



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİMALAYA TUZU

Pembe renkli, daha hafif bir tadı olan ve Himalaya dağındaki tuz yataklarından çıkartılan Himalaya tuzu oldukça değerli. Çünkü içerisinde 60'dan fazla farklı mineral bulundurur ve tuz yatağının çok eski olmasından dolayı kirlenme riski oldukça azdır.

Sodyum içeriğinin daha az olması, doğallığı ve diğer minerallerin düzeyi Himalaya tuzunu kesinlikle bir adım öne çıkarıyor.

Ayrıca düşük sodyum içeriği birçok hasta için daha fazla tuz tüketimi anlamına gelir.

Eğer tuz tüketiminden vazgeçemeyen bir hastaysanız Himalaya tuzu daha az zarar görmek için iyi bir tercih.
