

<p>المزيد من ذلك</p>  <p>mer av detta</p>	<p>الخضار</p>  <p>grönsaker</p>	<p>الفواكه</p>  <p>frukt</p>	<p>المعكرونة ذات الحبوب الكاملة</p>  <p>fullkornspasta</p>	<p>القليل من ذلك</p>  <p>mindre av detta</p>	<p>اللحم الأحمر</p>  <p>rött kött</p>	<p>ما يوضع على شرائح الخبز</p>  <p>pålägg</p>
<p>البقول</p>  <p>baljväxter</p>	<p>السلمك</p>  <p>fisk</p>	<p>الحيوانات القشرية</p>  <p>skaldjur</p>	<p>حبوب القمح الكاملة</p>  <p>fullkorn</p>	<p>الخبز الأبيض</p>  <p>vitt bröd</p>	<p>السكر في الطعام</p>  <p>socker i mat</p>	<p>الملمح</p>  <p>salt</p>
<p>المكسرات</p>  <p>nötter</p>	<p>لبذور</p>  <p>frön</p>	<p>الألبان قليلة الدسم</p>  <p>mager mejeri</p>	<p>الزيت</p>  <p>olja</p>	<p>الزبدة</p>  <p>smör</p>	<p>رقائق البطاطس (تشيس)، والحلوى (سكاكر)</p>  <p>chips godis</p>	<p>المشروبات الكحولية</p>  <p>alkohol</p>
<p>النشاط البدني</p>  <p>träning</p>	<p>الأنشطة اليومية</p>  <p>vardagsaktivitet</p>	<p>حمل الأشياء</p>  <p>bära</p>	<p>صعود السلم (الدراج)</p>  <p>trappa</p>	<p>المشي</p>  <p>gå</p>	<p>الجلوس هادئاً</p>  <p>sitta</p>	<p>المصعد / السلم الآلي</p>  <p>hiss/rulltrappa</p>
<p>الانتظام</p>  <p>regelbundet</p>	<p>الحركة</p>  <p>rörelse</p>	<p>تدريب العضلات</p>  <p>muskelstyrka</p>	<p>ركوب الدراجة الهوائية</p>  <p>cykla</p>	<p>الوقوف</p>  <p>stå</p>	<p>استخدام الشاشات</p>  <p>skärmtid</p>	<p>سيارة</p>  <p>bil</p>