(کیلوگرم)برگ زردآلو



3.jpg



این میوه پرخاصیت داری طبع سرد و تر است اما نوع شیرین آن طبع گرمتری دارد. زردآلو ارزش غذایی زیادی دارد و دارای قند طبیعی می باشد که هضم آن بسیار راحت است. زردآلو غنی از ویتامین های A ، B ،مس کمی مقدار و سدیم ،گوگرد ،پتاسیم ،فسفر ،منیزیم ،کلسیم ،(B3) نیاسین و (B2) ریبوفلاوین ،C، آهن و روی است. ورزشکاران بعد از ورزش می توانند زردآلو بخورند به شرطی که پس از آن، آب میل نکنند. برگ زردآلو را می توان در زمستان مصرف کرد و در تابستان آن را در آب خیس کرده و همراه با همان آب مصرف نمود.

رتبه بندی: هنوز رتبه بندی نشده
قیمت

 2500000

یک سوال درباره این محصول بپرسید

شرح

ارزش غذایی 100 گرم خشک :

- 241 کالری
- 30.89 میلی لیتر آب
- 39.3 گرم پروتئین
- چربی 0.51 گرم
- 62.64 گرم کربوهیدرات
- 3.7 گرم فیبر

زرد برای سلامتی مفید و غنی از پتاسیم، کلسیم، ویتامین آ، فسفر، ویتامین ث، آهن، ویتامین ب یک، ویتامین ب 2، ویتامین ب3، ویتامین ب 6، ویتامین ب 9 (فولات)، ویتامین کا، ویتامین ای، منیزیم، سدیم و روی می باشد.