



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANCAR

Bol miktarda A, B, ve C vitamini ihtiva eder. Ayrıca içinde demir, bakır ve kobalt vardır. Şeker pancarı dediğimiz cinsi de aynı vitamin ve mineralleri ihtiva eder.

