



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

B3 VİTAMİNİ

Niasin olarak bilinen suda çözünen yağ, protein, karbonhidratların enerjiye dönüştürülmesi, beyin fonksiyonları, cilt ve sindirim sistemi için önemli bir vitamindir.

© lezzetler.com tarif no:7251 • adı:B3 Vitamini • gönderen:URLALI • indirme tarihi:08.04.2025 - 01:49