



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ SUYU

Havuç çok yararlı bir beindir ama, fazlası zararlıdır. Aşırı derecede havuç yiyen ya da suyunu içen çocukların rengi havuç renginde kızarır, ayrıca fazla havuç zehirlenmeye neden olur. Günde 1 bardak havuç suyunun zararı olmaz.

Afiyetle...