



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARUL

Bol miktarda Bv B2, B6 ve C vitamini, A provitamini ve demir ihtiva eder.
Marul hazmı kolaylaştırır. Bağırsak tembelliğini izâle eder. Sinirleri teskin eder. Uykusuzluğu önler.

© lezzetler.com tarif no:18594 • adı:Marul • gönderen:özgülarica • indirme tarihi:19.09.2024 - 02:18