



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TON BALIĞI

Tüm balıklar kan yapıcı niteliği olan demir açısından çok zengindir. Ayrıca ton balığı protein açısından da önemli bir kaynaktır. 100 gramı günlük protein ihtiyacını karşılar. Mısır, fasulye gibi sebzeler katıldığında ton balığının besin değeri daha da artar. Potasyum ve fosforun yanı sıra sinir sistemi için gerekli olan B1 ve B2 vitaminleri de ton balığında mevcuttur. Kolesterol düşürücü yağ asitleri de içeren ton balığı, küçük büyük herkesin sofralarından eksik etmemesi gereken bir besindir. Ayrıca diyet olarak tüketilen ton balığı, tahminlerin aksine besin değerinden birşey kaybetmez ve demir miktarı daha da yükselir.

© lezzetler.com tarif no:52590 • adı:Ton Balığı • gönderen:selim • indirme tarihi:03.06.2024 - 15:08