



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DÜZGÜN BİR KARIN İÇİN: İNCİR

Dümdüz bir karın istiyorsanız, lifli yiyecekler yemeniz gerekir. Yemekleri yumuşatıp sindirimlerini kolaylaştırıyor ve vücuttan elimine edilmesi daha kolay hale getiriyor. Bu açıdan lifli besinler her zaman doyum hissi verir ve kilo vermek isteyenlerin başlıca besinlerindendir. İncir ise lif açısından oldukça zengindir. Beş incir, günlük alınması gereken lif oranının yüzde 20'si kadar üstündedir. Mükemmel bir karın için incir yemenizde yarar var.