



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## C VİTAMİNİ

Vucudun direncini artırır, mikrobik hastalıklardan korur, dokuların ve diş etlerinin sağlığı için önemlidir. En çok sigara içenlere gereklidir.

Portakal, mandalina, greyfurt, limon, havuç, çilek, kavun, taze kırmızı ve yeşil biber, beyaz ve kırmızı lahana, maydanoz, kuskun ve yeşil sebzelerde bulunur.

---