



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## MAKARNANIN FAYDALARI

Makarna, kompleks karbonhidratlar grubundandır. Hemen enerjiye dönüşür. Vücut için çok önemli olan A, B1, B2 vitaminlerini içerir. Ayrıca demir, kalsiyum, fosfor, potasyum ve proteinler açısından zengindir. Makarnada kolesterol O&apost;dır. Yağ ve sodyum oranı da düşüktür.

---