



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ANTİK GÜNEY AMERİKA UYGARLIKLARINDA ÖĞÜNLER

Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi

Keşif öncesi uygarlıklar incelendiğinde, Mayalar'ın sabah kahvaltısını çok erken yaptıkları bilinmektedir. Aztekler ise hafif bir kahvaltı yapar, öğlen ve akşam öğünlerine daha çok önem verirlerdi. İnkalar'ın beslenmesi sağlık üzerinedir. Sabah kahvaltılarını 9'dan önce bitirmiş olurlar, öğle ve akşam yemeklerini de yerlerdi. Et öğünlerinde mutlaka olurdu. Tarım gelişmiş olduğundan bedenen çalışmaları da oldukça yoğundu.

© lezzetler.com tarif no:160736 • adı:Antik Güney Amerika Uygarlıklarında Öğünler • gönderen:Gül • indirme tarihi:05.04.2025 - 00:25