

▪ تفاحة

كلما كانت وجبة الفطور تحتوي على أطعمة من مختلف المجموعات الغذائية كلما كانت أفضل. التنوع في وجبة الفطور يشجع الشخص على تناولها ويفتح شهيته كما يؤمن له مجموعة واسعة من العناصر الغذائية المفيدة.