



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAL

Enerji kaynağıdır. Çok çabuk kana karışır; bu sebeple hemen enerjiye dönüşerek, kuvvetlendirir. Ayrıca öğütünde bulunan çok sayıda mineral (doğal olarak topraktan alınan maddeler) beslenmemizde önemli bir yertutar. Bu arada bir çok zararlı bakterinin büyümesini önlerim; vücuttaki yaraların iyileşmesinde de son derece etkilidir.

---