

LOS 10 ALIMENTOS VEGETALES CON MAYOR CANTIDAD DE HIERRO

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALGA ESPIRULINA

-¿Cuáles son los 10 alimentos vegetales con mayor cantidad de Hierro?

-¿Cómo absorbe bien nuestro cuerpo el Hierro?

-¿Sólo la carne tiene Hierro?

-¿El Hierro de la carne es igual que el Hierro de los vegetales?

-¿Cómo obtengo Hierro de los vegetales?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@

Que video tan enriquecedor. El que no come sano, es porque de plano no quiere. Muchos likes.     

 

@guadalupeandrade3142

Me encantó la información del hierro, estoy aprendiendo a comer, desde que veo sus videos, no era vegana pero ya me estoy haciendo.

@marthamjimenez3069

Los sigo hace muchos años y los felicito por todos sus

notorios progresos, en la presentación, las recetas e información y seguidores!

@nicolasagonzalez9179

Que gran información y ya lo compartí con toda mi familia y amigos que como me insisten que tengo que comer carne. Muchas gracias por esta información. Que Dios los continúe llenando de bendiciones.