



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ KEREVİZ KÖKÜ KIRMIZI PANCAR KÖKÜ İÇECEĞİ

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

4 büyük havuç, yeşil kısmı ayrılmış ve dilimlenmiş
1 kereviz kökü, doğranmış
2 küçük pancar kökü

Tümünü bir meyve sıkacağı ile sıkın ve hızlıca tüketin.

Not: Havuçtaki yüksek beta-karoten vücudu zararlı maddelerden korumaya yardımcı olurken, strese bağlı olarak bağışıklık sistemindeki uzun vadeli olumsuzlukların giderilmesini de sağlar. İçerdiği kalsiyum, C ve B6 vitaminleri ile yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olan kereviz kökü, aynı zamanda sinir sistemi için oldukça iyi bir toniktir. Özellikle folik asit yönünden zengin olan pancar kökü kendimizi iyi hissetmeyi sağlayan en iyi sebzelerden biridir.

