



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAYDANOZUN FAYDALARI

Maydanoz faydaları arasında iyi bir A ve C vitamini kaynağı olma özelliği taşımaktadır. Önemli miktarda beta karoten de içerir. Düzenli tüketilmesiyle eklem ağrılarına iyi gelir. Kokusu ve lezzeti ile iştah açıcı ve hazmı kolaylaştırıcıdır. Ağız kokularını giderici etkisi vardır.

