



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KURUYEMİŐ TÜKETİN

Eğlenceli atıőtırmalıkların en güzellerinden olan kuruyemiŐler aynı zamanda son derece faydalı.

KuruyemiŐlerde B vitamini, folik asit, Omega 3 ve Omega 6 bulunuyor.

Kolesterolü dűŐürmesi, stresi azaltması, kan yapıp, sindirimi düzenlemesi de kuruyemiŐlerin diđer faydaları arasında.

KuruyemiŐ alırken, yiyeceğiniz kadar almaya özen gösterin! Eđer birazını saklamanız gerekiyorsa, mutlaka cam bir kavanozda ve serin, kuru bir yerde tutun. Buzdolabına koymaktan özellikle kaçınınız!

