



تامین پروتئین بدن در این شرایط اقتصادی چطور پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کنیم؟

□□ تاوقتی اوضاع اقتصاد سامون بگيره طبقه متوسط به پایین لازم است فکری به حال تامین نیازهای طبیعی بدن شان از جمله نیاز به پروتئین کنند. اسنپدکتر به ما می‌گوید که کدام مواد غذایی و چقدرشان را می‌توان فعلا جایگزین گوشت قرمز کرد. /اقتصادشرق