

## EKİM AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Havuç  
Salatalık  
Üzüm  
Armut  
Kuru Üzüm  
Hurma  
Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## EKİM AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Havuç, salatalık, yeşil biber, patlıcan, domates, kırmızı biber, mantar, yerelması, lahana, pırasa, karnabahar ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Nar, üzüm, incir , kızılıcık, armut, kestane, fındık, ceviz

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış Havuç suyu, taze sıkılmış elma suyu

## KASIM AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Havuç  
Muz  
Kivi  
Elma  
Portakal  
Mandalina  
Kuru Üzüm  
Hurma  
Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## KASIM AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Lahana, kereviz, havuç, karnıbahar, pırasa, ıspanak, balkabağı, yerelması, pazı, marul, roka, soğan, biberiye, nane, maydanoz, tere ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Portakal, ayva, nar, greyfurt, armut, trabzon hurması, muz, kivi, mandalina, kestane

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış Havuç suyu, taze sıkılmış portakal suyu

## ARALIK AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Havuç  
Muz  
Kivi  
Elma  
Portakal  
Mandalina  
Kuru Üzüm  
Hurma  
Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## ARALIK AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Karalahana, havuç, karnabahar, bal kabağı, ıspanak, yerelması, brüksel lahanası, pazı, kereviz, pırasa, brokoli ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Elma, portakal, mandalina, ayva, nar, greylfurt, muz, trabzon hurması, kivi, kestane,

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış Havuç suyu, taze sıkılmış portakal suyu, ayva hoşafı

## OCAK AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Havuç  
Muz  
Ayva  
Elma  
Portakal  
Mandalina  
Kuru Üzüm  
Hurma  
Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## OCAK AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Lahana, Brüksel lahanası, pazı, kereviz, havuç, karnabahar, pırasa, bal kabağı, pancar, ıspanak, karaturp, kırmızıturp, brokoli ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Elma, muz, portakal, mandalina, ayva, nar, greylfurt, kestane

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış Havuç suyu, taze sıkılmış portakal suyu, ayva hoşafı, taze sıkılmış nar suyu, greylfurt suyu

## ŞUBAT AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Havuç  
Muz  
Ayva  
Elma  
Portakal  
Mandalina  
Kuru Üzüm  
Hurma  
Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## ŞUBAT AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Hindiba, Frenk soğanı, pırasa, kırmızıturp, kereviz, lahana, Brüksel lahanası, pazı, havuç, karnabahar, bal kabağı, pancar, ıspanak, turp, brokoli ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Elma, muz, portakal, mandalina, ayva, nar, grefurt, kestane

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış Havuç suyu, taze sıkılmış portakal suyu, ayva hoşafı, taze sıkılmış nar suyu, grefurt suyu

## MART AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Havuç  
Muz  
Elma  
Kuru Üzüm  
Hurma  
Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## MART AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Pancar, havuç, limon, kuşkonmaz, turp, bebe havucu, ıspanak, brokoli, marul, roka, biberiye, nane, maydanoz, tere ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Muz, elma

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış Havuç suyu, elma suyu

## NİSAN AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Muz  
Elma  
Çağla  
Kuru Üzüm  
Hurma  
Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## NİSAN AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Kuşkonmaz, enginar, bezelye, bakla, havuç, roka, taze sarımsak, biberiye, nane, maydanoz, tere, taze kekik, taze soğan tere ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Muz, elma, Limon, çağla

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış Havuç suyu, elma suyu

## MAYIS AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Elma  
Erik  
Çağla  
Kuru Üzüm  
Hurma



Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## MAYIS AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Kuşkonmaz, bezelye, enginar, bakla, semizotu, barbunya, madımak, ebegümeci, arpacık soğan, marul, roka, soğan, sarımsak, biberiye, nane, maydanoz, tere ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Elma, Limon, çağla, Can erik, çilek, dut

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış elma suyu



## HAZİRAN AYI ARA ÖĞÜN ÖNERİLERİ

Elma  
Erik  
Kiraz  
Kayısı  
Kuru Üzüm  
Hurma  
Fındık  
Ceviz  
Badem  
Kuru Dut  
Yer Fıstığı



## HAZİRAN AYI BESLENME İÇİN MEYVE VE SEBZE ÖNERİLERİ

Enginar, bezelye bakla, semizotu, salatalık, barbunya, taze patates, taze fasulye, yeşil biber, patlıcan, dolmalık biber, domates, kabak, rezene, sivri biber, üzüm yaprağı, çalı fasulyesi, marul, soğan, sarımsak, dereotu, fesleğen, biberiye, nane, maydanoz, tere ile yapılan yemek ve salatalar

Kahvaltı için yumurta, peynir, zeytin, bal, pekmez

Can erik, çilek, kiraz, kayıs, şeftali, dut, vişne, mürdüm eriği

Kuru fasülye, nohut, mercimek, bulgur gibi bakliyat yemekleri

Kırmızı ve beyaz et

Tam buğday ekmeği

Ayran, Süt, taze sıkılmış elma suyu