

ANADOLU ÇORBA

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



BESİN DEĞERİ TABLOSU- BESİN PUANI 8/10

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

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

FİRİNDA MİSKET KOFTE

BESİN DEĞERİ TABLOSU- BESİN PUANI 8/10

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

Kırmızı Etin Faydaları

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

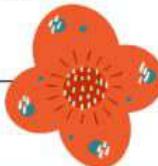


Et ve et ürünleri; Tiamin, Riboflavin, Niasin, Biotin, B6, B12, Pantotenik asit, Folasin gibi B kompleks vitaminler için önemli bir kaynaktır. Ayrıca Demir, Çinko, Manganez için de mükemmel bir gıdadır. Çinko ve demir eksikliğinin giderilmesinde önemli rol oynamaktadır.



PIRİNÇ PILAVI

Pirinçte bulunan vitaminleri; B1, B2, A ve C vitamini olarak sayabiliriz. İçerisinde B vitamini bulunması bağıışıklık 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 Pilavi | | 1 Porsiyonda | |
|---------------|------------|--------------|---------|
| Kalori | 139.5 kcal | Potasium | 0.0 IU |
| Karbonhidrat | 31.0 g | Kalsiyum | 0.0 mg |
| Lif | 0.6 g | Demir | 19.5 mg |
| Protein | 0.3 g | A Vitaminı | 3.0 mg |
| Yağ | 0.3 g | C Vitaminı | 0.3 mg |

Pirinç Pilavının 5 Faydası

- 1- Yüksek Besin Değeri:
- 2- Sindirimini Kolaylaştırır:
- 3- Glutensiz Bir Seçenek:
- 4- Düşük Yağ ve Kolesterol İceriği:
- 5- İyi Bir Enerji Kaynağı:



MANDALİNA

BESİN DEĞERİ TABLOSU- BESİN PUANI 8/10

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

C vitamininin başlıca faydaları

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

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

