



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEK

En fazla demir ihtiva eder, kan yapar, anne sütünü arttırır, sinirleri kuvvetlendirir. Bol fosfor bulunur. Bağırsaklara yumuşaklık verir.

© lezzetler.com tarif no:7078 • adı:Mercimek • gönderen:Jale • indirme tarihi:19.04.2024 - 17:11