



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NE KADAR FINDIK TÜKETMELİYİZ?

Uzmanlara göre günde bir avuç fındık, vücudun günlük ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineral oranına katkıda bulunmak için yeterli oluyor.

Günde 100 gram fındık tüketimi ile günlük E vitamini ihtiyacının yüzde 24'ü, B1 vitamini ihtiyacının yüzde 33'ü ve B6 vitamini ihtiyacının yüzde 35'i karşılanabiliyor.

Ancak fındığın da diğer tüm doğal besinler gibi aşırı miktarda tüketilmemesi gerektiği unutulmamalı.

