



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FOSFOR

Kalsiyumla birlikte kemik yapımı için gereklidir. Sinirleri ve adaleleri kuvvetlendirir. Beyin hücrelerini çalıştırır. Eksikliği: Diş çürümesi, verem, sinir bozukluğu, uykusuzluk, kramp, kadınlarda aybaşı düzensizliği ve yorgunluk husule getirir. Turp, kabuklu salatalık, tere, soya fasulyesi, havuç, süt, peynir, balık ve et'te bulunur.
