



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞUBAT AYININ MEYVELERİ

Şubat ayı, kış meyvelerinin en olgun ve lezzetli dönemidir. C vitamini açısından zengin bu meyveler, soğuk havalarda bağışıklığımızı güçlendirerek hastalıklara karşı koruma sağlar.

Portakal : C vitamini deposudur, bağışıklığı güçlendirir.

Antioksidan özelliği sayesinde cildi yeniler.

Limon: Sindirimi destekler ve vücudu toksinlerden arındırır. Soğuk algınlığına karşı koruyucu etkisi vardır.

Mandalina: Bağışıklık sistemini güçlendirir ve enerji verir. İçeriğindeki lif sayesinde sindirimi düzenler.

Elma: Kalp sağlığını destekleyen güçlü bir antioksidan kaynağıdır. Kan şekerini dengeleyerek tokluk hissi sağlar.

Armut: Bağırsak sağlığını destekleyen lif açısından zengindir.

Yüksek su içeriğiyle vücudu nemli tutar.

Kivi: Portakaldan bile fazla C vitamini içerir. Sindirimi kolaylaştıran enzimler bakımından zengindir.

Ayva: Grip ve soğuk algınlığına karşı koruyucu etkiye sahiptir. Mideyi rahatlatır ve sindirimi destekler.

