



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEYNİR ALTI SUYU

Kalsiyum deposu olduğu için ihtiyacı karşılar.
Kemik sağlığı için birebirdir.
Sindirim problemlerini çözer.
Bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.
Protein deposudur.
Cildi güzelleştirir.
Vücudu enfeksiyonlara karşı korur.
Kan şekerini düzenler.
Zayıflamaya yardımcı olur.
Karaciğeri temizler.

