



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## B12 VİTAMİNİ

Vucuttaki rolü kırmızı kan hücrelerinin gelişmesi ve çoğalması, sinir sistemi yağ, protein ve karbonhidratların enerjiye dönüştürülmesi, ayrıca konsantrasyon, denge ve hafıza için çok önemlidir.

---

© lezzetler.com tarif no:7253 • adı:B12 Vitamini • gönderen:URLALI • indirme tarihi:19.09.2024 - 11:10