



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PP VİTAMİNİ

Dolaşım, kolesterolün azalması, büyümesi ve cinsel hormonların üretiminde fonksiyonları vardır. Eksikliği halinde, iştahsızlık, mide bulantısı, depresyon, yorgunluk, uykusuzluk, deride kuruma ve kızarma meydana gelir. Bu vitamini deniz ürünleri, et, sardalye, tavuk ve yer fıstığından temin edebiliriz.