



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SU TERESİ YOĞURT İÇECEĞİ

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

1 büyük demet su teresi
450 ml. yoğurt
1 tutam kırmızı biber

Su teresini ve yoğurdu bir blender yardımıyla homojen bir karışım olana kadar karıştırın. Bir tutam toz kırmızı biberi serpiştirin ve hemen için.

Not: Diyet sırasında vücuttaki demir seviyesinin düşüklüğü, bitkinlik ve buna bağlı olarak vücudun yüksek kalorili yiyecekler tüketme isteğini artırır. Su teresinin yoğun demir içeriği diyet yapanlara yardımcı olur. Az yağlı yoğurt ise yüksek miktarda kalsiyum içerdiği gibi glisemik endeksi (GI) düşüktür. Yani, yoğurt metabolizmanın yavaş yakabileceği besinler sağlar, ki bu durum, öğünler arası açlığınızın yatışması anlamına gelir. İçeceğinize ekleyebileceğiniz kırmızı biber midenizin sindirimine yardımcı olacak enzimlerin salgılanmasını tetikler. Ayrıca bir şeyler yedikten hemen sonra metabolizmanızın hızlanmasına yardımcı olur.

