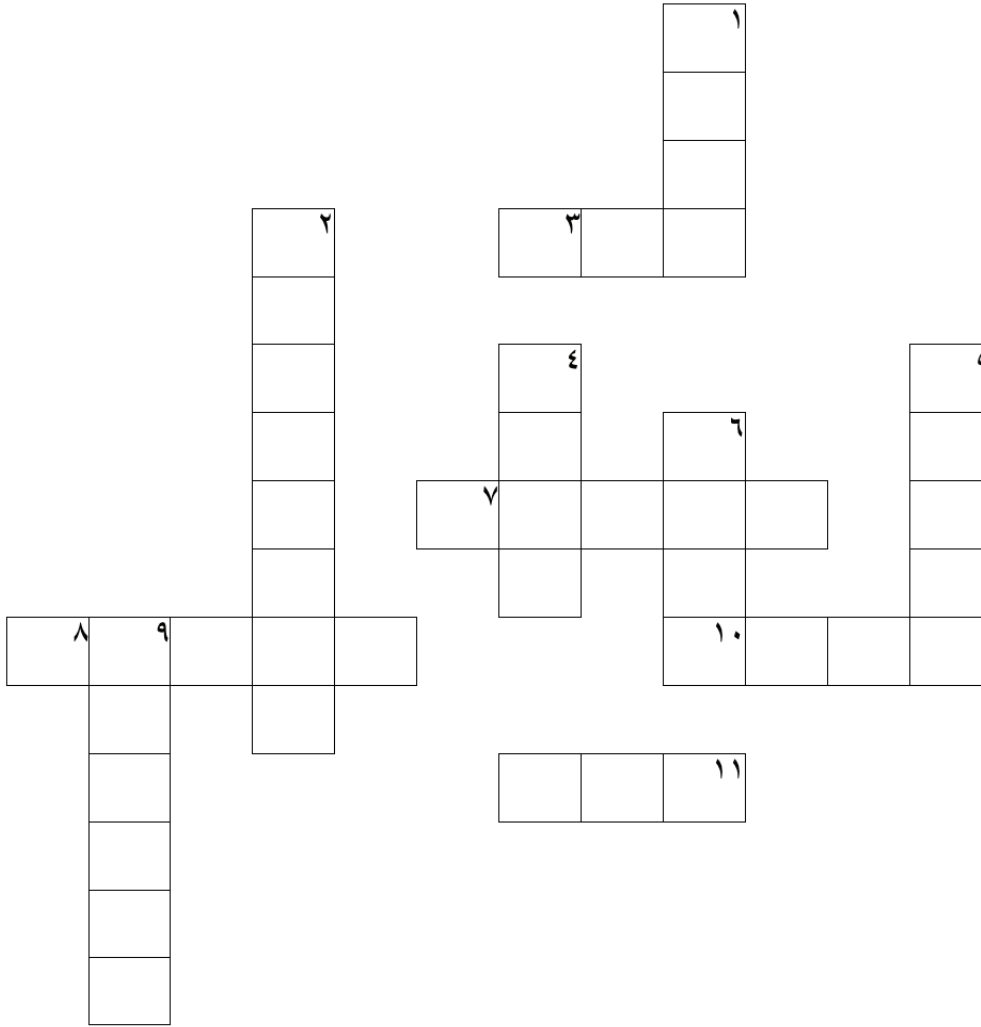


كلمات متقاطعة حول التغذية



eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

شهر التغذية الوطني[®] لعام ٢٠٢١



أفقي

- ٣ فاكهة مجففة تستهلك كثيرا في رمضان
- ٧ يشير هذا المصطلح إلى الحبوب غير المكررة
- ٨ نوع من الأسماك الدهنية تحتوي على مصدر جيد لأحماض أوميغا ٣ الدهنية
- ١٠ نوع من الحبوب، يضاف إلى الكبة والتبولة
- ١١ هذه الفاكهة الصيفية مليئة بالألوان ومضادات الأكسدة وفيتامين سي

عامودي

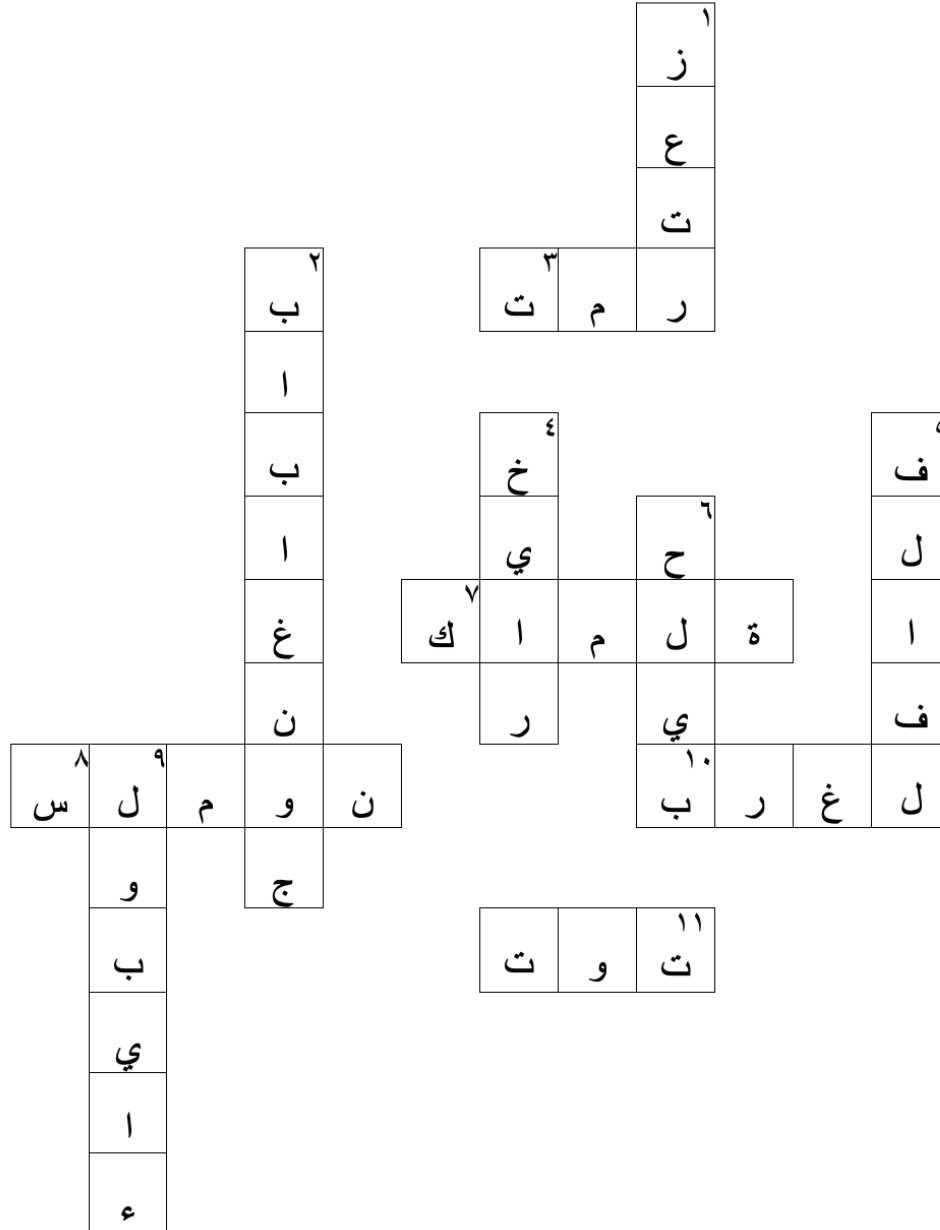
- ١ بهار يستخدم مع زيت الزيتون لصنع المنقوشة أو الفطيرة.
- ٢ تتبيلة مصنوعة من باذنجان
- ٤ يستخدم هذا النوع من الخضار لعمل المخللات
- ٥ هذا الطبق مصنوع من الحبوب المطحونة
- ٦ مشروب غني بالكالسيوم والفيتامين د
- ٩ هذه الخضار الخضراء الطويلة مليئة بالألياف الغذائية وفيتامين سي، وحمض الفوليك وفيتامين ك

كلمات متقاطعة حول التغذية



eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

شهر التغذية الوطني لعام ٢٠٢١



حل