



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HIYAR

A, B1, B2 ve Bg, vitaminleri ihtiva eder. Ayrıca C vitamini bakımından zengindir.

Hıyar şişmanlığı önler. İdrar ve ter söktürür. Bağırsak rahatsızlıklarına, böbrek ve cilt hastalıklarına iyi gelir. Kanı temizler. Kabızlığı ortadan kaldırır. Hıyar suyu cildi güzelleştirir.
