

الإفطار، تعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات التي تمد الجسم بالطاقة طول اليوم، لذا احرصى على تناول وجبة الإفطار التي تحتوي على كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية كالخبز والمربى