



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLER

İnsanların beslenmesinde etler önemli yer tutar. Bileşiminde biyolojik değeri yüksek protein, yağ, su, madensel tuzlar (demir, fosfor), B vitaminleri ve lezzet verici maddeler vardır.

---