



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALATALIK MİSKET LİMONU ALG İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

1 adet irice doğranmış salatalık
3 adet kabuğu soyulmuş ve dörde bölünmüş misket limon
2 çay kaşığı alg

Salatalık ve limonun suyunu elde ettikten sonra her bir bardak için içine bir adet alg tozu koyun ve yeniden karıştırın. Hemen için.

İnsan vücudunun yüzde 75'i sudur ve bu miktardaki yüzde 2'lik bir düşüş, enerji seviyesinde yüzde 20'lik bir düşüşe eşittir. Salatalık ve misket limonu yoğun su içerdikleri için vücudun su kaybını engeller ve enerji sağlar. Araştırmalar, alg'in insanların hastalıklarla mücadelesine yardım ettiğini ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyuyor.

