

Алина Подгорная

**Полезно ли
есть
бананы?**

Алина Подгорная

Полезно ли есть бананы?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67798611

ISBN 9785005665751

Аннотация

В данной книге подробно рассказывается о полезных и негативных свойствах бананов. Кому и в каком количестве их можно съесть.

Полезно ли есть бананы?

Алина Подгорная

© Алина Подгорная, 2022

ISBN 978-5-0056-6575-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Бананы – идеальный перекус между приемами пищи, ведь они обеспечивают организм многими важными питательными веществами. Но будьте осторожны: сладкие фрукты также содержат много сахара. Так сколько бананов рекомендуется?

Существует устойчивое утверждение, что от бананов толстеют. Однако это необоснованно. Если не переусердствовать с употреблением бананов, то на весе человека это никак не скажется. Но какое количество считается чересчур большим? И сколько калорий содержится в бананах?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.