



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEK

Mercimek kuvvetli ve sindirimi kolay bir bitkisel proteindir.
Tansiyonu dengeler
Kalp sağlığını destekler
Sindirimi alıştırır
Tok hissettirdiğinden kilo vermeye yardımcıdır
Vücutun direncini artırır
Beyin sağlığını korur
Diyabete faydalıdır.
