



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEMİR İHTİYACIMIZ

Demir, vücudumuzdabulunan önemli minerallerden biridir. Ayrıca sürekli olarak da demir almamız gerekir. Bu mineral en çok şu besin maddelerinde vardır: Karaciğer, kakao, buğday yumurta, ıspanak, mercimek, fıstık, kuru üzüm.
