



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DETOKS SUYU

Sürahimize suyumuzu koyup içine bir kaç dilim salatalık, limon, mandalina ve bir kaç yaprak taze nane ve fesleğen atıyoruz. 1 gece buzdolabında bekletip sonrasında içiyoruz.

Yine bir sürahide mevsim meyvesi çilekler dilimlenip, içine nane yaprağı ve limon dilimleri su ve bolca buz eklenebilir.

Bir de kavun ya da karpuz dilimleri , salatalık, nane yaprağından oluşan bir detoks yapmak mümkün. Sevdiğiniz meyvelerle kendi özel detoksunuzu yapabilirsiniz.

Maydanoz suyunu da yarım demet maydanozu yıkayıp rondada çekiyorum. Üzerine 1 limon suyu ve normal su ekleyip karıştırıyorum. Sabahları azar azar tüketebilirsiniz.

