



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

போதும்

1 தேக்கரண்டி

ஒவ்வொரு சுவை கப்பிற்கும்
ஒரு தேக்கரண்டி
சீனி - கெட்டிப்பால் - இனிப்பு
கலந்த மாவு போதுமானது.



உங்களுக்குத் தெரியுமா
1 தேக்கரண்டி சீனியில்,
இருபது கிலோ களோரிஸ்
உள்ளது. 20 கிலோ
களோரியல்சை
எரிப்பதற்கு 14 மாடிகளின்
படிகளில் ஏற வேண்டும்.