



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HER GÜN ŐU BESİN GRUPLARINDAN YETERİ KADAR YİYİNİZ:

- 1- Süt ve sütün yapılan yiyecekler
- 2- Et, yumurta ve baklagiller
- 3- Sebze ve meyveler
- 4- Ekmek, hububat, Őeker ve yağ

© lezzetler.com tarif no:1536 • adı:Her gün Őu besin gruplarından yeteri kadar yiyiniz • gönderen: Baharat • indirme tarihi:04.04.2025 - 03:39