



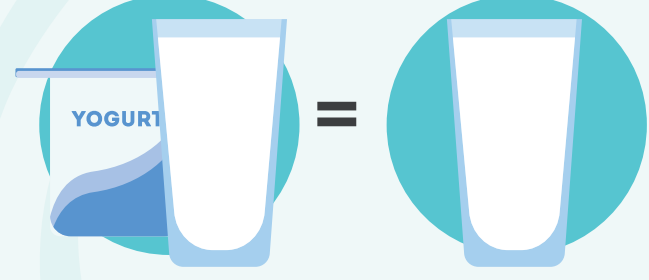
صحن أبطال الغذاء

تمثل الأشكال أدناه الحصص الغذائية للفرد الواحد

Food Heroes' Plate

The below figures represent per capita food portions

مفيد
MUFEED

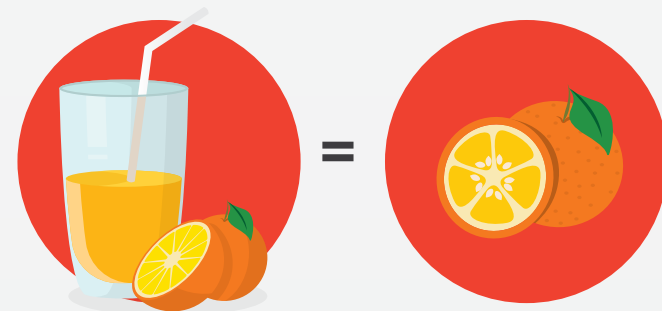


حليب وزبادي
Milk & Yoghurt

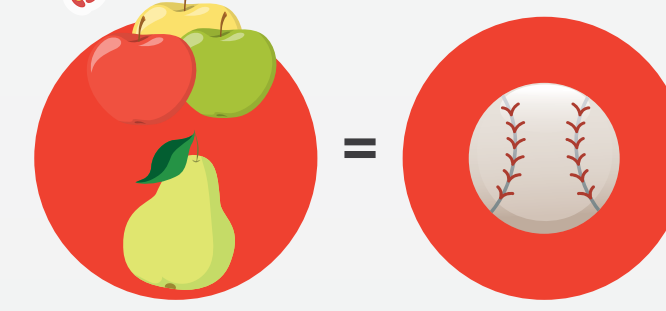


شريحة جبن
Cheese slice

جميلة
JAMILA

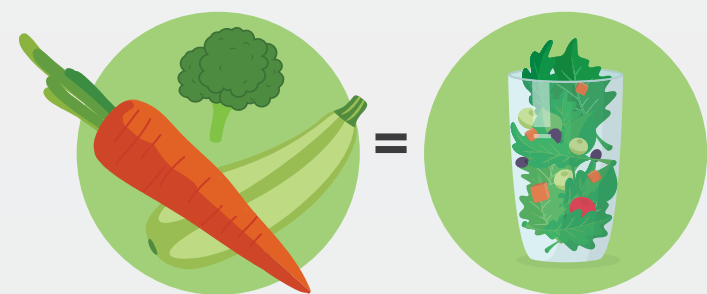


100% عصير فواكه
100% fruit juice

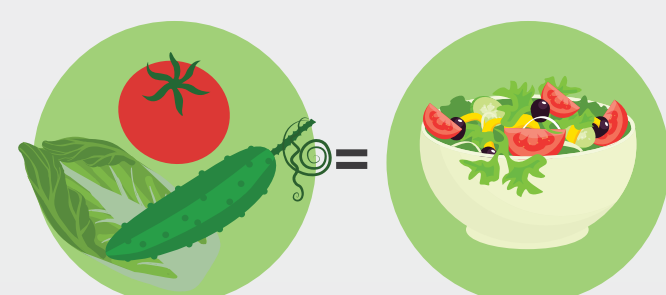


تفاح وكمثرى
Apple & Pear

نشيط
NASHEET

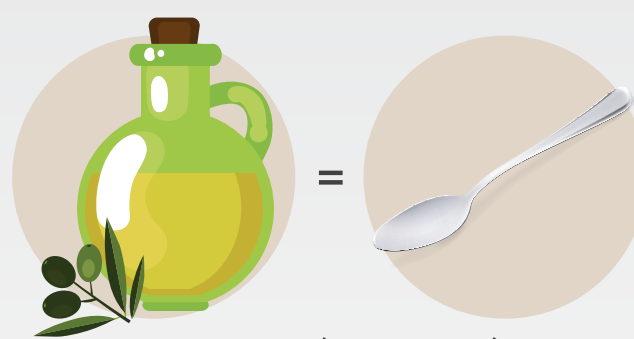


الخضراوات المطبوخة
Cooked vegetables

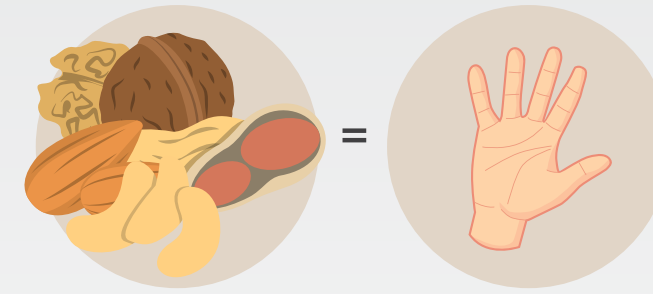


سلطة
Salad

لطيف
LATEEF

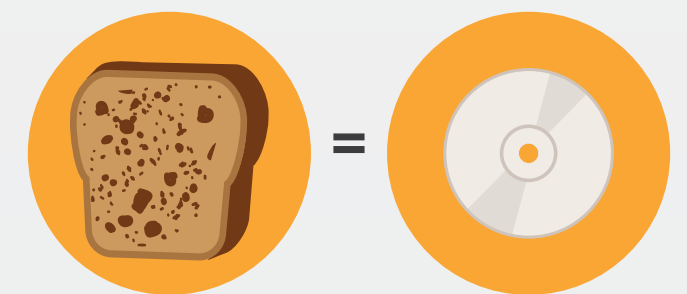


زيت زيتون
Olive oil



المكسرات
Mixed nuts

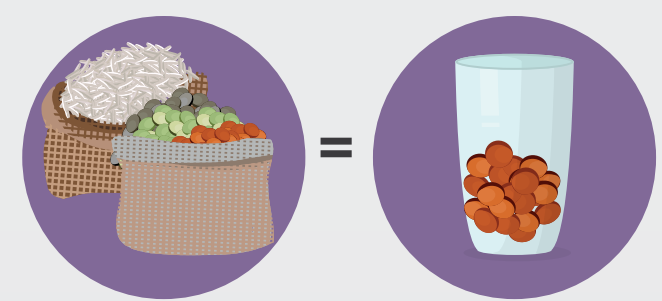
غالية
GHALIA



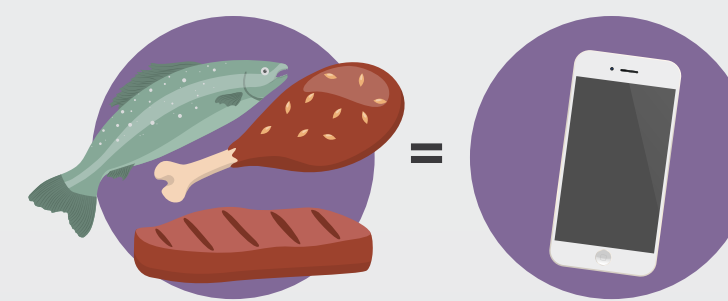
شريحة خبز
Bread slice



رز، معكرونة،
حبوب الإفطار
Rice, Pasta
& Cereal



البقوليات
Beans



دجاج، سمك، لحم
Chicken, Fish & Meat

سليم
SALEEM



#Food_Heroes