



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HURMA

zihin ve vucut kuvvetini arttırır, kansızlığı giderir, kansere karşı koruyucudur. Besin değeri çok yüksek olan hurmada bol fosfor, kalsiyum, şeker ve yağ vardır. Ancak sindirimi zor olduğundan, mide rahatsızlıkları olanların çok çiğnemeleri gerekir.