PORTAKAL SUYU

C vitamini vucudumuz için en yararlı ve güçlüantioksidan maddelerden biridir. Günlük C vitamini ihtiyacımız 90 mg. civarındadır. Sigara içenlerde bu miktar 110 miligramdır. 1 bardak portakal suyunda 100 mg. C vitamini bulunmakta olup, günlük ihtiyacımızın tamamını karşılamaktadır.

Fotoğraf "pinti" tarafından gönderildi. 29.09.2020

© lezzetler.com tarif no:756 • adı:Portakal Suyu • gönderen:naz • indirme tarihi:20.04.2024 - 09:06