح

		
ماء	حليب	عصير طازج

## أكل في فطور الصباح

		
جبين	زبدة	خبز
		
ياغورت	بيض	مربى غلال

		
مرطبات	كريمة	زيت زيتون
		
غلال	تمر	عسل
		
عصيدة	درع	بسيصة