



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DENİZ BALIKLARININ İÇİNDEKİ YARARLI MADDELER

Kolay hazmedilen protein, kolesterol düşürücü Omega-3 yağ asitleri. Vitaminler: B2 ( göz ve cilt), B6 (metabolizma, kan), B12 (kan, kas) ve D (diş, kemik). İyot (tiroit), demir (kan), çinko (kan ve bağışıklık sistemi). En az kalori içeren balıklar ise levrek ve mezgittir.

---

© lezzetler.com tarif no:18488 • adı:Deniz balıklarının içindeki yararlı maddeler • gönderen:liliş • indirme tarihi:13.03.2025 - 13:59