



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAŞ FASULYESİNİN FAYDALARI

Vitamin, mineral ve protein yönünden zengindir ve kalorisi düşüktür.
Yüksek antioksidan düzeyi kronik hastalık riskini azaltır.
Kötü kolesterol düzeyini düşürür, kalbe iyi gelir.
Potasyum ve magnezyum içerir ve lif kaynağıdır.
Kan şekerini düşürür, sindirime yardımcı olur.
Açlığı bastırır, kilo vermek için ideal bir diyet besinidir.
Hamilelikte ihtiyaç duyulan; folat, demir ve protein bakımından yüksektir.
