



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR

Bulgur bol posalı bir besin olduğundan bağırsakların boşalmasını kolaylaştırır. Ayrıca B grubu vitamini yönünden zengindir.

