



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SU TERESİ ROKA DOMATES İÇECEĞİ

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

1 büyük demet su teresi  
85 gram roka yaprağı  
5 büyük domatesi dilimleyin

Meyve sıkacağına koyun ve elde ettiğiniz içeceği hemen tüketin.

Not: Su teresi geçmişte de vücudun toksinlerden arınması ve metabolizmanın hızlandırılması için kullanılmıştır. Su teresi karaciğerin toksinlerden arınmak için salgıladığı enzimleri düzenleyen bir fizyokimyasal olan glukozinat yönünden zengin bir kaynaktır. Glukozinat ayrıca kilo vermeye yardımcı olur. Roka yaprakları Yunanlılarda sindirime yardımcı olması için kullanılmıştır ve ayrıca o da glukozinat yönünden zengindir. Domates ise doğanın en iyi toksin temizleyicilerindedir. İçeceğinizden azami faydayı sağlayabilmek için hazırlamadan 30 dakika önce malzemelerinizi buzdolabınızdan çıkarın.

