



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

GREYFRUT

Bol miktarda C vitamini ihtiva eder. Sabahları aç karnına içilen bir bardak greypfrut suyu sıhhat kaynağıdır. Gün boyu vücut için gerekli C vitamini verir. Soğuk algınlığından korur. 100 gram greypfrut 32 kalori ihtiva eder.

