



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## B12 VİTAMİNİ

Enerji arttırıcı, sakinleştirici, hafıza güçlendirici, sindirimi kolaylaştırıcı ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkileri vardır. Taze balıkta, süt ürünlerinde, dana etinde ve yumurtada bulunur.

---

© lezzetler.com tarif no:5619 • adı:B12 Vitamini • gönderen:melancoly • indirme tarihi:13.04.2025 - 12:13