



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATANIN ÖNEMİ

Yemekle birlikte yenilmek üzere hazırlanan vücudun vitamin ve madensel tuz ihtiyacını tamamlayan ve iştah açan yardımcı yiyeceklerdir.

- Madensel tuz ve vitamin kaynağıdır.
- Yeşil ve taze görünüşleri ile yeme zevkini tatmin eder, lezzetleri ile iştah açar.
- Günlük çiğ sebze ihtiyacını karşılar.
- Bileşimlerindeki selüloz sebebi ile sindirimi daha aktif hale getirip bağırsak faaliyetlerine yardımcı olur.
- Yoğurt, yumurta, peynir, et ilâvesi ile yapılan salahlarda bir kısım hayvansal protein ve nohut, fasulye, mercimekle yapılanlar bitkisel protein içerirler.
- Artan yiyeceklerin değerlendirilmesi suretiyle yiyeceklerde çeşni, aile bütçesinde tasarruf sağlar.