



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UÇAK YOLCULUKLARI SONRASI

'Jet lag' denilen, uzun uçuşlar sonrasındaki bitkinlik halini en aza indirmek için yağsız et yemeye dikkat edin, kızarmış yiyeceklerle şekerden uzak durun. Yolculuk sırasında da bol su içmeniz de yarar var.

© lezzetler.com tarif no:18936 • adı:Uçak yolculukları sonrası • gönderen: rapsodi • indirme tarihi:02.04.2025 - 17:31