



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ELMA SUYU

B3 ve E vitamini, potasyum, pektin içerir.

Kan şekerini kontrol altında tutar. Baş ağsına iyi gelir. Böbreklerin temizlenmesine yardımcı olur. Kolestrolü düşürür. Yemeklerle birlikte içildiğinde yağların vücutta birikmesini engeller. Tansiyonun yükselmesine engel olur. Bedensel ve ruhsal yorgunları giderir.

---

© lezzetler.com tarif no:19369 • adı:ELMA SUYU • gönderen:çağdaş • indirme tarihi:13.03.2025 - 01:16