SABAH KAHVALTISININ ÖNEMİ

Sabah kahvaltıları vucudumuz için luzumludur. Bazı kimseler şu ya da bu şekilde sabah kahvaltısı etmemektedirler ki, bu doğru değildir. Özellikle soğuk havalarda kahvaltı mutlaka edilmelidir. Böylece sabah, vucudun ilk kalöri ihtiyacı karşılanmış olur. Sabahları ekseriye bol kalörisi olan bal, tereyağı vs. gibi besinler tercih edilmelidir. Böyle yapılmazsa çalışmada verim alınamaz.

© lezzetler.com tarif no:196 • adı:Sabah Kahvaltısının Önemi • gönderen:nurnur • indirme tarihi:28.03.2024 - 15:08