SEBZELERİN BESİN DEĞERİ

Bu grup yiyecekler madensel tuz ve vitamin kaynağıdır. Koyu yeşil sebzeler C vitamini yönünden daha zengindirler. Günlük vitamin ve madensel tuz ihtiyacımızı karşılamada katkıda bulunur ve selülozdan zengin olduklarından bağırsak faaliyetine yardımcı olurlar. Bu nedenle günlük yiyeceklerimiz arasında mutlaka sebze bulundurmak ve bir miktarını çiğ olarak almak gerekir.

© lezzetler.com tarif no:20400 • adı:SEBZELERİN BESİN DEĞERİ • gönderen:karamel • indirme tarihi:15.05.2024 - 23:06