



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DONDURMA

Havalar ısınınca, hepimizin vazgeçilmez lezzeti olur dondurma. Onu serinleten bir tatlı olarak biliriz de; çoğumuz sağlığımız için çok yararlı maddeler içerdiğini bilmeyiz. Evet, dondurma protein, karbonhidrat ve yağın yanısıra A, C, D, E ve B grubu vitaminleri, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, demir ve çinko gibi mineralleri içeriyor. Peki bu denli besleyici olan dondurma tek başına bir öğün olabilir mi? Tabii. Meyve salatası eşliğinde yenirse öğle öğünü yerine geçebilir. Sanıldığı gibi fazla kilo da aldırıyor. 100 gr meyveli dondurma 160-180 kalori, aynı miktar kaymaklı dondurma ise 200-250 kalori içeriyor. Bu nedenle pek çok sağlıklı zayıflama diyetlerinde dondurma önerilebiliyor.

---