

سوت ایچمه سز ده «یوغورت سویو» ایچین

بعضیلری قانلارینین پروتئینی یوخاری اولدوغو اوچون سوت ایچماقدان محروم اولوبلار. بونلار اونون یئرینه یوغورت سویو ایچه بیلرلر.

بعضیلری قانلارینین پروتئینی یوخاری اولدوغو اوچون سوت ایچماقدان محروم اولوبلار. بونلار اونون یئرینه یوغورت سویو ایچه بیلرلر.

یوغورت سویو یوغورت چالاندان سونرا یوغوردون اوستونده قالان سو اولور کی چوخ آز مقداردا یاغ و پروتئینی وار.

آما بو سوا کلسیم و ب2 و ب6 ویتامینلری کیمی معدنی ماده‌سی وار. بونا گؤره یاغ و پروتئیندن پرهیز اولان شخصلر بدنلرینه لازم اولان ویتامین و معدنی ماده‌لری، یوغورت سویوندان اله گتیره بیلرلر.



لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=1429>