



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÖĞÜRTLEN ELMA ANANAS İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

25 adet böğürtlen

2 elma, dilimlenmiş

1 adet ananas, kabuğu soyulmuş ve dilimlenmiş

Karışımınızı bir meyve sıkacağı yardımıyla sıkın, elde ettiğiniz suyu hemen tüketin.

Not: Böğürtlen, C vitamini içeren, çilek, dut ve ahududu gibi meyveler arasında pitostrojen yönünden en zengin olan meyvedir. Vücudunuzun dopinge ihtiyaç duyduğu anda böğürtlen size bunu fazlasıyla verir. Taze sıkılmış elma suyu enerji veren, C vitamini, fruktoz ve malik asit yönünden zengindir. Doğal bir antibiyotik olarak bilinen ananas aynı zamanda, vücudun enerji üretmek için kullandığı enzimler için gerekli olan mangan içerir. Bir bardak taze ananas suyu mangan mineral yönünden oldukça zengindir.

