



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SABAH KAHVALTISININ ÖNEMİ

Sabah kahvaltısı atlanırsa 12 saatlik açlıktan sonra öğlene kadar bir şey yenmemiş ve vücut 16-17 saat aç kalmış demektir. Bundan sonra birden yendiğinden hem fazla kaçırılır hem de yediklerimiz doğrudan yağa çevrilir. Kahvaltı yapmak, sadece kilo açısından değil pek çok hastalığın ortaya çıkmasında ve seyrinde önem taşır.