



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

**ÇAYDAKİ TANEN, YİYECEKLERDEKİ DEMİR.
BİRLEŞİKLERİNİN KULLANILMASINI ENGELLİYOR.
ONUN İÇİN YEMekten HEMEN SONRA ÇAY
İÇMEMELİDİR. AKSİ HALDE ANEMİYE KADAR GİDEN
KANSIZLIK OLABİLİR.**

© lezzetler.com tarif no:1538 • adı:yemekten hemen sonraki çay • gönderen: Baharat • indirme tarihi:03.04.2025 - 09:05