



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUDUN FAYDALARI

Palamut balığının içerisindeki vitaminler saçlarınızın kuvvetlenmesini sağlar. Palamut balığı, fosfor, sülfür ve vanadyum açısından zengindir. Ve balık çeşitlerinin arasında en çok protein ve D vitamini bulunduran balıktır. Palamudu sık tüketen kişilerin diş yapısının normalden daha düzgün olduğu görülmüştür.

