



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞI İÇİLİR Mİ?

Halk arasında sıvı altın adıyla da bilinen bu yağı yemeklerinizde kullanabilir ya da içebilirsiniz. Zeytinyağını içecekseniz; özellikle sabah kahvaltısında, birkaç yemek kaşığı kadar içmenizi tavsiye ederiz. Akşam zeytinyağı içmek, zararlı değildir; ancak uzmanlar sabah içilmesini öneriyor.
