



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DETOKS İÇECEĞİ

2 adet salatalık
Yarım limon
2 avuç ıspanak
1 adet yeşil elma
2-3 cm. taze zencefil
1 adet pancar

Hepsini katı meyve sıkacağında sıkıp içiyorsunuz. İsterseniz gün boyu, isterseniz iki ara öğün olarak bu içeceği tüketebilirsiniz.
