



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTA

Yumurtanın beslenmemizde ne denli önem taşıyan bir besin maddesi olduğunu bilmeyenimiz yoktur. O küçük oval kutunun içinde tüm gıdalar arasında en yüksek orandaki protein vardır. A, B, D, E ve K vitaminleriyle, kalsiyum, demir, fosfat ve iyot gibi, sağlığımız için hayati önem taşıyan mineralleri içeren de odur. Doktorların gerek büyüme ve gelişme çağındaki kişilere, gerekse çeşitli hastalıkların tedavisinde ilk tavsiye ettikleri "gıda deposu"dur yumurta.
