



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NAR

Yüzlerce tanesiyle bereket sembolü olan nar, cömertliğini besin değerlerinde de gösteriyor. Bir bardak nar suyunun antioksidan özelliği, yaklaşık 10 bardak yeşil çay, 4 bardak kıvılcık suyu ile aynı seviyede.
