

أغذية صحية

الغذاء الصحي يحتوي على مجموعة من العناصر الأساسية المتوازنة التي تمد الجسم بما يحتاجه من سرعات حرارية



خضر



غلال



سلطة



ماء



حليب



عصير طازج



أرز



كسكسي



مكرونه



شوربة



بيض



غلال البحر



telmidh.th

تلميد
telmidh.tn



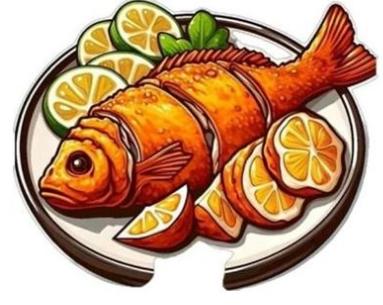
ايقاظ علمي



دجاج



لحم



سمك



زيت زيتون



زيتون



عسل



جبين



ياغورت



زبدة



لبين



مكسرات



خبز



بسيصة



درع



تمر



أغذية غير صحية

الغذاء الغير الصحي يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية التي لا تفيد الجسم وتضره وتسبب له مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومرض السكري.



فشار



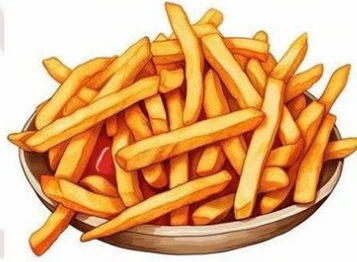
حلوى



رقائق الشيبس



وجبات سريعة



بطاطس مقلية



مرطبات



شكولاتة



سلامي



حلويات



مشروبات غازية



بيتزا



مثلجات

