



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## RAMAZANDA NE YEMELİ VE NE İÇMELİ

Öğünlerde dağıtacak şekilde günde 1 su bardağı süt veya yoğurt, 1-2 dilim peynir, 1-2 porsiyon et yemeği, 1 yumurta, 1-2 tabak pilav veya makarna ya da 1-2 dilim börek, 1-2 tabak sebze yemeği veya salata, 2-3 meyve, 3-6 dilim kadar tam tahıl veya karışım undan yapılmış ekmeğ yemek ve bolca sıvı tüketmek, oruç sonrası ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarınıza engel olabilir. İftardan sahura kadar sıvı tüketimini toplamda 1,5-2 litre civarında olmalıdır. Başta temiz ve hijyenik içme suyu, meyve suları, hoşaf/komposto, ayran, süt, bitki çayları, limonata vb. içecekler tüketin.

Oruç zayıflamak için bir araç olmamalıdır. Metabolizmanız oruç sırasında oldukça yavaşlar ve susuzluk nedeniyle kilo kaybı yağdan değil, kaslardan ve vücut sıvısının kaybindan ileri gelir.

