



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAVDAR EKMEĞİ

Çavdar ekmeğ olarak yenir. Yemeden önce kızartılırsa kalp hastalıklarına, damar sertliğine çok iyi gelir. Damarları yumuşatarak kan basıncını düşürür. Haftada bir kaç gün çavdar ekmeği yemek, bu hastalıklardan korunmaya hatta kurtulmaya yarar.
