



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU FASULYENİN FAYDALARI

Şeker hastaları için uygun bir yemektir
Önemli bir protein kaynağıdır. Et tüketmeyenler için harika bir seçenektir. Hafızayı güçlendirir
Böbreklere şifa olan kuru fasulye taş düşmesini kolaylaştırır, aynı zamanda kabızlığı önler
Tok tutar ve kilo vermeye yardımcı olur
Mideye faydalıdır ve kan şekerini düzenler
Cildi yeniler ve nemlendirir

