



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

F VİTAMİNİ

F Vitamini yağ, protein ve karbonhidrat üretiminde rol oynar. Eksikliği halinde egzama ve deri enfeksiyonları görülür.

Bu vitamin, mısır, buğday ve yer fıstığı yağında vardır.
