



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BESİNLERİN RENGİ

Kırmızı:

Kırmızı kabuklu tüm sebzeler B vitamini yönünden zengin olup, gerçek anlamda stres giderici etki gösterirler. Bu ve meyvelerin pek çoğu aynı zamanda kanser ve enfarktüsü de önler.

Yeşil:

Kalsiyum yeniden canlanıp, kendimizi formda hissetmemizi sağlayan minerallerin başında gelir, aynı zamanda vücutta biriken zehirlerin atılmasına da yardımcı olur. (Bezelye, brokoli, lahana)

Kahverengi:

Protein değeri yüksek kahverengi besinler, örneğin kuru yemişler gerçek birer güç kaynağıdır. Bol kuru yemiş yiyen bir kimse gün içinde asla yorgunluk hissetmes.

Sarı:

Hemen hemen tüm sarı meyveler C vitamini içerir ve bu vitamin de vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek, uzun kış günlerinden sonra bize yeni bir ivme kazandırır.