

اوغلانلار داها چوخ سوت ایچمه لیدیلر

بیزیم اؤلکه ده سوت مصرفی چوخ آشاغیدیر. یعنی آلمان، فرانسه و هلند کیمی مترقی اؤلکه لرین تقریباً دۆرده بیری.

بیزیم اؤلکه ده سوت مصرفی چوخ آشاغیدیر. یعنی آلمان، فرانسه و هلند کیمی مترقی اؤلکه لرین تقریباً دۆرده بیری. بیزلر لاپ یاخشی فرضه ایله نهایتده 80 لیتر سوت ایچیروق و هر هلندلی ایله 480 لیتر سوت و لبنیات مصرف اتلیر. اتله بونا گۆره سوموک ناخوشلوقلاری، دیش و اغیز ناخوشلوقلاری و بؤیومه اختلاللاری بیزیم مملکتده اروپا اؤلکه لریندن چوخ چوخدور.

چوخلاری بنله دوشونور کی سوت و لبنیات مصرفی هامی یا بیر حدده لازمدیر بیر حالداکی بنله دنییل. یاخجی اولار بیله سیز کی 5 پاشدان آز اوشاقلارین لبنیاتا احتیاجی گونده لیک 1.5 واحدیر، نوجوان اوغلانلارین گونده لیک 3 واحد، نوجوان قیزلارین گونده لیک 2.5 واحد، سوت و ترن خانملارین گونده لیک 3.5 الی 4 واحد، حامله خانملار گنده لیک 2.5 واحد و کیشیلرین و خانیملارین گونده لیک احتیاجی گونده لیک 2 واحدیر. البته یاخجی اولار اصفه کالری دن قاچماق اوچون آز یاغلی سوتدن استفاده اولونسون.

بیر واحد لبنیات یعنی نه قدر لبنیات؟

هر واحد لبنیات بیر لیوان سوت و یا یوغورت و یا 30 گرم پنیر و یا تقریباً ایکی لیوان آیران اتلیر. بستنی آرتیق یاغلی اولدوغو اوچون لبنیات ساییلا. بیلمز. یاریم لیوان غلیظ قوروت و بیر لیوان دورو قوروت بیر واحد لبنیات حسابلانا بیلر. البته دقتیز اولسون کی قوروت، کلسیم و پروتئین کیمی املاحین اولدوغو اوچون لبنیات سیراسیندا یئرلشیر بوخسا قوروتدا سوت، کنیر و یوغورتدا اولان ویتامینلر و ریپوفلاوین یوخدور.



لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=748>