

Şeker
ve
yağlar



Şeker



Şekerleme



Bal



Yağlar

Kuru baklagiller, yumurta ve çerezler
Et, tavuk, hindi, balık
Süt ve süt ürünleri



Süt



Yumurta



Yoğurt



Ayran



Kırmızı Et



Balık



Kefir



Beyaz Peynir



Tavuk



Kuru Fasulye



Krem Peynir



Kaşar Peyniri



Nohut



Kuruyemiş

Meyveler ve sebzeler



Kivi



Çilek



Eliya



Brokoli



Havuç



Pırasa



Armut



Üzüm



Portakal



İspanak



Patlıcan



Sivri Biber



Karpuz



Kavun



Kiraz



Dolmalık Biber



Enginar



Kabak



Kayısı



Şeftali



Muz



Karnabakar



Kereviz



Taze Fasulye

Tam tane tahıl ve tahıl ürünleri



Buğday



Tam Tahıl Unu



Çavdar



Yulaf



Bulgur



Bazlama



Çavdar Ekmeği



Tam Buğday Ekmeği



Pirinç



Kuskus



Karabuğday



Erisle



Kahvallık Tahıl



Makarna



Bulgur Pilavı



Pirinç Pilavı

EĞLENEREK HAREKET EDELİM SAĞLIKLI BESLENELİM



Şeker
ve
yağlar

Kuru baklagiller, yumurta ve çerezler
Et, tavuk, hindi, balık
Süt ve süt ürünleri

Meyveler ve sebzeler

Tam tane tahıl ve tahıl ürünleri

EĞLENEREK HAREKET EDELİM SAĞLIKLI BESLENELİM

