



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİRAZ

Bol miktarda B grubu vitaminlerden ihtiva eder. Karotin bakımından da zengindir. İçinde A ve C vitaminleri de vardır. A vitamini yüksek miktardadır.

Kiraz hazımı kolaylaştırır. İdrar söktürür. Kanı temizler. Safrakesesi ifrazatını çoğaltır. Bilhassa kara ekmekle birlikte yenildiğinde hayat ve sıhhat kaynağı olur. Sıhhatli yaşamak isteyen herkese tavsiyemiz, mevsiminde Allah'ın insanlara lütfü olan bu güzel meyveyi bol bol yemeleridir.
