



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YETERİNCE KARBONHİDRAT ALIYORMUYUM?

<https://www.herbalife.com.tr/>

İnsanların farklı karbonhidratlar için "iyi" veya "kötü" dediklerini duymuş olabilirsiniz.

Asıl söylemek istedikleri, iyi karbonhidrat kaynaklarının meyve, sebze, fasulye ve tam tahıllar gibi daha az işlem görmüş gıdalar olduğudur.

Bu gıdaların iyi olmasının bir başka nedeni de vücuda sadece enerji değil, beraberinde çeşitli vitamin ve mineralleri de sağlamalarıdır.

Ayrıca sebze, meyve, fasulye ve tahıl yediğimizde lif de almış oluruz.

---