



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES

Bol miktarda Bp B2, B6, C ve PP vitaminleri ihtiva eder.

Taze patates suyu şifa kaynağıdır. Mide ekşimesini önler.

Patates mide ve bağırsakları yumuşatır.

Dokular için:

Dokularda su toplanmasına karşı patates rejimine başvurun. Pişirdiğiniz bir kilo patatesi altı porsiyona bölüp bunu üç gün süreyle yiyin. Bu arada yağlı ve tuzlu yiyeceklerden uzak durun. Patatesin dışında kuşkonmazın da dokulardaki suyu giderici etkisi vardır.

