



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU ERİK YİYİN

Öğünler arasında acıktığınızda kuru erik yiyin. Kuru erik kan şekerinin düşmesini engeller. Ancak fazla abartmayın çünkü bir kuru erikte 8 kalori var.