



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEYAZ PEYNİR

Beyaz peynir sindirimi kolaylaştırır. Her gün bir kibrit kutusu kadar peynir yenmelidir.

Beyaz Peynir: Sütün pıhtılaşmış kısmının mayalandırılması ile elde edilir. En çok Türkiye , yakın Doğu ve Balkanlarda tüketilir.