

من أين تكتنزين الفولت لءملاء؟

ءلال أشهر ءملاء ءءءاء المرأة الى ءأمن ءاءاءها من الففاءمفاء والمعادن الاء ءءءاءها ءسمها وءنفاء، وإذا ءنء ءءءن عن مصادر ءذاءفة ءءوى على الفولاء اللازمة لءمل سلفاء، ءعرفف معنا الى هذه القائمة :

الءءس الاء ءءوى ءل نصف ءوب منه على 180 مفاءوؑرام من الفولاء، الى ءانب الءفاء من المؑذاءاء الصءفة للءامل على ؑرار الءفاء والألفاف وأنواع النشواءاء الاء ءءرق ببطء.

الءضراءاء الورفة الاء ءءوى على ءمفاء ءالفة من الفولاء وفي طلفءها السباء (218 مفاءوؑرام من الفولاء/ ءوبفن) والءرب.

اللفمون الاء ءءءر ءفاءا مماءاا للوءباء السرفة بفصل اءواء ءل ءطءة ءبفة منه على 55 مفاءوؑرام من الفولاء وءل ءوب ءصفر على 74 مفاءوؑرام من الفولاء.

الهلفاء الاء ءءوى ءل ءوب منه على 79 مفاءوؑرام من الفولاء والاء ءمكن ءناوله فف مءموعة واسءة من وصفاء أطفب طبءة.

الفاصولفاء الءراء الاء ءشمل ءل نصف ءوب منها على 115 مفاءوؑرام من الفولاء وءءءل فف الءفاء من الوصفاء.

البروءولف الاء ءمنء ءاءءك الفاءفة من ءمض الفولفك، نظراً الى اءواء ءل ءوب منه على 104 مفاءوؑرام من الفولاء، الى ءانب مؑذاءاء أخرى ءالففاءمفن C والباءا ءاروففن.

بءور ءوار الشمس الاء ءءوى ءل أونصة منها على 82 مفاءوؑرام من الوفاء والاء ءمكن ءناولها لوءءها أو مضافاً الى أطباء الشورفة والسلطة.

الأفوكا الاء ءءدً أء أهم الأطءمة المؑذاءة والصءفة للءامل بفصل ؑناه بالأومفاء 3 وءمض الفولفك (ءفء ءءوى ءل ءوب من الأفوكا المءطءة على 90 مفاءوؑرام من الفولاء).

ءصفر البءءورة الاء ءمكن ءناولها على وءبة الفطور نظراً الى اءواءه على ءمفة ءلفة من السكر والءفر من ءمض الفولفك (48 مفاءوؑراماً فف الءوب الواءء).