



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA KİVİ LİMON HAVUÇ İÇECEĞİ

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

1 adet büyük elma
1 adet kivi
1/2 adet limon
1 adet havuç

Elma ve kivi blenderden geçirin. Havuç ve limonun suyunu sıkın, elma ve kivi ile karıştırın.

Not: Total kolesterolü ve kötü huylu kolesterolü düşürür, kalp hastalıkları riskini azaltır, kan şekerini dengeler, hcrelerinizi serbest radikallerin etkisinden koruyarak kanser oluşumunu engeller, soğuk algınlığına karşı direnç kazanmanızı sağlar, tansiyonu düşürür, demi azaltır, vücudu evre kirliliğine karşı savunur, cildi güneşin zararlı etkisinden korur. Metabolizmanın mevsim değişimlerine uyum sağlamasını sağlar.

