KAKAONUN FAYDALARI

İçeriğinde antioksidan, magnezyum, demir, kalsiyum gibi birçok mineral ve vitamin barındıyor; bu sebeple son derece besleyici.
Enerji, zindelik ve mutluluk verme konusunda kimse eline su dökemez. En yoğun enerji kaynaklarından biri olan kakaoyu, bu sebeple sporcular protein tozlarının içinde ya da kakaolu süt olarak çokca tüketirler.
Bitter çikolata kolesterol içermiyor. Sütlü çikolatada biraz kolesterol olması ise tamamen içeriğindeki sütten kaynaklıdır.
İçerdiği bakır minaralleri sebebiyle, demiri düşük bünyelerin ihtiyacı olan demir emilimi için birebir.

© lezzetler.com tarif no:175506 • adı:Kakaonun Faydaları • gönderen:gül • indirme tarihi:17.05.2024 - 16:38