



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## MERCİMEK

A, B ve C vitamini ve demir ihtiva eder. İçindeki demir miktarı yumurtaninkine kadardır. Mercimeğin protein değeri yüksektir. 100 gr. mercimek 24.7 gr. protein ihtiva eder. 100 gr. mercimekteki demir miktarı 6,8 mg, kalsüm miktarı ise 79 mg'dır. Mercimek gözlerin görme kuvvetini artırır. Zekâyı geliştirir Adaleleri kuvvetlendirir.

---

© lezzetler.com tarif no:18596 • adı:Mercimek • gönderen:özgülarica • indirme tarihi:05.04.2025 - 02:23