



ANADOLU ÇORBA

- Yemeğe başlamadan önce çorba içmek, doygunluk hissi verir ve daha küçük porsiyonlar tüketilmesini sağlar.
- Yemek öncesinde içilen bir porsiyon çorba, vücudun ihtiyaç duyduğu sıvı miktarını dengeler.



BESİN DEĞERİ TABLOSU- BESİN PUANI 8/10

Anadolu Çorba		1 Porsiyonda	
Kalori	170 kcal	Potasyum	368.3 mg
Karbonhidrat	22.0 g	Kalsiyum	12.9 mg
Lif	1.9 g	Demir	0.7 mg
Protein	5.6 g	A Vitamini	672.4 IU
Yağ	6.6 g	C Vitamini	17.2 mg

Özellikle sebze ve et ile hazırlanan çorbalar vücudun hastalık direncini arttırarak, grip ve soğuk algınlığı gibi hastalıklara yakalanma riskini düşürür.

FIRINDA MİSKET KÖFTE

Kırmızı Etin Faydaları

- Vücudun demir emilimini sağlar ve düzenli olarak tüketildiğinde kansızlığı önler.
- Saçlara keratin desteği verir, dökülme ve yıpranmayı önler.
- Kırmızı et B3, B12 ve D vitaminlerini bünyesinde barındırır.

BESİN DEĞERİ TABLOSU- BESİN PUANI 8/10

F.Misket Köfte		1 Porsiyonda	
Kalori	283.1 kcal	Potasyum	203.7 IU
Karbonhidrat	18.0 g	Kalsiyum	54.3 mg
Lif	2.3 g	Demir	720.2 mg
Protein	18.4 g	A Vitamini	31.1 mg
Yağ	14.8 g	C Vitamini	2.5 mg

Et ve et ürünleri; Tiamin, Riboflavin, Niasin, Biotin, B6, B12, Pantotenik asit, Folasin gibi B kompleks vitaminler için önemli bir kaynaktır. Ayrıca Demir, Çinko, Manganez için de mükemmel bir gıdadır. Çinko ve demir eksikliğinin giderilmesinde önemli rol oynamaktadır.



PİRİNÇ PİLAVI

Pirinçte bulunan vitaminleri; B1, B2, A ve C vitamini olarak sayabiliriz. İçerisinde B vitamini bulunması bağışıklık sisteminin güçlenmesi açısından oldukça önemlidir. Buğdaygiller familyasının üyesi olan bu gıda malzemesinin içerisinde ayrıca kalsiyum, protein, fosfor ve demir bulunmaktadır.



BESİN DEĞERİ TABLOSU- BESİN PUANI 4/10

Pirinç Pilavı		1 Porsiyonda	
Kalori	139.5 kcal	Potasyum	0.0 IU
Karbonhidrat	31.0 g	Kalsiyum	0.0 mg
Lif	0.6 g	Demir	19.5 mg
Protein	0.3 g	A Vitamini	3.0 mg
Yağ	0.3 g	C Vitamini	0.3 mg

- Pirinç Pilavının 5 Faydası
- 1- Yüksek Besin Değeri:
 - 2- Sindirimi Kolaylaştırır:
 - 3- Glutensiz Bir Seçenek:
 - 4- Düşük Yağ ve Kolesterol İçeriği:
 - 5- İyi Bir Enerji Kaynağı:



MANDALİNA

C vitamininin başlıca faydaları

- Güçlü bir antioksidandır
- Soğuk algınlığı ve grip semptomlarını giderir
- Demir emilimini artırır
- C vitamini diş eti hastalıklarına iyi gelir
- Saç ve cilt sağlığını destekler

BESİN DEĞERİ TABLOSU- BESİN PUANI 8/10

F.Misket Köfte		1 Porsiyonda	
Kalori	283.1 kcal	Potasyum	203.7 IU
Karbonhidrat	18.0 g	Kalsiyum	54.3 mg
Lif	2.3 g	Demir	720.2 mg
Protein	18.4 g	A Vitamini	31.1 mg
Yağ	14.8 g	C Vitamini	2.5 mg

Mandalina bağışıklık sistemini güçlendiren, kanser ihtimalini azaltan, yeni hücre oluşumunu destekleyen bir besin. C vitamini başta olmak üzere içerdiği A, B vitaminleri, kalsiyum, lif, potasyum, demir, fosfor ile tam bir sağlık deposu.

