

مصادر الأغذية النباتية

مصدره	الغذاء
 <p>نبته قصب السكر</p>	 <p>السكر</p>
 <p>الحبوب</p>	 <p>الخبز</p>
 <p>شجرة الزيتون</p>	 <p>الزيت</p>
 <p>الأرز</p>	 <p>طبق أرز</p>
 <p>الحبوب</p>	 <p>المعجنات</p>



حبوب القمح



كسكسي



خضر



سلطة خضار



الغلال



كاس عصير



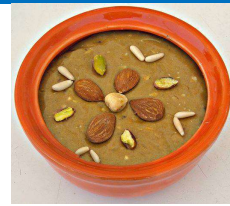
شجرة البن



قهوة



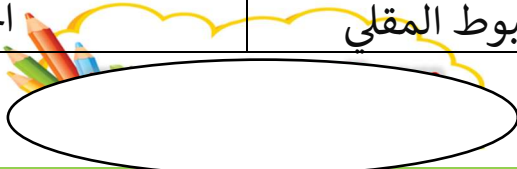
توابل و حبوب



بسيصة

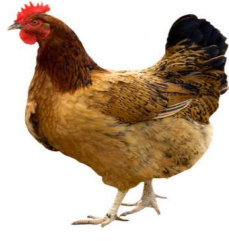
مصادر الأغذية الحيوانية

مصدره	الغذاء
 <p>خروف</p>	 <p>اللحوم</p>
 <p>ديك حمامة</p>	 <p>طبق من لحم الدجاج او الحمام</p>
 <p>سمك</p>	 <p>طبق من السمك المشوي</p>
 <p>نحل</p>	 <p>عسل</p>
 <p>اخطبوط</p>	 <p>طبق من الاخطبوط المقلي</p>

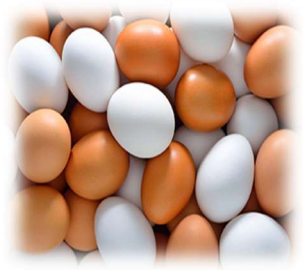




بطة



دجاجة



بيض



بقرة



جبين و زبدة



نعجة



حليب و قشدة



معزاة



ياغورت



الحلزون



طبق من الحلزون