



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTALAR

Üstün kaliteli protein, madensel maddeler, A, D, E, K ve B grubu vitaminlerinden zengindir. İyi kaliteli hayvansal proteini kapsar. Ete nazaran ucuz olduğundan günlük protein ihtiyacımızı karşılamada önemli yar tutar. Tazesi makbuldür. Bayatladıkça besin öğelerinden kaybeder.