



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANE IHLAMUR ÇAYI

Yarım demet maydanoz
Yarım demet taze nane
1 limon
Biraz taze ıhlamur
1 litre su

Maydanoz, taze nane, limon ve ıhlamur suya koyun ve kaynatın. Karışımı süzerek bir kabın içerisine alın.

Not: Nane ile ıhlamur hem metabolizmayı hızlandırır hem de ödem atmanıza yardımcı olur. Sabah aç karnına 1 bardak tüketebilirsiniz.

