



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUŞKONMAZ KEREVİZ HAVUÇ İÇECEĞİ

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

10 kuşkonmaz dalı doğrayın

6 kereviz sapı

2 büyük havuç sapı ve kökleri ayırdıktan sonra doğrayın

Bir meyve sıkacağı yardımıyla karışımın suyunu elde edin ve bekletmeden için.

Not: Kuşkonmazın her bir dalının besin değeri dört kaloriden azdır. Yağların parçalanmasına yardım eder ve kilo vermeyi kolaylaştırır. Ayrıca kuşkonmaz, etkili bir idrar sökücü olarak vücudun su atmasına yardımcı olarak kilo vermeyi kolaylaştırır. Kerevizin her bir sapı ise 3 kaloriden az besin değerine sahiptir, yoğun miktarda su içerir ve egzersiz sonrasındaki yoğun su kaybını dengeler. Havuçtaki beta-karoten ise kan şekerini dengelediği gibi, yağ yakımını hızlandırır.

