



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SABAH KAHVALTISININ ÖNEMİ

Sabah kahvaltıları vücudumuz için lazımlıdır. Bazı kimseler şu ya da bu şekilde sabah kahvaltısı etmemektedirler ki, bu doğru değildir. Özellikle soğuk havalarda kahvaltı mutlaka edilmelidir. Böylece sabah, vücudun ilk kalöri ihtiyacı karşılanmış olur. Sabahları ekseriye bol kalörisi olan bal, tereyağı vs. gibi besinler tercih edilmelidir. Böyle yapılmazsa çalışmada verim alınmaz.