



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET UYGULARKEN

Daima taze sebze ve meyve alın. 3-4 günlük ihtiyacınızı karşılayacak kadar sebze ve meyve satın alıp herbirini kağıt torbalara sarın ve naylon poşetlere koyup buzdolabında saklayın. Kağıt, sebzenin hava almasını sağlarken, çürümesini önler. Naylon ise solmasını engeller. Sebzeleri fazla pişirmeyin. Bu, vitamin ve mineral kaybına yol açıp sebzenin lezzetini kaçıır ve tazeliğini yok eder.

Peynir miktarına dikkat. Doymuş yağ asitleri açısından zengin olan peynir konusunda verdiğimiz ölçüleri aşmayın.

Haftada 3-4 kez yumurta yiyin. Kolesterol sorununuz yoksa protein ve demir içeren yumurtayı haftada 3-4 kez yiyin.

Hergün baklagil yemelisiniz. Yüksek protein değerine sahip fasulye, nohut, bezelye ve mercimeği makarna, pilav, buğday veya bulgur ile bütünleştirerek yiyin.

