



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DUT

Akdut, karadut ve kırmızı dut olarak üç çeşidi vardır.

Dut A, B ve C vitamini ihtiva eder. Şurubu ağız ve boğaz hastalıklarına çok iyi gelir.