



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SAĞLIKLI BİR TEN RENGİ İÇİN: İSPANAK

Demir, hemoglobinin en önemli bileşenlerindedir. Hemoglobin oksijeni akciğerlerden tüm vücuda taşır. Demir eksikliği ise anemiye sebep olur. Anemi ise solgun ve sağlıklı bir cilde sebebiyet verir. Bol bol ıspanak yiyin. ıspanak tüm ten renginizi güzelleştirir. Bileşenleriyle bütün vücudunuza ışıltı katar. Dilerseniz ıspanak yemenin yanında, ıspanağı haşlayıp suyu ile yüzünüzü de yıkayabilirsiniz. Farka şaşıracaksınız.

---

© lezzetler.com tarif no:18309 • adı:Sağlıklı bir ten rengi için: ıspanak • gönderen:Miranda • indirme tarihi:14.03.2025 - 13:17