



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALATALIK VE LİMON DETOKSU

<https://www.dogrusicarrefoursa.com>

8 su bardağı içme suyu
1 orta boy salatalık
1 adet limon

Bir sürahiye dolduracağınız içme suyuna salatalığı ve limonu kabuklarıyla birlikte küp küp doğrayın. Sürahiye birkaç tane nane yaprağı atın ve en fazla 8 saat buzdolabında bekletin. Günlük olarak hazırlayacağınız bu 1 litrelik karışımı 24 saat içinde aralıklarla tüketin, haftada en fazla 3 kez bu karışımı tekrarlayın. Dilerseniz bir termosaya doldurup işe giderken yanınızda götürebilirsiniz.

