

Mart ayı, kış sebzelerinin hâlâ bol olduğu ve bazı bahar ürünlerinin yavaş yavaş çıktığı bir dönemdir. Bu dönemde tüketilen meyve ve sebzeler bağışıklık sistemini güçlendiren vitamin ve mineraller açısından oldukça zengindir. 🌱🍊

🌿 Mart Ayı Meyve ve Sebzeleri

🍊 Meyveler

- Portakal
- Mandarin (Mandalina)
- Greyfurt
- Elma
- Armut
- Muz
- Ayva

İçerdikleri Vitamin ve Mineraller

Meyve	Vitamin / Mineral
Portakal, Mandalina, Greyfurt	C vitamini, potasyum
Elma	C vitamini, lif
Armut	Lif, potasyum
Muz	Potasyum, B6 vitamini
Ayva	C vitamini, lif

Vücuda Katkıları

- **C vitamini** → Bağışıklık sistemini güçlendirir, hastalıklara karşı korur.
- **Potasyum** → Kalp ve kasların düzgün çalışmasını sağlar.
- **Lif** → Sindirim sistemini düzenler.
- **B6 vitamini** → Sinir sistemi ve beyin gelişimini destekler.

🥬 Mart Ayı Sebzeleri

- Ispanak
- Pırasa
- Karnabahar
- Brokoli
- Lahana
- Havuç
- Kereviz
- Turp
- Soğan
- Sarımsak

İçerdikleri Vitamin ve Mineraller

Sebze	Vitamin / Mineral
Ispanak	Demir, A vitamini, C vitamini
Brokoli	C vitamini, K vitamini
Karnabahar	C vitamini, folik asit
Havuç	A vitamini (beta karoten)
Pırasa	A vitamini, lif
Kereviz	Potasyum, C vitamini
Lahana	C vitamini, lif
Sarımsak	Antioksidan

Vücuda Katkıları

- **A vitamini** → Göz sağlığını korur 👁
- **Demir** → Kan yapımına yardımcı olur.
- **K vitamini** → Kemik sağlığını destekler.
- **Folik asit** → Hücre gelişimi ve beyin sağlığı için önemlidir.
- **Antioksidanlar** → Vücudu zararlı maddelere karşı korur.

 Bu Meyve ve Sebzelerden Neler Yapabiliriz?

Yemekler

- Ispanak yemeği
- Pırasa yemeği
- Brokoli orbası
- Karnabahar yemeği
- Kereviz yemeği

Salatalar

- Havuç salatası
- Lahana salatası
- Turp salatası
- Brokoli salatası

Sağlıklı Atıştırmalıklar

- Portakal veya mandalina suyu
- Meyve salatası
- Elma dilimleri ve yoğurt
- Muzlu süt veya smoothie

Dięer Tarifler

- Elmalı kek
- Ayva tatlısı
- Sebze orbası

zet:

Mart ayı meyve ve sebzeleri özellikle **C vitamini, A vitamini, lif, potasyum ve demir** açısından zengindir. Bu besinler **bağışıklığı güçlendirir, sindirimi düzenler, kemik ve göz sağlığını korur.**

Kahvaltı nerileri

1. Sebzeli Omlet

- Malzemeler: Yumurta, ıspanak, kırmızı biber, domates, az tuz, zeytinyağı
- Yanında: Tam buğday ekmeği ve taze nane
- Faydası: Protein ve demir açısından zengindir, bağışıklığı destekler.

2. Yulafli Meyve Kasesi

- Malzemeler: Yulaf, süt veya bitkisel süt, elma veya portakal dilimleri, ceviz
- Faydası: Lif ve omega-3 sağlar, sindirimi destekler ve enerji verir.

Ara Öğün

- Havuç ve salatalık çubukları + yoğurtlu dip sos
- Portakal veya mandalina
- Badem veya fındık

Öğle Yemeği Önerileri

1. Mercimek Çorbası + Bulgur Salatası

- Malzemeler: Kırmızı mercimek, havuç, soğan, sarımsak, zeytinyağı
- Yanında: Bulgur salatası (maydanoz, taze soğan, domates, limon suyu)
- Faydası: Protein, lif ve vitamin açısından zengindir, enerji verir.

2. Izgara Tavuk + Fırında Sebzeler

- Sebzeler: Brokoli, karnabahar, havuç, kabak
- Faydası: Protein ve vitamin deposu, düşük kalorili.

Ara Öğün

- Yoğurt + 1 tatlı kaşığı bal + mevsim meyvesi (ör: elma, portakal)
- Kuru meyve ve ceviz karışımı

Akşam Yemeği Önerileri

1. Sebzeli Kinoa veya Bulgur Pilavı

- Malzemeler: Kinoa veya bulgur, ıspanak, kırmızı biber, mantar
- Yanında: Yoğurt veya ayran
- Faydası: Kompleks karbonhidrat ve protein sağlar, sindirimi destekler.

2. Balık + Buharda Sebzeler

- Balık: Somon veya levrek
- Sebzeler: Brokoli, havuç, kabak
- Faydası: Omega-3 ve protein açısından zengindir, kalp sağlığını destekler.

Tatlı Alternatifi (Sağlıklı)

- Fırınlanmış elma veya armut + tarçın
- Yoğurtlu meyve karışımı

İpucu:

Mart ayında bolca **ıspanak, brokoli, havuç, lahana, portakal, mandalina ve elma** bulunur. Bu besinleri menülerinizde çeşitlendirerek vitamin ve mineral alımını artırabilirsiniz.