

در روزنامه امروز می خوانید

فرماندار رشت:

۲۵۲ پروره عمرانی و استغال زایی در دهه فجر افتتاح می شود



مدیر کل نوسازی مدارس کیلان:

۱۰۲ کلاس درس در دهه فجر به بهره برداری می رسد



مدیر عامل آبفای کیلان خبر داد:

۴۱ بهره برداری از پروره آبرسانی استان به مناسبت دهه فجر



آب بهای کشاورزی گیلان طبق قانون محاسبه می شود صفحه ۲



www.soaljavabdaily.ir

- سه شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۱
- ۹ رجب ۱۴۴۴
- ۳۱ ژانویه ۲۰۲۳
- سال نهم - شماره ۲۱۷۹
- صفحه ۸ ۵۰۰ تومان

سوال جواب

رهبر انقلاب در دیدار تولیدکنندگان، کارآفرینان و فعالان عرصه های دانش بنیان:

حل مشکلات معیشتی بدون رشد اقتصادی ممکن نیست



عکس اختصاصی امروز

پدیده اورتده: مجید عباس خواه

شرح عکس: بازار بزرگ رشت- راسته ماهی فروشان



پویش «مهر تابان» برای کمک به ذلکه ذدگان خوی

سوال جواب: جمعیت هلال احمر گیلان اعلام کرد: با توجه به زلزله ۵ و ۶ دهم ریشتری شهرستان خوی و تخریب منازل برخی از هموطنانمان، پویش «مهر تابان» باهدف جمع اوری کمک های مردمی و ارسان آن به استان آذربایجان غربی برگزار می شود.

شماره حساب: ۴۱۰۳۷۴۱۹۹۹۹۹۹، ۰۳۷۹۵۷۰۷۸۵۸۳۲۶ کد دستوری #۱۱۲#۳ و شماره شباشی ۰۳۷۹۵۷۰۷۸۵۸۳۲۶

تبدیل به چالش بلکه بحران بزرگ استان شده است و تغییر کاربری

و هجوم مهاجران از استانهای دیگر، کشاورزی و طبیعت آن را

نهدید می کند، پس بر خبرنگاران و اصحاب رسانه لازم است که

اطلاعات و حساست خود را در این حوضه افزایش داده و مطالبه

گر و مدافعان طبیعت استان سرسیز و البته ظلمون خود باشند. اما

واقعیت تلخ این است با وجود آنکه اسباب های زیست محیطی در

حوزه های مختلف مانند آب و خاک و هوای و تعابع منطقه آن آشکارا

در معرض دید همگان است اما هنوز این موضوع تبدیل به دغدغه

عمومی نشده و تعداد افرادی که به طبیعت تجاوز و اقدام به تخریب

آن می کنند و نیز افرادی که نسبت به این تخریب ما بی تفاوت

هستند سیار پیشتر از دلسویان و مدافعان آن هستند.

و در نهایت لازم است از ایات مديره خانه مطابعات گیلان،

مستولان اداره کل حفاظت محيط زیست پژوهشکده محيط زیست

جهاد دانشگاهی گیلان و جناب دکتر دلخوش و کل مردم شهرستان

صواعده سرا که هزینه سفر و پذیرایی خبرنگاران به سلکه را تقبل

نمودند قدردانی خود را ابراز نمایم.

یک هزار و ۲۶۱ تن مرغ منجمد در گیلان ذخیره شد

ایران: مدیر صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهاد کشاورزی گیلان با اینکه در

شرایط کنونی مشکلی برای تأمین مایحتاج ضروری مردم از جمله مرغ و نختم مرغ

ندازی، گفت: هم اکنون یک هزار و ۲۶۱ تن مرغ منجمد در گیلان ذخیره شده است.

قاسم جوزاده اظهار کرد: ملاوه بر ذخیره مرغ منجمد در شرکت پیشینانی

امور دام، یک تن گوشت قرمز تیز ذخیره سازی شده است.

وی عنوان کرد: طی ۱۰ ماه گذشته افزون ۱۰۰ میلیون قطعه جوجه گزی در

مرغداری های استان انجام گرفت که نسبت به بیلت مشابه سال گذشته ۱۸ درصد

دارد وی با اشاره به توزیع روزانه ۲۲۹ تن گوشت مرغ در گیلان و ارسال ۳۷۷ تن

به سایر استان ها با قیمت مصوب عنوان کرد: از ابتداء امسال تاکنون روزانه به طور

میانگین ۷۷ هزار و ۵۵۵ قطعه مرغ زنده از استان با مجوز خارج شده است.

هموطن!

زیباترین جلوه
نیکوکاری کمک
به بیماران انجمن
خیریه حمایت از بیماران
کلیوی است.

شماره حساب ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۵
بانک ملی

شماره حساب ۱۰۵۷۲۰۸۰۰۰
بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳۶۳۵۳۹



شماره های تماس:

۳۳۶۰۴۲۹۴-۵

۰۹۱۱۳۰۴۸۸۰

۰۹۱۱۷۰۵۶۴۱۲

۰۹۱۱۶۰۰۲۱۹۱

فروش و صرخه چالیدگرین ابزار و ملزومات صنعتی، پر فی ساخته های و مهندسی

مشاغل: رشت- بالوار امام خمینی، روی روی تانک طی شعبه کیل

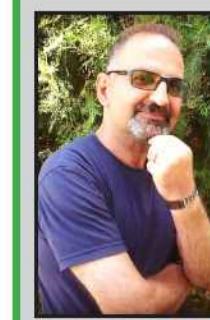
با اعماق این بگیرید

تلفن: ۳۳۳۱۰۷۳۷ - ۳۳۳۲۶۵۰

فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

سوال جواب

هوالباقی



بانهایت تاثیر و تاسف
در گذشت ناگهانی مرحوم
گلیمیر موسوی از پیشکسوتان
و فعلین حوزه فوتیل پایه
استان بیویزه در منطقه تولمات
وصواعده سرا که هزینه سفر و پذیرایی خبرنگاران به سلکه را تقبل
استان تسلیت عرض می نمایم.

فرحسینی - مدارس فوتیل استان گیلان

سیاست و اقتصاد

حل مشکلات معیشتی بدون رشد اقتصادی ممکن نیست



دلي اول، مشکلات محسوس معيشتی مردم و دشواری های موجود در رفاه خانوارها بود.

ایشان این مشکلات را دليل پیگیری مطلب و حل گلایهها و

رشد سریع اقتصادی خوانند و گفتند: رفع فقر و مشکلات

معيشتی مردم و تأمین رفاه و آسایش آنان، بدلاً رشد اقتصادی

تغلیچ زیر نیست و همه سلوان و افراد دارای توائیهای

ملدینی، کفری و مالی درین زمانه سولوتی مستغنى دارند.

آیت الله خامنه‌ای با اشاره به مسئولان ایشان

از تهدیدات بحق فعالان اقتصادی در این دیدار، کارگاهی با حضور

قبل بازدید شد، نشان داد کارهای نسبتاً خوبی در زمینه

شعار سال احجام شده، ضمن اینکه سخنان فعالان اقتصادی در

این دیدار درباره پیشرفت اقتصادی کشور، امیدها و نویهای

خوبی‌یعنی مدد و شاخص‌های رجاري رسمی نیمه اول سال ۱۴۰۱ هم

عملمندان شان دهنده حرکت و رشد است.

رهبر انقلاب به مسئولان دولتی حاضر در دیدار بخصوص معافون

ایشان مسئولان را دليل پیگیری مطلب و حل گلایهها و

رشد سریع اقتصادی خوانند و گفتند: رفع فقر و مشکلات

معيشتی مردم و تأمین رفاه و آسایش آنان، بدلاً رشد اقتصادی

تغلیچ زیر نیست و همه سلوان و افراد دارای توائیهای

ملدینی، کفری و مالی درین زمانه سولوتی مستغنى دارند.

آیت الله خامنه‌ای روش بنده و روده به مسائل اجرایی نیست اما راه را

نشان می‌دهم و با اصرار و تأکید، آنها را دليل می‌کنم.

رهبر انقلاب در ادامه سخنان ایشان در دیدار با تولیدگران،

کارگران و افراد عرصه‌ای ایشان بینیم حرف اصلی و

آیشان گفتند: وجود جوان مخصوص های متفاوت می‌کند

و تواند طبعاً ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

و تواند گذشتند: رهبر انقلاب به آن پرداختند و گفتند: به

تمرز کشور بر سرمهله هستهای و در نتیجه شرطی شدن اقتصادی

از جمله عمل نشدن که لذت برداشت می‌کند از چنان

نهضت علمی در حمله پاره سال داشتند و از چنان

آن تأکید کردند و گفتند: باید کاری کنیم که مردم بتوانند

رازرو را از رفاقت با بخش خصوصی و چلوجیگری از واردات

بیرونی، سه زمام دیگر بود که رهبر انقلاب برای تحقق رشد

آیشان مخصوص های متفاوت و تغییرات مکرر فواین و مفترات

راز جمله مان بهبود محیط کسب و کار برخوردند و از چنان

دوشنبه ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

برخی به فعالان اقتصادی و بخشی هم به مردم مربوط می‌شود.

آیت الله خامنه‌ای در این زمینه ایجاد سرمهله گذشتند: رهبر انقلاب در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد سرمهله و مخصوص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

پیشرفت اقتصادی کشور، امیدها و نویهای

رده تمرکز و دقت در ۴ دلیل عمله فراخواند.

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

در این دیدار در پیش از خواهد داشتند و گفتند: به

آیت الله خامنه‌ای در تبیین این مدد و شاخص های ایجاد شغل برای این مجموعه عظمی مخصوص

بدترین خوراکی‌ها برای وعده صبحانه

کنید بهتر است سراغ این مواد نروید:

■ سوپسیس و کلیاس

گوشت‌های فرآوری شده و چاشنی‌های مورد استفاده در آن‌ها با بیماری‌های قلبی و سرطان روده بزرگ مرتبط هستند. بهتر است آن‌ها را از همه وعده‌های غذایی خود حذف کنید و بیشتر از مانی یک پار سرشناخت نروید.

■ کورن فلکس

اگر چه خلیل‌ها طفره‌کورن فلکس‌ها هستند، اما باید بدانید که رنگ‌ها و مواد شیمیایی استفاده شده در کورن فلکس‌ها ضرر بوده و باعث بیش فعالی یا



چاقی کودکان می‌شود.

■ شربتی و کیک

مواد غذایی مانند شربتی دانمارکی، رول دارچین و نان‌های شیرین و پرشته شده، کالری و چربی بالا در وعده صبحانه می‌توانند مورد استفاده قاتم قرار گیرند.

■ قسط فود

آساده کردن صبحانه و غذا خوردن می‌تواند وقت گیر باشد، از این رو به نظر می‌رسد خود صبحانه از سر راه محل کار یا مدرسه بهترین گزینه باشد اما با استراک در قسط فود اقلامی از چربی‌های اشباع شده، سلیمان و قندهای منعوض را به میان بالا مصرف خواهد کرد.

سلیمان بیش از حد باعث افزایش ناگهانی فشار خون شده و احتمال سکته مغزی در افراد مبتلا به شمار خون افزایش می‌دهد.

■ این مواد غذایی را برای وعده صبحانه هستند که

قدنهای بدترین غذاها برای وعده صبحانه هستند که بدن را در معرض خطر بسیاری از بیماری‌ها فرار خواهند داد.

وعده صبحانه به دلیل تجدید سطح انرژی بدن

در نخستین ساعات روز، یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی به حساب می‌آید.

بدن شما برای آن که خوب و منظم کار کند، نیاز به سوخت‌های مناسب دارد؛ سوختی که باید در مهم‌ترین وعده‌های غذایی یعنی صبحانه به شکل مناسب تأمین شود تا در سایر وعده‌های غذایی به تدبیر انرژی خود، بیشترین هرچهار روز شما به از معانی بارگیری باشد.

■ کورن فلکس

اگر چه خلیل‌ها طفره‌کورن فلکس‌ها هستند، اما باید بدانید که رنگ‌ها و مواد شیمیایی استفاده شده در کورن فلکس‌ها ضرر بوده و باعث بیش فعالی یا

میزان چربی در گذشته کرده اند میان چربی موجود در کیشسان بالا رفته است، اما آن دسته از موش‌ها که در شناس رزیم خوراکی مکمل نیترات‌ها مصرف کرده اند چهار افزایش میان چربی در گذشته اند.

افزون بر جلوگیری از افزایش چربی موجود در کبد، داشتن رزیم خوراکی حاوی برگ‌های سبز می‌شود.

برگ‌های سبز کنترل فشار خون و حساسیت انسوینولین و در نتیجه جلوگیری از افزایش قند خون می‌شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف پیشر

میوه و سبزیجات سبب سلامت قلب و عروق خونی می‌شود.

از جمله سبزیجاتی که دارای پیشترین میزان لطفت نیترات‌ها می‌باشد اینها کاهش می‌نمایند توان انسان، اسناف و کاهش رانم

بر، با وجود توصیه‌های پزشکان به افراد داشتمان

و سبزیجات در رزیم خوراکی سالم از جمله میوه افراد به مصرف خوراکی‌های آماده و رزیم شده غلاف‌مند هستند.

به فرزندشان بدهند و به طور کلی صبحانه سالم و

مغذی چه ویژگی‌های دارد؟

ما به شما خوراکی‌های مفیدی را پیشنهاد می‌کنیم که در وعده صبحانه می‌توانند مورد استفاده قاتم قرار گیرند.

سبزیجات مناسب شامل ۲ یا ۳ بخش نان از ا نوع

غلات، حدود ۵ گرم گره و کمی عسل یا مریاست

پرتوتین مورد نیاز بدن در وعده صبحانه را از طریق

صرف شیر و پنیر تأمین کنید، اگر به شیر حساسیت

دارید یا مانع خوبی با پنیر نداشید می‌تواند رجایگزین کنید. ماست میوه‌ی و ماست بستنی نیز گزینه‌هایی خوب برای این موضع هستند.

حق تقدم در وعده صبحانه با دلهای سیوس دار و

پروتئینی است: گدو، دارچین، نوشیدنی سیوس یا شیر

بدون چربی و میوه نیز بهترین گزینه‌هایی که دارای کم

سالام هستند. اگر دارچین را به جای یا ماریا کم

شیرین اضافه کنید می‌توانند مصرف کنند.

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

■ این مواد غذایی را برای صبحانه مصرف نکنید

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

آن‌ها را در معرض خطر بسیاری از بیماری‌ها فرار خواهند داد.

به فرزندشان بدهند و به طور کلی صبحانه سالم و

مغذی چه ویژگی‌های دارد؟

ما به شما خوراکی‌های مفیدی را پیشنهاد می‌کنیم که در وعده صبحانه می‌توانند مورد استفاده قاتم قرار گیرند.

سبزیجات مناسب شامل ۲ یا ۳ بخش نان از ا نوع

غلات، حدود ۵ گرم گره و کمی عسل یا مریاست

پرتوتین مورد نیاز بدن در وعده صبحانه را از طریق

صرف شیر و پنیر تأمین کنید، اگر به شیر حساسیت

دارید یا مانع خوبی با پنیر نداشید می‌تواند رجایگزین کنید. ماست میوه‌ی و ماست بستنی نیز گزینه‌هایی خوب برای این موضع هستند.

حق تقدم در وعده صبحانه با دلهای سیوس دار و

پروتئینی است: گدو، دارچین، نوشیدنی سیوس یا شیر

بدون چربی و میوه نیز بهترین گزینه‌هایی که دارای کم

سالام هستند. اگر دارچین را به جای یا ماریا کم

شیرین اضافه کنید می‌توانند مصرف کنند.

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

■ این مواد غذایی را برای صبحانه می‌توانند

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

آن‌ها را در معرض خطر بسیاری از بیماری‌ها فرار خواهند داد.

به فرزندشان بدهند و به طور کلی صبحانه سالم و

مغذی چه ویژگی‌های دارد؟

ما به شما خوراکی‌های مفیدی را پیشنهاد می‌کنیم که در وعده صبحانه می‌توانند مورد استفاده قاتم قرار گیرند.

سبزیجات مناسب شامل ۲ یا ۳ بخش نان از ا نوع

غلات، حدود ۵ گرم گره و کمی عسل یا مریاست

پرتوتین مورد نیاز بدن در وعده صبحانه را از طریق

صرف شیر و پنیر تأمین کنید، اگر به شیر حساسیت

دارید یا مانع خوبی با پنیر نداشید می‌تواند رجایگزین کنید. ماست میوه‌ی و ماست بستنی نیز گزینه‌هایی خوب برای این موضع هستند.

حق تقدم در وعده صبحانه با دلهای سیوس دار و

پروتئینی است: گدو، دارچین، نوشیدنی سیوس یا شیر

بدون چربی و میوه نیز بهترین گزینه‌هایی که دارای کم

سالام هستند. اگر دارچین را به جای یا ماریا کم

شیرین اضافه کنید می‌توانند مصرف کنند.

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

■ این مواد غذایی را برای صبحانه می‌توانند

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

آن‌ها را در معرض خطر بسیاری از بیماری‌ها فرار خواهند داد.

به فرزندشان بدهند و به طور کلی صبحانه سالم و

مغذی چه ویژگی‌های دارد؟

ما به شما خوراکی‌های مفیدی را پیشنهاد می‌کنیم که در وعده صبحانه می‌توانند مورد استفاده قاتم قرار گیرند.

سبزیجات مناسب شامل ۲ یا ۳ بخش نان از ا نوع

غلات، حدود ۵ گرم گره و کمی عسل یا مریاست

پرتوتین مورد نیاز بدن در وعده صبحانه را از طریق

صرف شیر و پنیر تأمین کنید، اگر به شیر حساسیت

دارید یا مانع خوبی با پنیر نداشید می‌تواند رجایگزین کنید. ماست میوه‌ی و ماست بستنی نیز گزینه‌هایی خوب برای این موضع هستند.

حق تقدم در وعده صبحانه با دلهای سیوس دار و

پروتئینی است: گدو، دارچین، نوشیدنی سیوس یا شیر

بدون چربی و میوه نیز بهترین گزینه‌هایی که دارای کم

سالام هستند. اگر دارچین را به جای یا ماریا کم

شیرین اضافه کنید می‌توانند مصرف کنند.

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

■ این مواد غذایی را برای صبحانه می‌توانند

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

سبزیجات سنتی مانند گلابی از این شیرینی تقطیم قند خونتان خوب است.

آن‌ها را در معرض خطر بسیاری از بیماری‌ها فرار خواهند داد.

به فرزندشان بدهند و به طور کلی صبحانه سالم و

مغذی چه ویژگی‌های دارد؟

ما به شما خوراکی‌های مفیدی را پیشنهاد می‌کنیم که در وعده صبحانه می‌توانند مورد استفاده قاتم قرار گیرند.

سبزیجات مناسب شامل ۲ یا ۳ بخش نان از ا نوع

غلات، حدود ۵ گرم گره و کمی عسل یا مریاست

پرتوتین مورد نیاز بدن در وعده صبحانه را از طریق

صرف شیر و پنیر تأمین کنید، اگر به شیر حساسیت

دارید یا مانع خوبی با پنیر نداشید می‌تواند رجایگزین کنید. ماست میوه‌ی و ماست بستنی نیز گزینه‌هایی خوب برای این موضع هستند.

<div data-bbox="219

