



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK

Lahana ve ıspanak şeker hastaları için yararlıdır. Ispanak'ta K vitamini vardır. Bu vitamin kanın pıhtılaşmasına yarar kanamalarda önemlidir.
