



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DENGELİ BESLENME

Tıp dilinde dengeli beslenmeden maksat sağlıklı yaşayabilmek için vücudumuza gerekli olan besin maddelerini dengeli olarak almaktır. Çok sevildiği için yalnız etle, ya da yalnız sebzeyle, ya da sadece tahıllarla beslenmek hatalı ve sağlık bakımından zararlıdır.

---

© lezzetler.com tarif no:24900 • adı:Dengeli Beslenme • gönderen:mücvir • indirme tarihi:06.04.2025 - 08:59