



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLARIN BESİN GÜCÜ

Mantarların bileşiminde az bir miktar proteinle karbonhidrat vardır. Ayrıca çok az yağla madenî tuzlar vardır. Mantarlar ne kadar lezzetli olurlarsa olsunlar bunları aşırı derecede yemek doğru değildir. Karaciğer ve sindirim yolları bozuk kimseler mantarı mümkün olduğu kadar az yemelidirler.