



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DİYET DÜRÜM

Elif Korkmazel

- 4 adet lavaş
- 1 adet küçük boy kırmızılahana
- 2 adet turp
- 2 adet domates
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1 adet salatalık
- 2 diş sarımsak
- 8 yaprak marul

Lahanaları ince kıyıp tuz limon ve zeytinyağı ile ovalayın. Turpların ve domateslerin kabuklarını soyup ince uzun bir şekilde doğrayın. Salatalık ve marul yapraklarını da kıyıp karışıma ekleyin. Bu kaşımı lavaşların içine koyup dürüm şeklinde sarın. Yanında yoğurtla bir öğün yemek olarak yiyebilirsiniz.

Not: İçinde hem karbonhidrat hem sebze ve yanında yenen yoğurtla protein almış olacaksınız.

---