

اللقاء الثاني - السكري والنظام الغذائي



من اين نحصل على الطاقات الحرارية



النشويات البطيئة



النشويات السريعة



البروتينات



الدهون الصحية



الدهون الاقل صحية



نموذج الطبق الغذائي



نموذج الطبق الغذائي



نموذج الطبق الغذائي



نموذج الطبق الغذائي





توزيع وجبات الطعام طوال اليوم



وجبة خفيفة في
المساء



العشاء



وجبة خفيفة



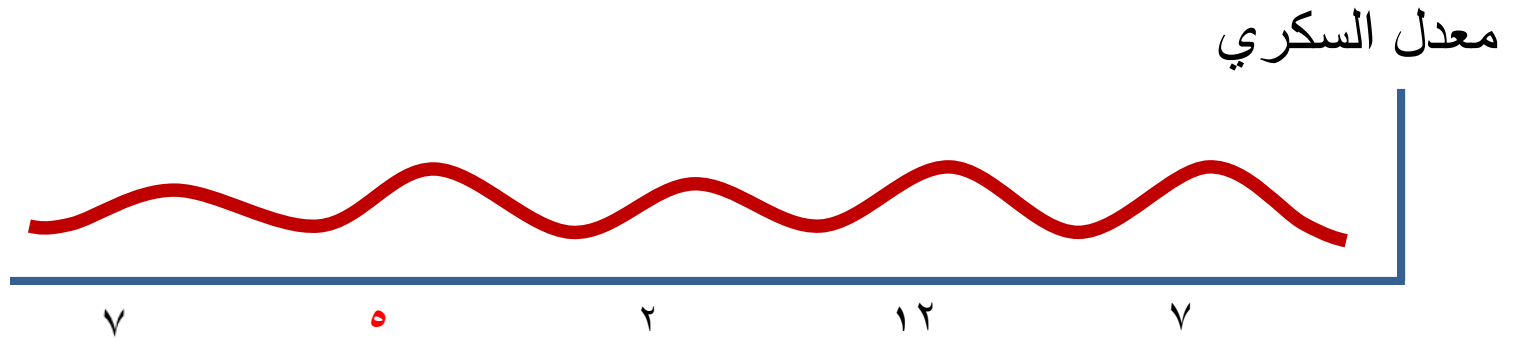
الغداء



وجبة خفيفة



الفتور



ثقب المفتاح

