



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SÜT TÜKETİMİNİZ NE KADAR?

Bardakla içilen süt miktarınızı oylayınız. Diğer yiyecek ve içeceklerin içinde yer alan süt ile yoğurt, ayran gibi süt ürünleri anketimizin dışındadır.

Anketimize kolayca katılabilirsiniz, üyelik gerektirmez.

---