



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİK ARMUT İNCİR İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

4 adet erik, ikiye bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış
3 adet olgun armut, küp şeklinde doğranmış
2 adet incir, sapları çıkarılmış

Tümünü meyve sıkacağından geçirin. Karıştırın ve hemen için.

Not: Erik, tokluk hissi vererek aşırı yemeyi engelleyen doğal şeker ve çözülebilir lif yüklüdür. Bir çalışmada, kadınların tükettikleri lifli besin miktarı yükseltilmiş ve daha az yemelerine rağmen açlık seviyelerinin yükselmediği tespit edilmiştir. Sindirimi kolay armut, pektin ihtiva eder ve vücudun kolesterol seviyesini düşürür. İncir, içinde en fazla kalsiyum bulunan kaynaklardan biridir ve kilo kontrol programlarında genellikle tavsiye edilir.

