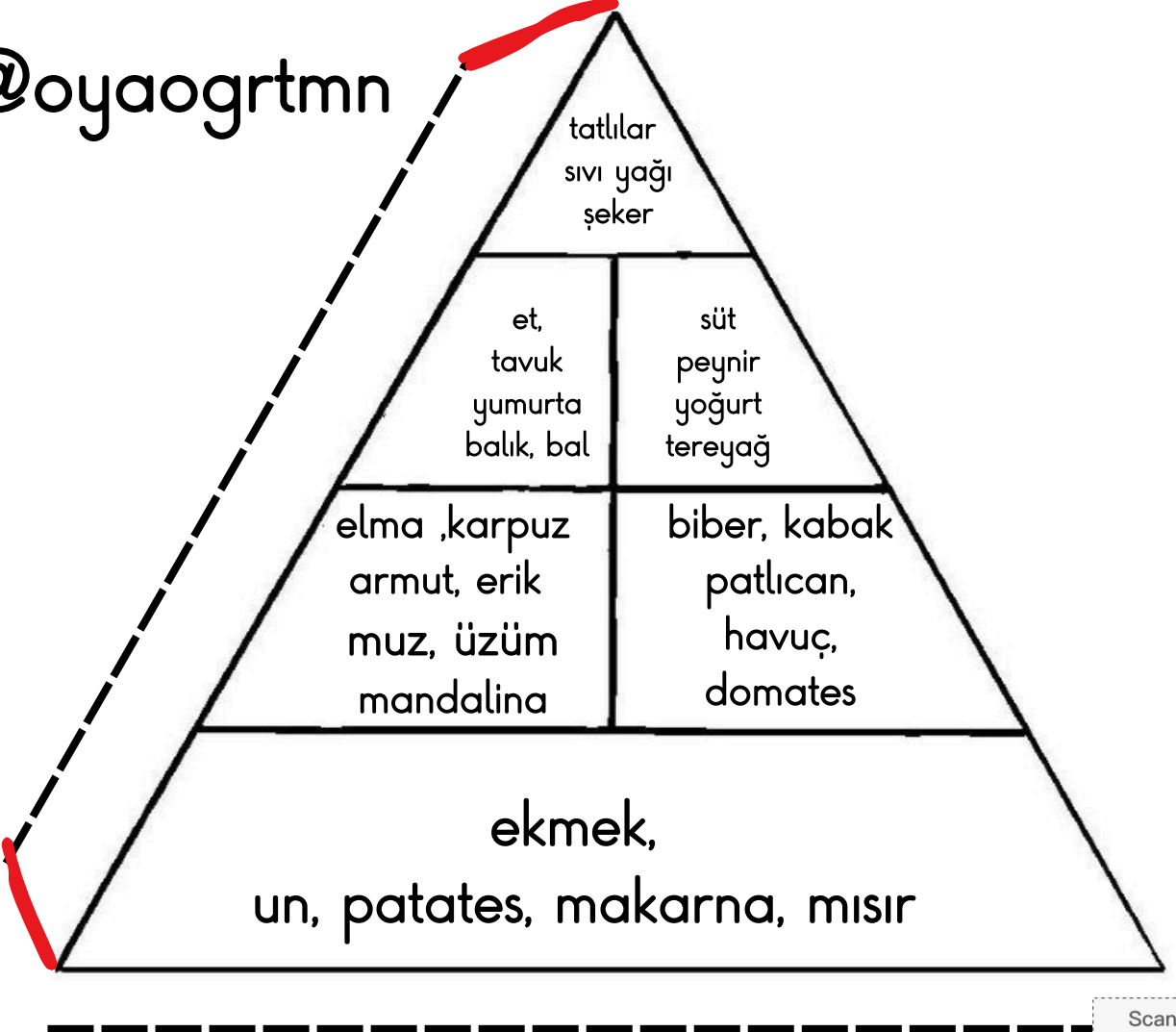
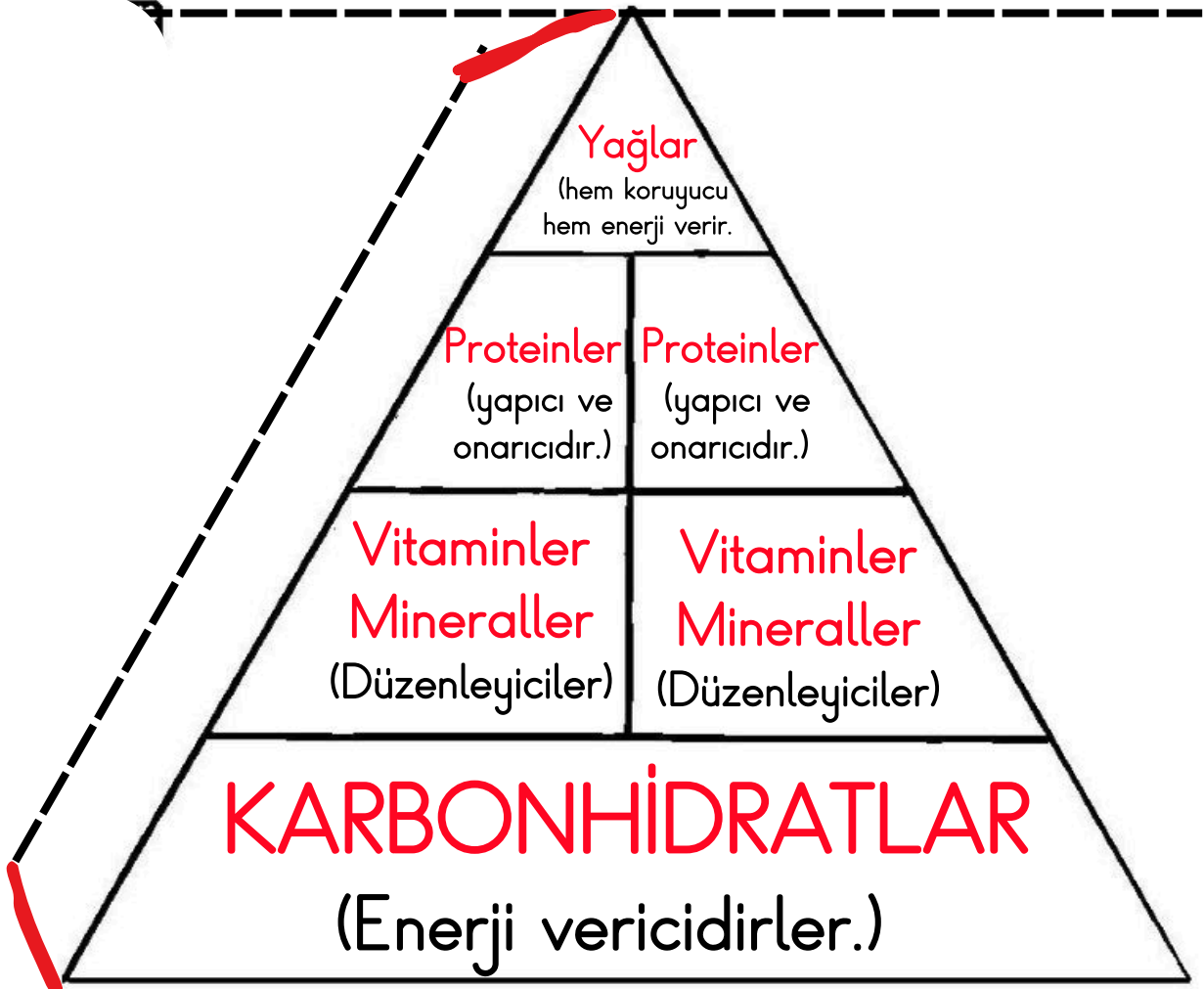
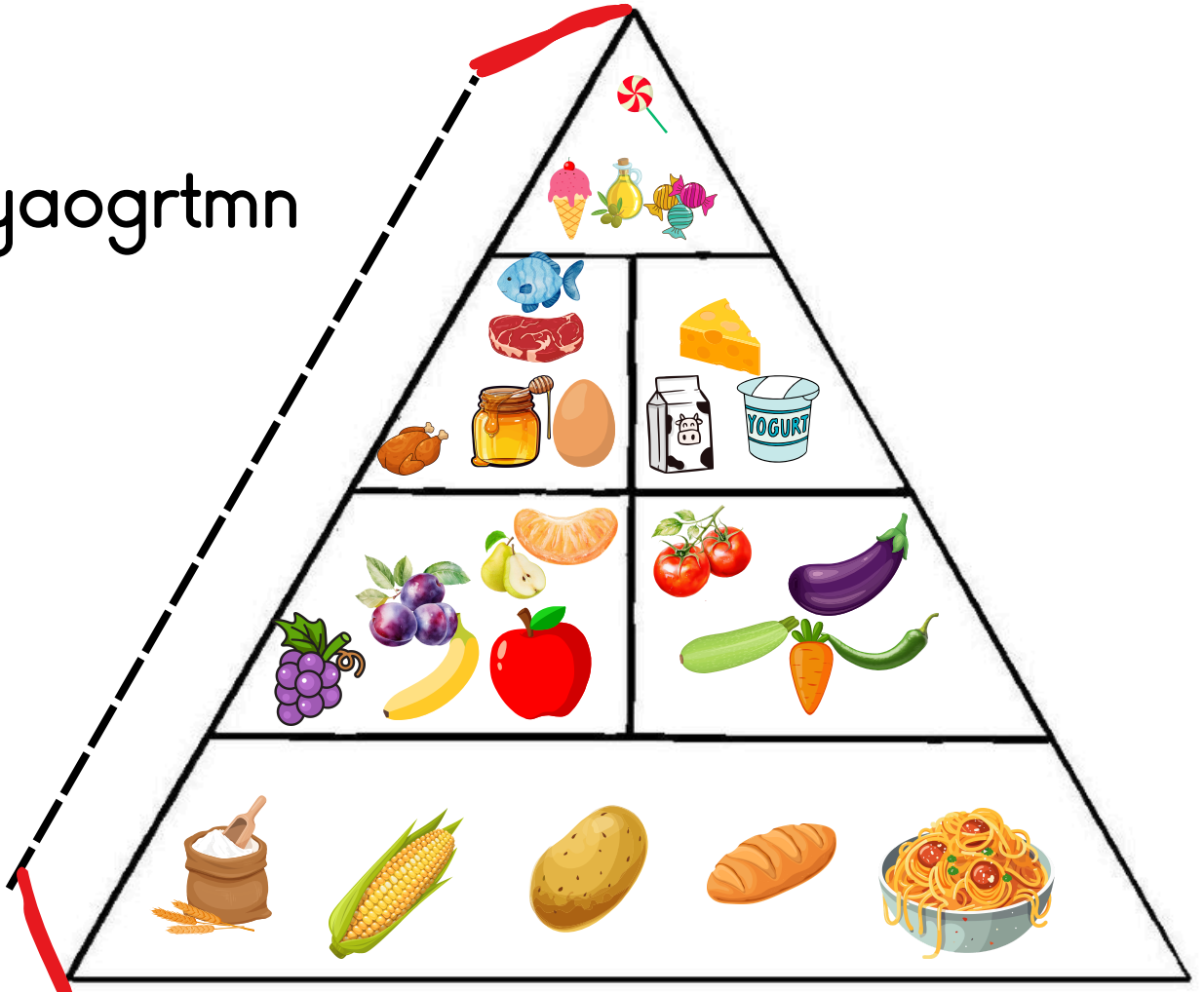


@oyaogrtnm



@oyaogrtn



@oyaogrtn

Karbonhidratlar

Enerji verir.
Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.
Günlük hayatımızı devam ettirmek için yeteri miktarda kullanmalıyız.

Proteinler

Yapıcı ve onarıcıdır.
Büyüme, gelişme, vücudun mikroplara karşı direncinin artması, yaraların iyileşmesi, kırılan kemiklerin onarılması, saç ve tırnakların uzaması için proteinlere ihtiyaç vardır.

Vitaminler

Vücutta düzenleyici olarak görev yaparlar. Vücudun direncini artırır, vücudu hastalıklara karşı korur,

Yağlar

Enerji verir.
Vücutta depolanır fazlası zarardır.