



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

B6 VİTAMİNİ

Yağ ve protein dengesini oluşturur. Hazmı kolaylaştırır. Eksikliği halinde; kansızlık, eklem iltihapları, depresyon, yorgunluk, baş dönmesi gibi arazlar oluşur.

B6 Vitaminini en çok et, erik, marul, pirinçte bulabiliriz.