

Nisan Ayı

Sebze ve Meyveler

Sebzeler



Taze Soğan

- A ve C vitamini
- Bobrek taşı düşürmeye yardımcı
- Kalp sağlığına iyi gelir



Sarimsak

- A, B, C ve E vitamini
- Yüksek tansiyonu düşürür
- Yaşlanmayı geciktirir



Kuşkonmaz

- A, C ve K vitamini
- Kemikleri korur
- Diyabeti engeller



Bakla

- A ve C vitamini
- Kabızlığı önler
- Kanseri engeller



Marul

- A, B ve E vitamini
- Sinir sistemini güçlendirir
- Saç sağlığına faydalı

Meyveler



Erik

- A ve C vitamini
- Cilt yeniler
- Bağışıklığı artırır



Çilek

- A, C ve E vitamini
- Kas ağrısını iyi gelir
- İdrar yolu sağlığına faydalı



İthal Uzüm

- C vitamini ve Potasyum
- Sindirime iyi gelir
- Kan sulandırır



Dut

- B ve C vitamini
- İdrar söktürür
- Cilde iyi gelir



Ananas

- A ve C vitamini
- Toksin atar
- Zindelik verir

Sağlığınız İçin

Nisan ayında bu sebze ve meyveleri tüketin,
bağışıklığınızı güçlendirin!



Besinler ve Vitaminler



A Vitamini

Şeftali
Ispanak
İncir
Kayısı
Kestane
Üzüm



Göz, mide ve bağırsak sağlığı için

E Vitamini

Semizotu Kuru Fasulye
Fava Simit
Fava Çekirdek
Ayçiçeği Kıyma
Soya Ekmek



Damarlar, kas sistemi ve karaciğer için

K Vitamini

Kırmızı Mercimek
• Çorba
• Dolma
• Kapuska
• Pizza
Balık



Kan pıhtılaşması ve sindirim sistemi için

B6 Vitamini

Yulaf
Kahvaltı
Kızartına
Pilav
Pilav



Kan pıhtılaşması ve sindirim sistemi için

B2 Vitamini

Kefir
Börek
Poğaç
Yumurta
Şavdar



Sinirler, kemik iliği ve kalp için

B12 Vitamini

Kefir
Börek
Poğaç
Yumurta
Soşe



Sinirler, kemik iliği ve beyin için

C Vitamini

Mandalina
Reçel
Turta
Turta
Aşure Ekmek



Minde, kemik inisi ve tozlaşın için

B1 Vitamini

Mısır
Izgara
Vemek
Pilav
Tavuk
Helva



Mide, kemikler ve kan pıhtılaşması için

Potasyum

Bal Kabağı
Karpuz
Kivi
Marul
Kayısı



İnce bağırsak, beyin damarlar ve kalp için



Dengeli Beslen, Sağlıklı Yaşa!

