

روی فلش روبروی هر ماده غذایی کلیک کن و گروه مناسب آن را انتخاب کن



نان

گوجه
فرنگی

مرغ

کره

لوبیا

پنیر

برنج

ماهی

پرتقال

روغن

زیتون

تخم مرغ

کاهو

