

Beyne iyi gelen yiyecekler

Beyninizi sağlıklı tutmak için tabağınızda bunlardan olmalı

Balık

Haftada en az bir defa, 140 gr



Tam tahıllar

Günde beş - altı dilim



Yeşil yapraklı sebzeler

Günde küçük bir salata kasesi

Çiğ tuzsuz fındık

Günde bir porsiyon



Meyveler

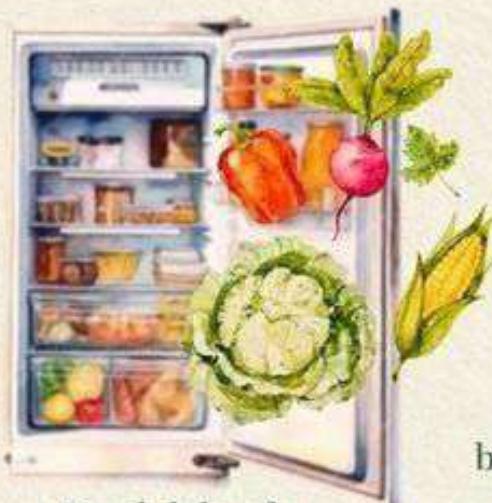
(taze veya dondurulmuş)
Haftada en az üç kez, yarı fincan

Baklagiller

haftada üç - dört porsiyon



Atıksız Mutfak için 6 Öneri



Buzdolabında
önce taze ürünler
tüket



Streç film yerine
kapaklı kap veya
bal mumu kumaş kullan



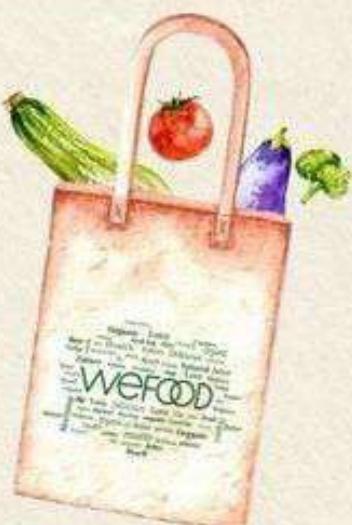
Suyu daha
dikatli kullan



Atıklarını ayırtır
ve kompost yap



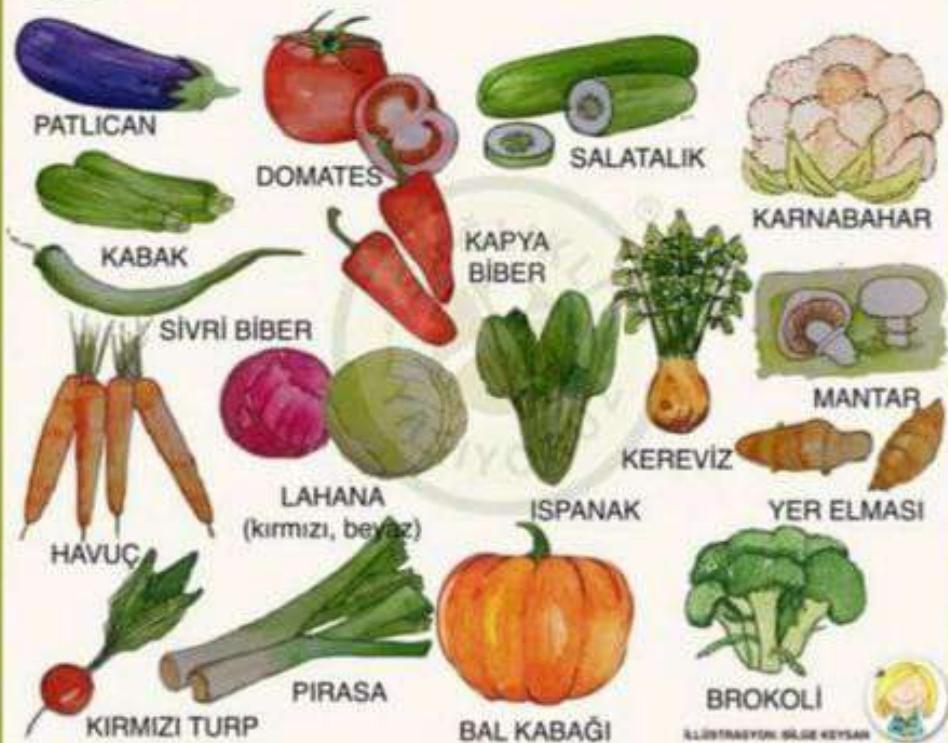
Az ama sık sık
meyve - sebze alışverişi
yapmaya özen göster



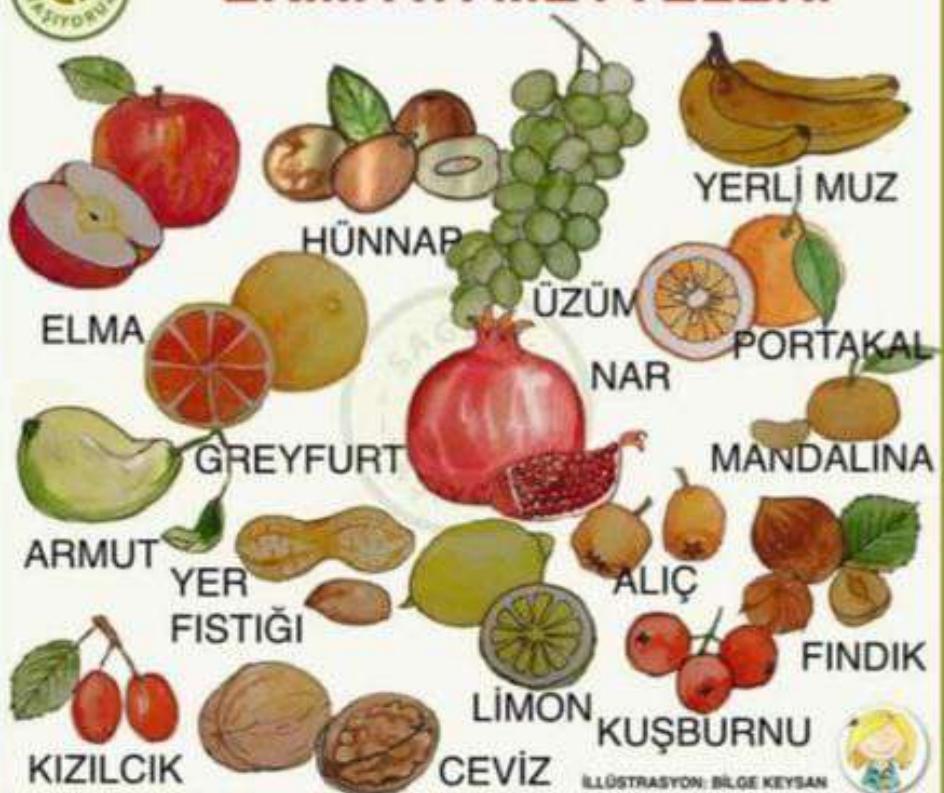
Market alışverişlerinde
bez çanta kullan



EKİM AYI SEBZELERİ



EKİM AYI MEYVELERİ







**EGZERSİZ
YAP!**



A cartoon illustration of a young girl with short, wavy brown hair and a small bun at the back. She has large, dark eyes and a gentle smile. She is holding a white rectangular sign with a red border featuring a colorful tile pattern. The sign contains the text "SEBZE", "VE", and "MEYVE YE!"

SEBZE

VE

MEYVE YE!

