

Beyne iyi gelen yiyecekler

Beyninizi sağlıklı tutmak için tabağınızda bunlardan olmalı



Atıksız Mutfak için 6 neri



Buzdolabında
nce taze ürünleri
tüket



Streç film yerine
kapaklı kap veya
bal mumu kumař kullan



Saklama kaplarının
cam olanını tercih et



Suyu daha
dikatli kullan



Atıklarını ayrıştır
ve kompost yap



Az ama sık sık
meyve - sebze alışverişi
yapmaya zen göster



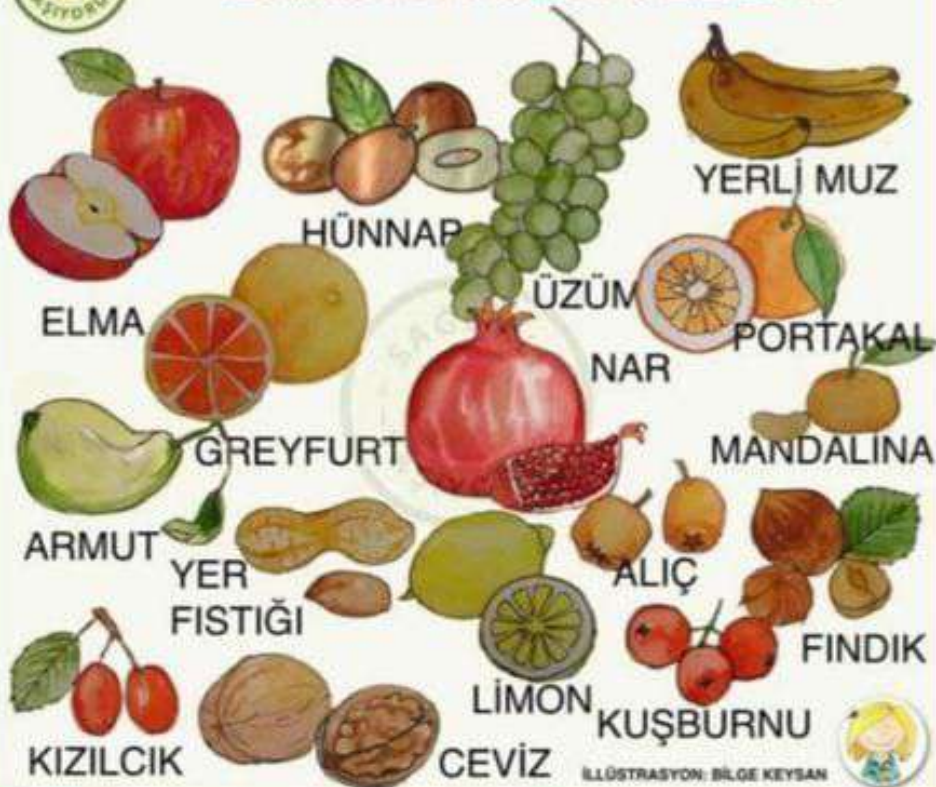
Market alışverişlerinde
bez çanta kullan



EKİM AYI SEBZELERİ



EKİM AYI MEYVELERİ











**SEBZE
VE
MEYVE YE!**