

Önerilen besleyici alışveriş listesi

Sebzeler (≥5 kişi başı/gün)

- Taze, renkli sebzeler
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Katkı maddesi içermeyen dondurulmuş sebzeler



İçecekler

- Gerek yok 😊, evde su var.
- Maden suyu, kahve, çay, yeşil çay, bitki çayları satın alabilirsin.



Meyveler (≤3 kişi başı/gün)

- Taze, renkli meyveler
- Çilekgil meyveler
- Katkı maddesi içermeyen dondurulmuş meyveler



Doymamış Yağlar

- Zeytin yağı
- Avokado
- Badem, ceviz/ pıkan cevizi/ Brezilya cevizi (günde 2'ye kadar), fındık
- Ketan tohumu chia/doğal ayçiçeği/kabak çekirdeği
- Ham tahin
- Doğal fıstık ezmesi



Protein

Vejeteryan/vegan

- Baklagiller (kuru, dondurulmuş): Mercimekler, kuru bezelye, nohut, çeşitli fasulyeler (beyaz/kırmızı/ benekli vb.), Soya fasulyesi, kırmızı fasulyesi, acı bakla
- Tofu, seitan (buğday gluteni), katkı maddesi içermeyen kurutulmuş soya gevreği



Süt ürünleri

- Peynir (yağ içeriği %5'e kadar)
- Doğal biyo yoğurt (tatlandırılmamış, %1.5-5 yağ)
- Süt (%1-%3 yağ)



Hayvansal kaynaklar

- Katkı maddesi içermeyen taze veya dondurulmuş balık
- Tavuk, tavuk göğsü, hindi, hindi göğsü
- Suda veya zeytinyağlı ton balığı, sardalya
- Yumurta



Ekmek ve tahıllar

- Tam tahıllar: Kinoa, karabuğday, yulaf, basmati pirinci, bulgur, tam buğday unundan makarna
- Pirinç eriştesi, fasulye eriştesi, baklagil unundan makarna
- Nişastalı sebzeler: Tatlı patates, mısır, patates
- Koruyucu içermeyen tam buğday ekmeği
- Siyez unu/tam buğday unu/çavdar unu
- Kestane



Baharatlar ve otlar

- Katkı maddesi içermeyen ezilmiş domates/domates salçası
- Limon, sirke
- Kuru baharatlar, örneğin kırmızı biber, zerdeçal, köri, kimyon, tarçın, karabiber, hindistan cevizi, kekik, yabani kekik
- Taze otlar, örneğin kişniş, maydanoz, fesleğen, nane, dereotu, yabani kekik (bunları bir bahçede yetiştirmeyi düşünün)
- Zencefil



**ALİŞVERİŞTEKİ SEÇİMLERİNİZ AİLENİZİN
BESİN TÜKETİMİNİ VE SAĞLIĞINI ETKİLİYOR!**