



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SAĞLIĞIMIZ İÇİN KEREVİZ

Kereviz, A, B1, B2, B6, potasyum ve kalsiyum içeriyor. Bu nedenle kış mevsiminin kirlili ve soğuk havasına karşı güçlenmek için kerevizi sofranızdan eksik etmeyin.

---