



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVE SULARI

Çeşitli meyvaların içine hiç bir şey karıştırılmadan tabii olarak sıkılıp taze taze içilmesi de en az ayran kadar faydalıdır. Konsantre meyva suları yani birnevi konserve suları vitamin bakımından tazeleri kadar iyi netice vermezse de gene de zararlı değil oldukça faydalı birer içecektirler. Üzüm suyuna Şıra denilir. Bunun hardalla karıştırılarak yapılmışına Trakya taraflarında hardaliye denir ve uzun süre kış aylarına kadar sağlanabilir. Portakal mandalina elma grefurt, havuç; domates suları da faydalı içkiler olarak bilinirler.
