



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FINDIK

A, B1, B2, D, E ve K vitamini ihtiva eder.

Findık, ruhi yorgunluğu giderdiği gibi kadın ve erkekte cinsî arzulan tahrik eder. Erkekte meniği çoğaltır. Ayrıca kansızlığı önlediği gibi şanlık hastalığına da çok iyi gelir.