



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

GÜNLÜK TUZ İHTİYACI

Bir kimsenin günlük tuz ihtiyacı 7 gramdır. Aşırı tuz kullanan kimselerde kan basıncı yükselir, mide bozuklukları artar, böbrekler iyi çalışmaz, ödemler meydana gelir.

© lezzetler.com tarif no:25337 • adı:Günlük tuz ihtiyacı • gönderen:irem72 • indirme tarihi:01.05.2024 - 08:25