



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## PATATES

- 1- Patates püresi en kolay sindirilen bir yemektir. Midede kalma süresi 5- 6 dakikadır.
  - 2- Soyulmadan haşlanan patates, içindeki C vitamininin %94'ünü muhafaza eder.
  - 3- Patates bağırsakları, böbrekleri ve kanı temizler. Kanın asitliğini giderir. Şişmanlar ve şeker hastaları için iyi bir gıdadır.
-