



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARPUZ

Denize düşen karpuz kabuğunun yazın habercisi sayılması boşadır. Yaz sıcakları kendini göstermeye başladığında işini bilen vücudumuz, su içeriği yüksek olan karpuzı yönelir. Gayet de haklıdır; çünkü karpuz potasyum, posa ve su yönünden en zengin içeriğe sahip meyvelerden biridir. Üstelik çok da lezzetlidir. Siz de yaz aylarında öğünlerinize karpuz ekleyerek ferah kalabilirsiniz. Ancak diyabet hastasıysanız şeker içermesi sebebiyle makul miktarlarda tüketmeniz gerektiğini bilmelisiniz.

