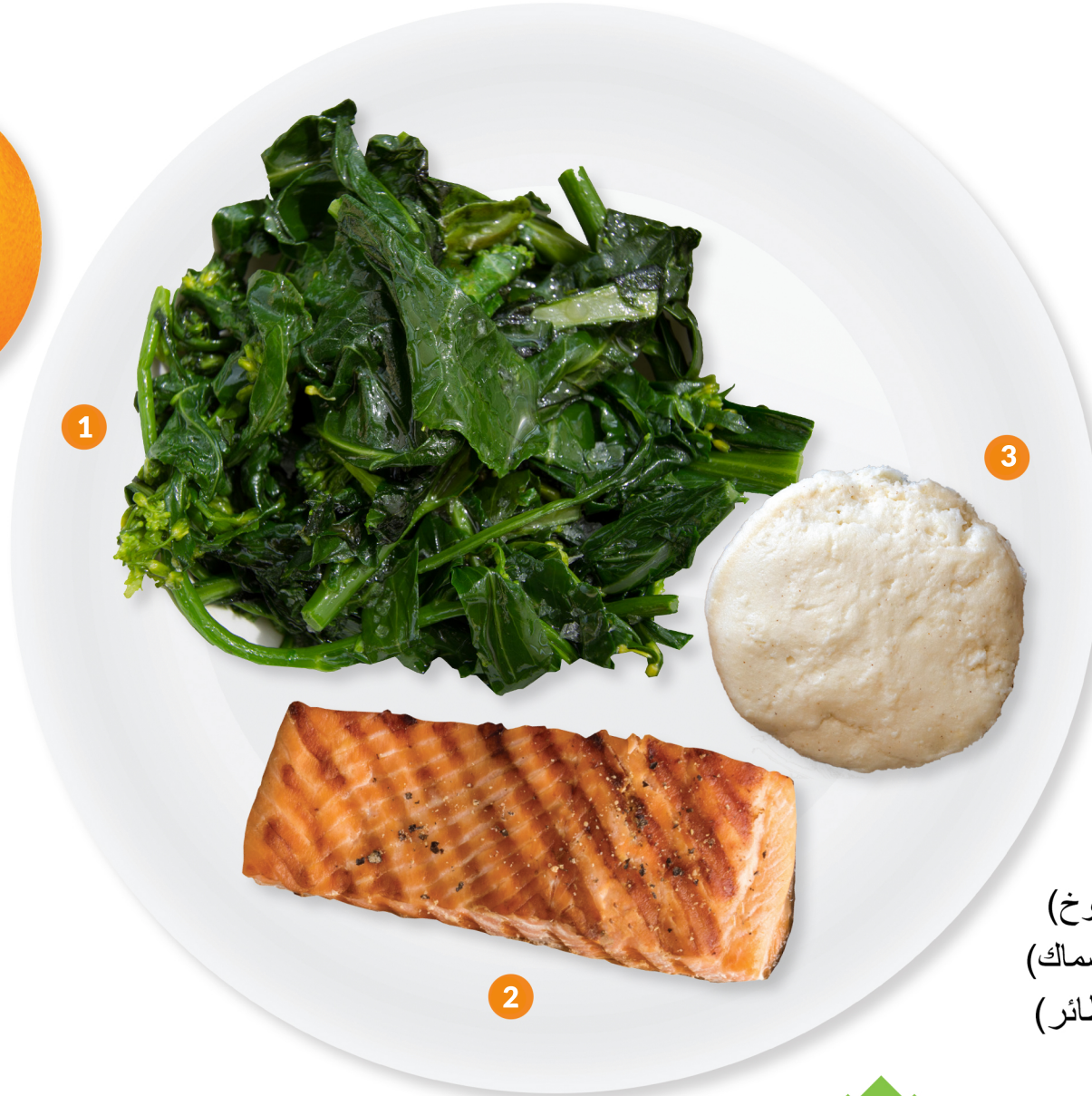
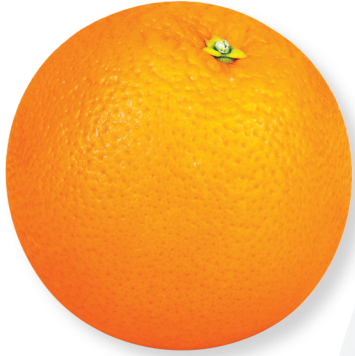


طبقي المتوازن: الثقافة الإفريقية (عربي)

(ARABIC)



- 1 ½ الخضار (خضار مطبوخ)
- 2 ¼ البروتين (الدجاج والأسماك)
- 3 ½ النشا (معجنات أو فطائر)