



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAF

B1, B2, B6 ve E vitamini, kalsiyum, mangan, kobalt ve fosfor ihtiva eder.

Yulaf mide ve onikiparmak bağırsağı ülserlerine, gastrit ve safrakesesi hastalıklarına şeker hastalığına iyi geldiği gibi, kabızlığı da izale eder.