



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞI ALINIŞ SÜT

Sütün şişmanlatma özelliği içindeki yağ miktarına bağlıdır. Piyasada satılan yağlı alınmış sütler kesinlikle şişmanlatmaz. Bu sütler rejim yapan kişilere tavsiye edilir. Çünkü tok tutma özelliği vardır, vitamin, protein, kalsiyum bakımından zengindir. Yanlız yağlı alınmış sütler A vitamini bakımından fakirdir. Bu sebeple çocuklara ve bebek bekleyen anne adaylarına tavsiye edilmez. Çünkü A vitamini gelişmeye yardımcı olan, vücuda direnç sağlayan bir vitamindir.

Afiyetle...
