

الدهنيات - الزلاليات - السكريات - النشويات - الفيتامينات

.....تساعد الجسم على النمو وتجدد خلاياه وهي متوفرة بكثرة في لحوم

الحيوانات والبيض والبقول الجافة كالقول والحمص واللوبيا .

..... تزود الجسم بالطاقة وتوجد خاصة بالأرز والقمح والكسكسي والمعجنات

.....تزود الجسم بالحرارة والطاقة الضرورية وتوجد في العسل والفواكه

والحليب.

.....تزود الجسم بطاقة حرارية كبيرة وتتوفر بكثرة في الزيوت والزبدة .

.....غذائية واقية توجد بكثرة في الخضر والغلل .