



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MERCİMEK ÇORBASININ FAYDALARI

Kandaki kötü kolesterol düzeyini düşürür. Böylece kalp krizi geçirme riskini azaltır

Bağıışıklık sistemini kuvvetlendirerek, kişiyi her türlü hastalıktan korur

Yüksek oranda lif içermesi nedeniyle mercimek şeker hastaları için değerli bir besindir: Çünkü insülin ve kan şekerini düşürür.

Zayıflamak isteyenler yemekten önce bir porsiyon mercimek çorbası tüketebilir. Böylece uzun süre tokluk hissi oluşacak ve daha az yemek yiyeceksiniz

Mercimeğin besin değeri de yüksek olduğu için beyin ve vücut gelişimi için önemlidir

