



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## AVOKADONUN FAYDALARI

Avokado, cildi koruyan ve gençleştiren E ve C vitaminleri açısından zengindir.

Avokado beyin aktivitesini artırır, gün boyu zinde tutar.

Avokadonun içeriğindeki sağlıklı yağlar ve lif karışımı sindirimi yavaşlatır, açlık sancılarını azaltır, kilo kontrolüne yardımcı olur ve tok tutar.

Avokado, kolesterol seviyelerini dengeleyerek kalp sağlığını korumaya yardımcı olur.

Avokado, iltihabı azaltmaya yardımcı olur.

