



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFURT LİMON ELMA SUYU

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

1 adet greyfurt
1 adet limon
2 adet Amasya elması

Limon ve greyfurtun suyunu sıkın. Elmaları meyve suyu ile birlikte blendera koyun, karıştırın.

Not: Total kolesterolü ve kötü huylu kolesterolü düşürür, kalp hastalıkları riskini azaltır, kan şekerini dengeler, hücrelerinizi serbest radikallerin etkisinden koruyarak kanser oluşumunu engeller, soğuk algınlığına engel olur, tansiyonu düşürür, ödemi azaltır, vücudu temizler, toksin madde birikimini engeller.

