KAS YAPICI BESİNLER

Yumurta: Kırmızı etten bile daha fazla protein bulunduruyor.
Badem: Kasların güçlenmesi için gerekli alfatokoferol bakımından zengin.
Somon balığı: Yeni kaslar oluşturulmasını sağlayan proteinlerden normalden 2 kat daha fazla bulunuyor.
Yoğurt: Kasların gelişmesi için gerekli olan karbonhidrat ve protein yoğurdun içinde fazlasıyla mevcut.
Kırmızı et: Kas oluşumu için vazgeçilmez olan çinko ve demir içeriyor.
Zeytinyağı: Kasların zayıflamasını, içerdiği E vitaminiyle engelliyor.
Su: Kasların yüzde 80'inin sudan oluştuğunu söylemek bile yeterli.

© lezzetler.com tarif no:19927 • adı:Kas Yapıcı Besinler • gönderen:Cenk Nizipli • indirme tarihi:23.05.2024 - 19:55