



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SODA BÖĞÜRTLEN LİMON İÇECEĞİ

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

100 ml. yoğurt
1 şişe soda
1 bardak böğürtlen
1 adet limon

Bütün malzemeyi blenderda karıştırın. Soğutup için.

Not: Mineral dengesini sağlar, yoğun enerji harcadığınız su kaybettiğiniz dönemlerde vücudunuzun su ve mineral kaybını dengeler. Yoğurta bulunan probiyotik bakteriler bağırsak florasını düzenler ve sindirim sisteminizin çalışmasını kolaylaştırır. Konstipasyona (kabızlığa) karşı çözüm oluşturur.

