



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BUZDOLABINDA DA SEBZE VE MEYVELER VİTAMİN KAYBEDER

Buzdolabında da sebze ve meyveler vitamin kaybeder. Örneğin; yeşil fasulye buzdolabında 48 saat sonra C vitaminini yarı yarıya kaybeder, diğer vitaminler de buna yakın kayba uğrar.

---

© lezzetler.com tarif no:1537 • adı:Buzdolabında da sebze ve meyveler vitamin kaybeder • gönderen: Baharat • indirme tarihi:29.03.2025 - 09:56