



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KETEN TOHUMU

İyileştirici yağlardan olan Omega 3 yağ asitlerinden çok zengin.

Kalp damarlarını koruyucu etkiye sahip.

Proteinden zengin; yüksek kalitede aminoasit içeriyor.

Lif içeriği yüksek; kabızlığa çok iyi geliyor.

M.Ö 5. yüzyılda tıbbın babası Hipokrat keten tohumunun iyileştirici gücünden bahsetmiş.

1 yemek kaşığında 56 kalori var.

100 gramında 470 kalori var.