

أفكار لوجبات خفيفة

خالية من الفول
السوداني
والمكسرات

وجبة خفيفة = طعام واحد
وجبة خفيفة مغذية = أكثر من طعام واحد

أمثلة للوجبات الخفيفة الداعمة:

