



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAFIN FAYDALARI

Bir kase yulaf ezmesi kolesterolünüzü düşürmeye yardımcı olabilir

Lif zenginidir, sindirimi kolaylaştırır

Kan şekerini dengeler

Uzun süre tok kalmanızı sağlar, kilo kontrolüne yardımcı olur

Kalp sağlığını destekler

Bağımsızlık sistemini güçlendirir

Protein içeriği sayesinde spor yapanlar için iyi bir beslenme sağlar.

Ruh halini iyileştirir. İçeriğindeki B vitamini ve magnezyum seviyesinin stres seviyesinin sağlanmasına yardımcı olabilir.

