



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY

B1, B2, ve C vitamini kaynağıdır.

Buğdayın ihtiva ettiği mineraller: Potasyum, fosfor, kükürt, magnezyum, klor, sodyum, kalsiyum, demir, çinko, mangan, bakır, baryum, titan, selen, nikel, arşen, iyod, kobalt'dir.

