



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUTUN FAYDALARI

Kalp ve damar sağlığına faydalıdır
Bağışıklığı güçlendirir
Stres yönetimi için faydalıdır
Omega-3 deposudur
Bilişsel işlevi artırır. Kalp dostu olduğu kadar beyin dostudur
