



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BAL

Bal, arı ve çiçeğin müşterek meydana getirdiği kıymetli bir besindir. Bir arı, yarım kilo bal için çiçeklere 37000 kere gidip gelir. Bir günde kendi ağırlığının 10 misli nektar taşır. Balda çeşitli vitamin, mineral madde ve protein bulunur.
