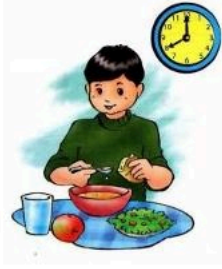




يتناول الإنسان ثلاث وجبات غذائية أساسية في اليوم وهي:



العشاء



الغداء

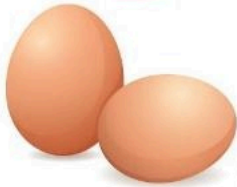


فطور الصباح

وقد تتخلل هذه الوجبات الرئيسية الثلاث وجبة أخرى خفيفة نطلق عليها "الللمجة".

وهذه بعض الأمثلة:

1. فطور الصباح:



البيض



العصير



القهوة



الحليب



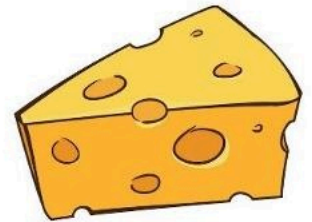
الخبز



المرطبات



العسل



الجبن



الياغورت



التمر



الزبدة



المربى

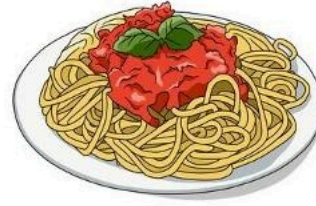
2. الغداء:



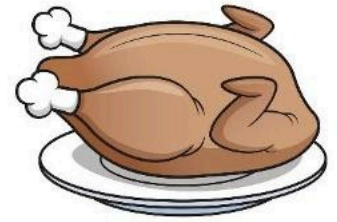
الأرز



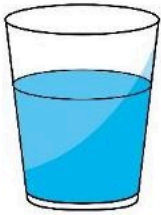
الأسماك



المعكرونة



الدجاج



الماء



الغلال



السلطة



الكسكسي



الخبز



اللحم

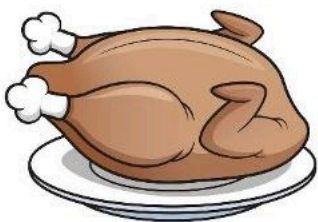


العصير



الحساء

3. العشاء:



الدجاج



السلطة



الخبز



الحساء



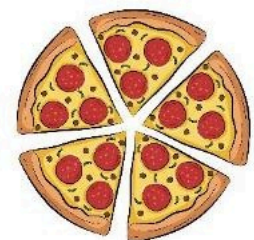
العصير



الماء



الغلال



البيتزا