



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIR

E ve K vitaminleri ile provitamini (karotin), potasyum, kükürt, fosfor, mangan ve bakır ihtiva eder. Mısır yağı çok sıhhidir. Kalb ve damar hastalıklarına müptelâ kimselere tavsiye edilir.

Yüksek oranda Karotinoid içeren tek tahıl ürünü. Ayrıca vücudun kendi kendisini onarmasını destekleyen fenolasit de içerir.