



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NAR

Gerek görünüşüyle, gerek vücudumuza olan yararlarıyla tabiat harikalarından biri kabul edilir. Uzmanlar, narı yüksek tansiyon hastalarına tavsiye ediyorlar. Kansızlıktan şikayet edenler, mevsimi geldiğinde bolca nar meyvesi yerlerse faydasını görürlermiş.
