

ياغ اريدن يئمه ليلر

كؤكلماغين قاباغيني آلماق اوچون مناسب يئماقلار يئمه ليليسيز. گريپ فروت، آما، ايستي اوت و يومورتا كيمي مادهلر بدندهكى آرتيق ياغلاري اريدلر.



كؤكلماغين قاباغيني آلماق اوچون مناسب يئماقلار يئمه ليليسيز. گريپ فروت، آما، ايستي اوت و يومورتا كيمي مادهلر بدندهكى آرتيق ياغلاري اريدلر.

گريپ فروت: يئماقدان اول ياريم گريپ فروت يئماق انساندا دويماق حسي يارادار و بو ميوهده اولان C ويتاميني ياغلاري اريتماغا كؤمك ائلر.

ايستي اوت: ايستي اوتدا اولان پيپرين مادهسى بدنده ياغلارين آزالماسينا سيب اولور.

يومورتا: يومورتا آز كالري ليدير. مطالعهلر سحرلر بير يومورتا يئماغين گون بويو كالري مصرفين آزالماسينا سيب اولدوغونو نشان وئريب. يومورتادا اولان پروتئين قارين ناحيه سيندهكى يالاري اريدلر.

آما: ميوهلر مخصوصاً آما بدنين قنديني ياخشى صورتده تامين ائلير. بو ميوه بول فيبرلي اولدوغو اوچون انسان دوئما حسي وئير.