



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜNDE KAÇ ÖĞÜN YEMELİ?

Bütün bilim adamları en iyi beslenme şeklinin 3 yahut 4 öğün yemek olduğunda birleşmişlerdir. Bu şekilde bir beslenme rejimi ile hem mideye fazla yük binmez, hem de yiyecekler kolay sindirili Bir defada fazla besin alındığında sindirim güçleşir, gerekli faydayı sağlamaz.