



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL KAHVE NASIL TÜKETİLMELİDİR?

Yeşil kahvenin akşam saatlerinde tüketilmesi, hem sindirim, hem de uyku sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, sabah kahvaltıdan sonra veya ikindi saatlerinde tüketilmesi, daha uygun olacaktır. Yeşil kahve, günde 1-2 fincanı geçmeyecek şekilde tüketilmelidir. Kronik rahatsızlığı olanlar, hamileler, emziren anneler ve ilaç kullananlar, yeşil kahve tüketmeden önce mutlaka doktora danışmalıdır.

