

10- الأطعمة السريعة كالكيك والفطائر والحلوى تحتوي على الكثير من :
- الفيتامينات - البروتينات - الدهون والزيوت - الأملاح

11- الأسماك والمكسرات مصدران جيدان للحصول على :
- النشويات - الزيوت - السكريات - الكربوهيدرات

السَّمَك غَنِيٌّ بِالْبَرُوتِينَات.



في المطبخ والتأليف © محفوظة الحقوق مؤسسة MacGraw-Hill Education

البَطَاطَا غَنِيَّةٌ بِالنَّشَوِيَّات.

