



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SAYIN ÜYEMİZ;

Yemek e-kitabını indirmek ve kullanmak için yapacaklarınız maddeler halinde aşağıdadır;

- 1) e-mail ile göndereceğimiz download adresine tıklararak yemek kitabınızı bilgisayarınıza indirebilirsiniz. (Dosya boyutu 21 MB. dir. Bu dial-up bağlantı için takribi 1 saat, 256K ADSL için takribi 20 dakikadır.)
- 2) kitap dosyası bilgisayarınıza indiği zaman çift tıklayarak çalıştırın, size bir şifre soracaktır. Bu şifreyi sizin e-mail adresine göndereceğiz.
- 3) Şifreli dosyayı açtıktan sonra "MutevaziLezzetler.pdf" adında bir dosyanız olacak bu dosyayı çift tıklayınca yemek e-kitabınızı bilgisayarınızda okuyabilirsiniz. Bunun için "Adobe Acrobat Reader" programına ihtiyacınız var.
- 4) "Adobe Acrobat Reader" e-kitap okuma programı bilgisayarınızda yoksa; adobe.com adresinden ya da bilgisayar dergilerinin verdiği CD'lerden ya da elinizdeki program CD'lerinden temin edip bilgisayarınıza kurabilirsiniz.

İyi Günlerde Güzel Yemekler Yapın.