

📶 ٦٢ K/s 1٣:٠٢ Vodafone

☰ قصة عن الطعام الصحي ☰

بعضيه 🍌 🍌 🍌

👤 أنت

هل لديك نصائح أخرى حول التغذية؟

 Copilot

✓... جارٍ إنشاء إجابات لك

بالطبع! إليك بعض النصائح حول التغذية الصحية

- تناول الفواكه والخضروات:** تحتوي الفواكه والخضروات على العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الجسم. حاول تناول مجموعة متنوعة منها يوميًا.
- الحبوب الكاملة:** استبدل الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة مثل الشوفان والأرز البني. تحتوي الحبوب الكاملة على المزيد من الألياف والعناصر الغذائية.
- البروتين الصحي:** اختر مصادر بروتين صحية مثل اللحوم البيضاء، والأسماك، والبقوليات، والمكسرات. البروتين يساعد في بناء العضلات.

🗣️ اطلب مني أي شيء 📷 🎤

<https://www.facebook.com/share/p/qG2c2q1cpa3wsYr3/?mibextid=oFDknk>

