



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TURŞUNUN FAYDALARI

Turşu özellikle kas ağrılarına iyi gelmesi ile bililiyor. Kalp ve damar hastalıklarına karşı tam bir savaşçı olan turşu ayrıca kan şekerini de dengeliyor.

