



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELER

Meyveler sağlıklı ve dengeli beslenmenin yanı sıra cildinizin koruyucularıdır. Meyvelerde bol miktarda madensel tuz ve vitamin bulunur. Özellikle allerjik cildi olanlar mutlaka bol bol meyve yemelidirler. Kiraz, portakal, muz, incir ve elma gibi meyveler cildin en büyük dostu olan A vitamini yönünden zengindir.