



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.