



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MAGNEZYUM

Kemik hücreleri için çok önemli bir mineraldir.  
Kasların güçlendirir.  
Sinir sistemine faydalıdır.  
Kan şekerini dengeler.  
Kalbe iyi gelir.  
Strese ve depresyona iyi gelir.  
Baş ağrısını azaltır.

---