



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİRAZ

100 gramda sadece 40 kalori bulunan kiraz vücudu kansere karşı korurken, kan dolaşımını da düzenliyor. Uzmanlara göre günde yenilen 20 kiraz 1 aspirin yerine geçiyor. İçeriğindeki A ve C vitaminleri, düşük kalori değerleri ile diyet yapanların sofralarından eksik etmemeleri gereken bir meyve. Kirazın saplarını kaynatarak idrar söktürücü olarak kullanabilirsiniz.
