

## Bayramlık tatlılar...

## Tatlı yiyelim, tatlı yazalım...

Bir kaç gün sonra Ramazan Bayramını kutlayacağız. Oruçla dinlenen midelerimiz, bayram ikramlıklarıyla şımartılacak. Her ne kadar tatlıyı sevsek de sağlığımızı unutmadan azar azar yememizi öneriyorum. Sizlerle bayramlık tariflerimi paylaşırken, sağlıklı tatlı tüketmek için de bir kaç öneride bulunacağım. Şimdiden iyi bayramlar...

Tatlılarınızı yemekten 2 saat sonra yemeğe özen gösterin.

Tatlıyla beraber yoğurt yerseniz kan şekeriniz birden yükselmez ve yavaş yavaş kana karışır.

Tatlıyı fazla kaçırdığınız günlerde, bolca su tüketin.

Fazla tatlı yediğiniz gün ekmek, pilav, patates ve yağlı yiyecekleri azaltın ya da hiç yemeyin.

Eğer çok ziyarette bulunacaksanız mutlaka tadımlık rica edin.