



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MERCİMEK

Saçlarımız için son derece gerekli olan B5 vitamini mercimekte bol miktarda bulunur. Bu vitamin ayrıca, cildi güzelleştirir, stresten korur, enfeksiyonlara karşı güçlendirir. Günde 6 mg B5 vitamini almak yeterlidir.

---

© lezzetler.com tarif no:22223 • adı:MERCİMEK • gönderen:feryal arıklı • indirme tarihi:02.04.2025 - 08:30