



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ELMA İNCİR MANGO VE PAPAYA İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

3 elma, dilimlenmiş  
1 mango, kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış  
1 papaya, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve doğranmış  
2 adet incir, sapları koparılmış

Bütün malzemeyi mikserde çekin. Buz ilavesi ile servis yapın.

Not: Bu yoğun lifli içecek stresi engeller ve geniş bir besin zenginliği sağlar. Elma, içerdiği C vitamini ve magnezyumla vücutta stresin etkisini azaltır. İncirdeki yüksek miktardaki kalsiyum zihni yatıştırdığı gibi, sinyallerin bir sinir hücresinden diğerine geçişini kolaylaştırır. Mango ve papaya ise stresi azaltır. Vücudun enerji üretimini düzenler, kaslar ve beyne sağlıklı oranlarda enerji sağlanmasını düzenler.

