

چه چیز یک صبحانه را تشکیل میدهد ۳ اجزا را انتخاب کنید



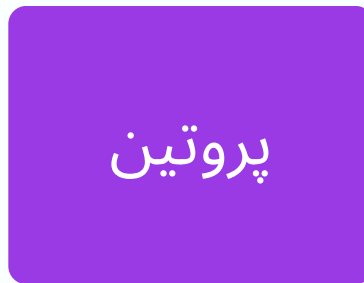
شیر



غله جات



میوه یا
جوس



پروتین

یکی از این نیم پیاله باشد



میوه

یا



جوس

