



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAĞLIK İÇİN SİRKE İÇİN

«Sirke için» dedikse, şüphesiz bardak bardak içecek değilsiniz. İçinde sirke olan yiyecekler sindirimi kolaylaştırır. Ancak yağlı, ağır bir yemek yedikten sonra sıkıntı hissederseniz bir bardak suya iki kahve kaşığı sirke koyarak içmek sizi rahatlatır.