



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÜMES HAYVANLARI BESİN DEĞERLERİ

Dondurulmuş ya da taze olarak sunulan etlerden çeşitli yemekler yapılabilir ve aynı zamanda sağlığını koruyabilirsiniz. Bol protein, potasyum ve demir gibi minerallerin yanı sıra A, B1, K ve niacin içeren bu etleri seçerken kalitesine dikkat etmeniz gerekir. En ideali kuşkusuz köyde yetiştirilenlerdir . Bunlar, yaşamlarını stresden uzak, doğal bir ortamda sürdürdükleri için tercih edilmelidirler.