



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAMİLELİKTE NELER YEMELİ

Yiyecek bakımından hamilelikte en fazla tavsiye edilenler süt, lor peyniri, yağsız et, yağsız balık, kümes hayvanlarıdır. Şişmanlatıcı, nişastalı besinler fazlaca tavsiye edilmemektedir. Öte yandan bol bol sebze de yemek gerekir.

---