



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAPAYA VE ANANAS SUYU

1/2 orta boy papaya
1/2 taze ananas
1 portakalın suyu

Ananası ve papayayı soyup dilim dilim doğrayın ve portakal suyuyla beraber mikserden geçirin. Tercihen aç karna hafif soğuk şekilde için.

Not: Bu sebze meyve suyu, ödemle savaşmak ve vücuttan atıkları uzaklaştırmak gibi harika bir özelliği bulunmaktadır. Bu iki meyvenin kombinasyonu size vitamin (B ve C), mineral (kalsiyum, potasyum ve magnezyum) ve lif sağlayarak kilo vermenizi destekler ve hazma iyi gelir.

