



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TURP

A, B1, B2, B6 ve C vitamini ihtiva eder.

Turp idrar söktürür. Kabızlığı ve uykusuzluğu giderir. Böbreklerdeki kum ve taşları düşürür. Damar sertliğine iyi gelir. Cilde tazelik ve güzellik verir.