

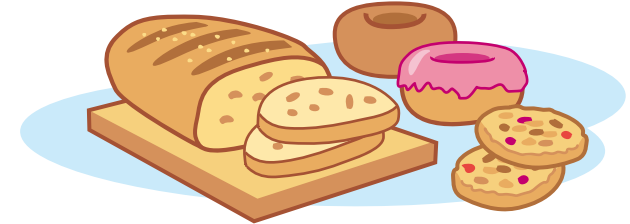
يحتوي السكر، الحبوب، البطاطس، الفواكه، التوت و الحليب إضافة إلى كل ما هو مصنوع و مشتق منها من مواد غذائية علي نشويات



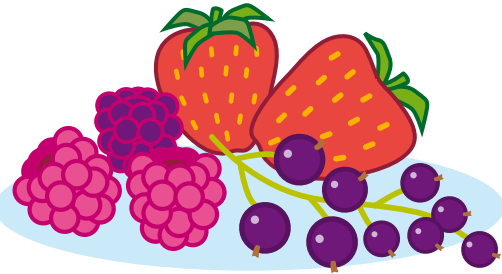
الفواكه و العصير



السكر، العسل، الكرميله أو قطع الحلوي



الخبز و المعجنات

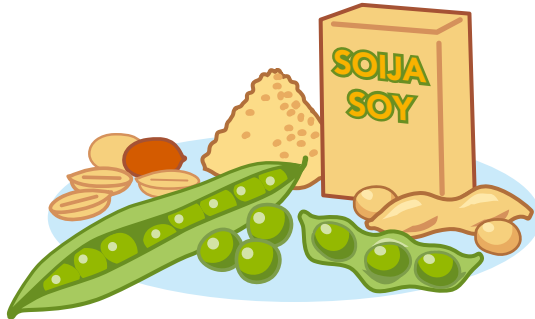


التوت بأنواعه

## مواد تحتوي علي نشويات



حساء الشعير البوور، الكورنفلبيكس و رقائق الشوفان بالفواكه المجففة أو المكسرات



البقوليات



البطاطس، الأرز، المكرونة، الذرة



منتجات الألبان

# لا يحتوي السمك, الدواجن, اللحم, الجبن, الزيت و الخضروات علي كميات تذكر من النشويات



الخضراوات

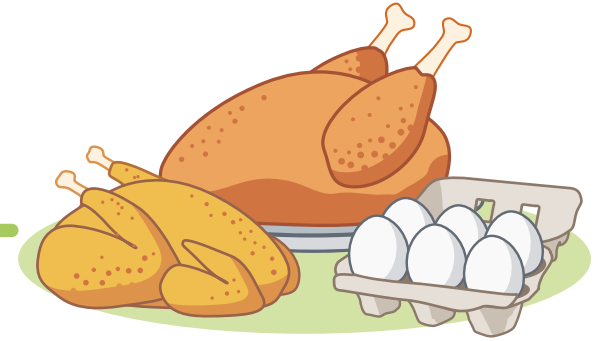


السمك

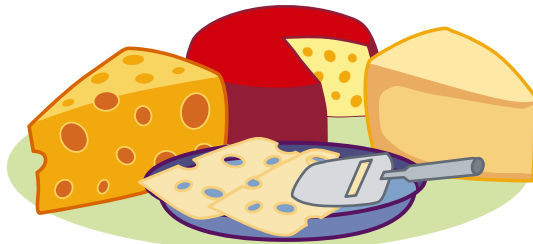


القهوة, الشاي, العصائر الخفيفة

مواد لا تحتوي علي نشويات



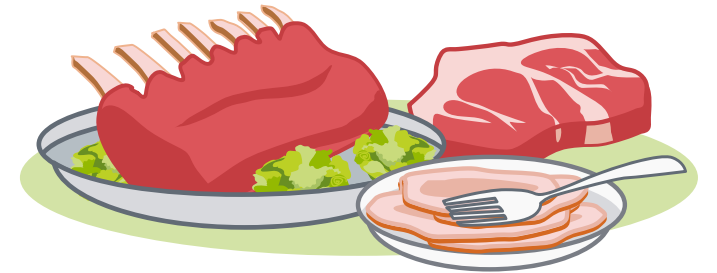
الدواجن, البيض



الجبن



الدهون



اللحم