



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AY ÇEKİRDEĞİ KİLO ALDIRI MI

Ay çekirdeğinde kilo vermeye yardımcı olduğu bilinen lifler bulunur ve bu lifler zayıflamayı destekler. Fakat ay çekirdeği yağ oranı diğer kuruyemışlere nazaran yüksek olduğu için bazı püf noktalara dikkat edilmediği takdirde kilo aldırabilir. İlk olarak Ay çekirdeği, birçok hastalığın tedavisinin yanı sıra sigarayı bırakan basketbol oyuncularının rehabilite edilmesine kullanılan atıştırma olmaya kadar birçok şekilde tüketilir. Küçük boyutları içerisinde bol miktarda yağ barındırdığı için şişmanlatan bir besin olduğu düşünülür. Halbuki diyetisyen kontrolünde, uygun miktarlarda tüketildiğinde kilo aldırmadığı gibi kilo vermeye de yardımcı olur.
