



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DİYET SANDVIÇ

Kepekli ekmeğ  
salam  
tuzsuz ve yağsız beyaz peynir  
domates  
maydanoz  
tuz  
zeytinyağı

Salamı biberi ve domatesi ızgarada önlü arkalı pişirin. Kepekli sandviç ekmeğinin içini ızgarada kızartın. Çok az tuz ve zeytinyağı ilavesiyle ekmeğe yerleştirin.

[ML@ Sandviç için tıklayın](#)