



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAKAONUN FAYDALARI

İçeriğinde antioksidan, magnezyum, demir, kalsiyum gibi birçok mineral ve vitamin barındırıyor; bu sebeple son derece besleyici.

Enerji, zindelik ve mutluluk verme konusunda kimse eline su dökemez. En yoğun enerji kaynaklarından biri olan kakaoyu, bu sebeple sporcular protein tozlarının içinde ya da kakaolu süt olarak çokca tüketirler.

Bitter çikolata kolesterol içermiyor. Sütü çikolatada biraz kolesterol olması ise tamamen içeriğindeki süttendir.

İçerdiği bakır mineralleri sebebiyle, demiri düşük bünyelerin ihtiyacı olan demir emilimi için birebir.

---