# B6 VİTAMİNİ

Yağ ve protein dengesini oluşturur. Hazmı kolaylaştırır. Eksikliği halinde; kansızlık, eklem iltihapları, depresyon, yorgunluk, baş dönmesi gibi arazlar oluşur.
B6 Vitaminini en çok et, erik, marul, pirinçte bulabiliriz.

© lezzetler.com tarif no:18518 • adı:B6 Vitamini • gönderen:özgülarıca • indirme tarihi:29.03.2024 - 00:13