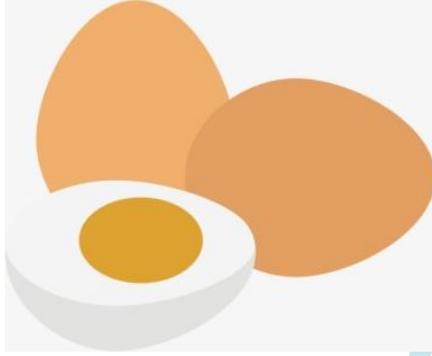


# فطور الصباح

تُعد من أهم الوجبات والتي يتم تناولها في الصباح، وهي ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة ليستطيع إكمال يومه بحيوية ونشاط، ولا بدّ من اختيار أصناف تحتوي على العناصر الغذائية الهامة، مثل: الخبز، والحليب ومشتقاته والبيض



بيض



حليب



ياغرت



ماء



زيت زيتون



تمر



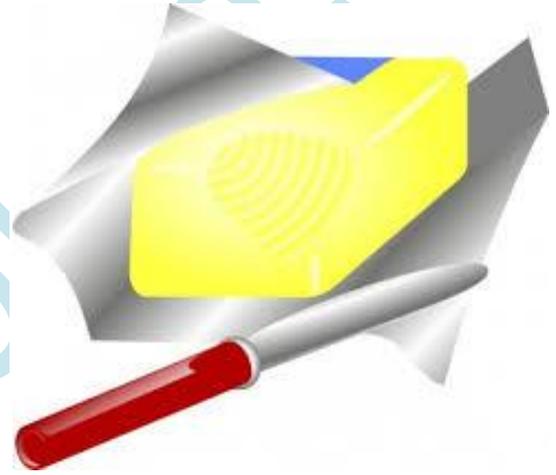
عصير



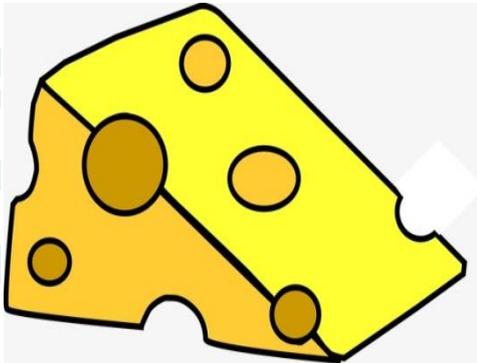
مربى



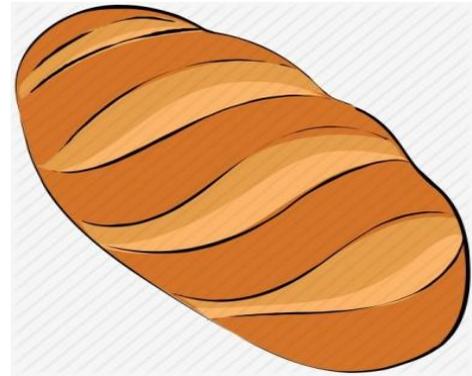
مرطبات



زبدة



جبين



خبز