



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAKARNA

Makarna, sağlığımız, özellikle de kaslarımız için gerçek bir enerji kaynağı. Organizmanın adeta benzin deposu. Çünkü sindirim esnasında şekere dönüşerek organizmaya yakıt sağlıyor. Beslenme uzmanlarına göre günlük kalori ihtiyacımızın yüzde 55'ini karbonhidratlar oluşturuyor. Buna göre 1300 kalorilik bir diyetin en azından 700 kalorisini karbonhidratlar oluşturmali. Makarna işte bu aşamada gerçek bir can simidi.
