



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFURT KAVUN AHUDUDU İÇECEĞİ

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

1 adet greyfurt, soyulmuş ve dilimlerine ayrılmış
1 adet kavun, soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve küp şeklinde doğranmış
15 adet ahududu

Meyveleri ve ahududuları meyve sıkacağından geçirin. Karıştırın ve hemen için.

Not: Kilo vermek için yapılan diyetlerde düzenli olarak su içmek temel faktördür. Bu şekilde vücut susuzluk ve açlığı birbirine karıştırmadan sindirim sisteminin etkin olarak çalışmasına yardımcı olur. Kavundaki meyve şekeri enerji kaynağı sağlar. Tatlı ahududu suyu greyfurtun burukluğunu giderir ve çözülebilir lif yapısı ile vücudun yağ yakma faaliyetine yardım ederek kilo vermesini sağlayan kalsiyum içerir.

