



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTAR

17 türlü yenilebilir çeşidi vardır. Zehirli olanları çok tehlikelidir.

Mantar çok besleyici bir sebzedir. Bol miktarda protein ihtiva eder. 1 kilogram mantarda 1 kilogram sütün ihtiva ettiği kadar protein vardır. B<sup>A</sup> B2 ve C vitamini bakımından zengin olduğu gibi demir, fosfor ve kalsiyum ihtiva eder.

100 gram mantarda 130 mg. fosfor, 25 mg. kalsiyum ve 2 mg. demir vardır.

---