

# كلمات متقاطعة

قد تكون الكلمات أفقية أو عمودية أو مائلة أو معاكسة

ر ف ن ر أ ن ا ن ا س ق غ ء ف ل ض ي ط ح خ ز ش ع ن  
ض م ر و ت ط ن ض ي ل غ ص ض ر ا ي خ ا ي ه ن ص ط ز  
ذ ي ت ز ء أ ض ع ش ن ت ب م ط ا م ط ي ه ب ج ع ف ط  
أ غ د ع ط ش ك ح ق ء ص ب أ غ ر ا ك ش ل خ ن ض ن ف  
ح ش ذ ر ث ع م ه ث ذ ص ة ت ف ك ي ط ز ا ه ي ر و ب  
ل و ف ذ ز ص أ ة ذ س ت ا ح ي و ه ح ا ز ن ه ر ق ج  
ز ع ك ن ز ح د ز ي ر ك ق ع ق ر و ا ط د ه ج ك و  
ن و ق ف ذ ش ت ة ط خ ل خ ذ ض ث ق ق س ن ب أ ه ء ا  
ا ك أ خ ب ء ص ن ح ف ن أ و ق م ي ش ع ك ا ث ض خ أ  
د أ ج غ ب ف ز ر ا ط ع ص ي ي ث غ ا ر ن ء خ ا ا د  
س م ك ص ط ض خ ل غ م ن س ه ع ن ب س ز ذ ب أ ذ ص ص  
ز ت ص ذ س ء ف ز ل ز ا ذ ط ر ن ة خ ه ي ح ي ء أ ص  
ل د ر ا ق ن ض ف ذ ح ع ط ة ز ق ل س ع ل ض ش ش ج ك  
س ش أ ث غ ض و س ك غ ط ق ة ط ت ك ذ ذ ر ة ا ل ي ا  
غ ذ ب ق ش ف ش ج ز ر ء أ ر د ص ه ل و ز ه و س ي ح  
م ب ك أ ث ة ز ض خ ه ض ط م ا م ك ف ل ب خ ر د و ث  
و ة ث ه ل ز ض خ و ث ض ش ع ط ر ل ش ط ي ز م ك م ه  
ث س أ ز ر م ك ش م ي ر ض و س غ ج و و ب ر ا ع ا ف  
ب ب ة ب و ك ط ث أ ج ف ي ق ج ث غ و ب ب ث ي ت ف ز  
ه ض ء ط ض ا ق ز أ ي ع ل ه س خ ا ف و ي ن ب ح ش س  
ه ا ن ء ض ه ق ع ت ص خ غ ز ث ك أ ن غ خ ا غ ب ض أ  
ق ف خ م س ب ح ر ن ق ك ن ع ك ت ص ه ث ة ع ء ر ي ء  
ف ة ا غ ا ي ح ذ ز ث ة م ة ذ غ ل أ ط غ س ي و ح ق  
م ح ط د ش ي ح ر ة ث ذ ل ة ث ة خ ي د ي أ ص ر س ر

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

شهر التغذية الوطني® لعام

ضلع سلق يخنة ورق عنب هندباء نعناع ملفوف لوبياء كفتة قرنبيط فلافل غار عنب  
طماطم سمك صنوبر شاورما زيب ريحان ذرة دراق خيار حامض جزر تمر ثوم  
بطاطا أناناس

# كلمات متقاطعة

قد تكون الكلمات أفقية أو عمودية أو مائلة أو معاكسة

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

شهر التغذية الوطني® لعام

ر ف ن ر أ ن ا ن ا س ق غ ء ف ل ض ي ط ح خ ز ش ع ن  
ض م ر و ت ط ن ض ي ل غ ص ض ر ا ي خ ا ي ه ن ص ط ز  
ذ ي ت ز ء أ ض ع ش ن ت ب م ط ا م ط ي ه ب ج ع ف ط  
أ غ د ع ط ش ك ح ق ء ص ب أ غ ر ا ك ش ل خ ن ض ن ف  
ح ش ذ ر ث ع م ه ث ذ ص ة ت ف ك ي ط ز ا ه ي ر و ب  
ل و ف ذ ز ص أ ة ذ س ت ا ح ي و ه ح ا ز ن ه ر ق ج  
ز ع ك ن ز ح د ز ي ر ك ق ع ق ر و ا ط د ه ج ك و  
ن و ق ف ذ ش ت ة ط خ ل خ ذ ض ث ق ق س ن ب أ ه ء ا  
ا ك أ خ ب ء ص ن ح ف ن أ و ق م ي ش ع ك ا ث ض خ أ  
د أ ج غ ب ف ز ر ا ط ع ص ي ص ي ث غ ا ر ن ء خ ا ا د  
س م ك ص ط ض خ ل غ م ن س ه ع ن ب س ز ذ ب أ ذ ص ص  
ز ت ص ذ س ء ف ز ل ز ا ذ ط ر ر ن ة خ ه ي ح ي ء أ ص  
ل د ر ا ق ن ض ف ذ ح ع ط ة ز ق ل س ع ل ض ش ش ج ك  
س ش أ ث غ ض و س ك غ ط ق ة ط ت ك ذ ذ ر ة ا ل ي ا  
غ ذ ب ق ش ف ش ج ز ر ء أ ر د ص ه ل و ز ه و س ي ح  
م ب ك أ ث ة ز ض خ ه ض ط م ا م ك ف ل ب خ ر د و ث  
و ة ث ه ل ز ض خ و ث ض ش ع ط ر ل ش ط ي ز م ك م ه  
ث س أ ز ر م ك ش م ي ر ض و س غ ج و و ب ر ا ع ا ف  
ب ب ة ب و ك ط ث أ ج ف ي ق ج ث غ و ب ب ث ي ت ف ز  
ه ض ء ط ض ا ق ز أ ي ع ل ه س خ ا ف و ي ن ب ح ش س  
ه ا ن ء ض ه ق ع ت ص خ غ ز ث ك أ ن غ خ ا غ ب ض أ  
ق ف خ م س ب ح ر ن ق ك ن ع ك ت ص ه ث ة ع ء ر ي ء  
ف ة ا غ ا ي ح ذ ز ث ة م ة ن ع ك ت ص ه ث ة غ س ي و ح ق  
م ح ط د ش ي ح ر ة ث ذ ل ة ث ة خ ي د ي أ ص ر س ر