

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



قهوة بالحليب



ماء



حليب



عصير طازج

أكل في فطور الصباح



مربى غلال



جبين



زبدة



خبز



كريمة



زيت زيتون



ياغورت



بيض



عسل



تمر



غلال



مرطبات



شوفان



عصيدة



درع



بسيصة



telmidh.th

تلميد
telmidh.tn



ايقاظ علمي

الغذاء



وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية التي تُتناول في منتصف اليوم، وتهدف إلى تزويد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية اللازمة لمواصلة النشاط اليومي والحفاظ على الصحة.

أشرب في الغذاء



ماء



عصير طازج

أكل في الغذاء



أرز



مقرونة



كسكسي



برغل



سلطة



غلال



دجاج



خبز



العشاء



وجبة العشاء هي الوجبة التي تُتناول في المساء، وتهدف إلى تزويد الجسم بالغذاء اللازم قبل النوم، مع مراعاة أن تكون خفيفة وسهلة الهضم للمساعدة على الراحة والنوم الصحي.

أشرب في العشاء



ماء



عصير طازج

أكل في العشاء



مرقة



طاجين



سمك



حساء



سلطة



غلال



بيتزا



دجاج



خبز



telmidh.th

تلميد
telmidh.tn



إيقاظ علمي