



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YER FISTIĞI

A, B1, B2, B6 vitaminlerini ihtiva eder.

Yerfıstığı bol miktarda yenildiğinde kadın ve erkeklerde gelebilen cinsî isteksizliği izale eder.