

# اللُّحُومُ وَ أَنْوَأُعْمَهَا



الأسماك

اللُّحُومُ الْبَيْضَاءُ

اللُّحُومُ الْحَمْرَاءُ

# الدُّهُونُ و أنواعتُها



الزَّيْتُ



الزُّبْدَةُ



مَارْغَرِين



الشَّحْمُ



السَّمْنُ

# الْخُضْرُ وَالْفَوَاكِهُ



الْفَوَاكِهُ



الْخُضْرُ

# الْحَلِيبُ وَ مُشْتَقَّاتُهُ



الْيَاغُورَت

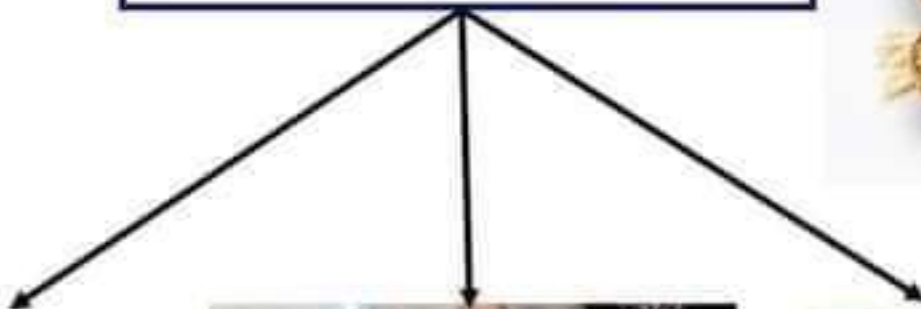
الرَّائِبُ

الزُّبْدَةُ

اللَّبَنُ

الْجُبْنُ

# الْحُبُوبُ وَ مُشْتَقَّاتُهَا



الْعَبَائِنُ



الْكُسْكُسُ



الْخُبْزُ

# المجموعات الغذائية

الحليب و مشتقاته



اللحوم



الخضار و الفواكه



الدهون



الحبوب و مشتقاته