



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES

Patates: C. B1, B2, B6, PP vitaminleri, nişasta, potasyum, çinko, nikel içerir. Kızarmış patates, mide ülseri olanlara dokunabilir.

Patateste C vitamini kabuğa en yakın yerdedir. Bu bakımdan ince soyulmalı, ucuz ve kabuk yüzeyinin fazla oluşu dolayısıyla küçük patates satın alınmalıdır.