

AYLARA GÖRE SEBZELERİN YETİŞME ZAMANI:

DEREOTU, KURU SOGAN, MAYDANOZ, PATATES: yılın her mevsimi

BAMYA: Haziran - Temmuz - Ağustos

BARBUNYA: Nisan - Mayıs - Haziran

BEYAZ LAHANA: Kasım - Aralık - Ocak - Şubat

BEZELYE: Nisan - Mayıs - Haziran

BROKOLİ: Ocak - Şubat - Mart

BİBER ve DOLMALIK BİBER: Haziran - Temmuz - Ağustos – Eylül - Ekim

DOMATES: Haziran - Temmuz - Ağustos - Eylül - ekim - Kasım

HAVUC: Eylül - Ekim - Kasım - Aralık - Ocak - Şubat - Mart

İÇ BAKLA: Nisan - Mayıs - Haziran

İSPANAK: Kasım - Aralık - Ocak - Şubat - Mart

KARNABAHAAR: Kasım - Aralık - Ocak - Şubat - Mart

KEREVİZ: Kasım - Aralık - Ocak - Şubat

KIRMIZI LAHANA: Kasım - Aralık - Ocak - Şubat

KIRMIZI SALÇALIK BİBER: Ağustos - Eylül - Ekim

MADIMAK: Mayıs

MANTAR: Eylül - Ekim

MARUL: Nisan - Mayıs - Haziran

PATLICAN: Haziran - Temmuz - Ağustos - Eylül - Ekim - Kasım

PIRASA: Kasım - Aralık - Ocak - Şubat - Mart

SALATALIK: Mayıs - Haziran - Temmuz - Ağustos - Eylül - Ekim

SEMİZOTU: Nisan - Mayıs - Haziran

TAZE FASULYE: Mayıs - Haziran - Temmuz - Ağustos - Eylül

TAZE YEŞİL KABAK: Kasım - Aralık - Ocak - Şubat - Mart

TURP: Ocak - Şubat - Mart

AYLARA GÖRE BESLENME ŞEKLİ:

OCAK: Sebze ve et suyu ile hazırlanmış çorbaları sofranızdan eksik etmeyin. Hareketsiz geçen soğuk kış günlerinde çorbalar bağırsak sistemini düzenler. Soğuk havalarda vücuda direnç veren balık ve baklagiller de en çok tüketilmesi gereken besinlerden.

ŞUBAT: Kansere karşı etkili lahanagilleri (lahana, Brüksel lahanası, karnabahar ve brokoli) olabildiğince yiyin. Bol betakaroten içeren havuç ile salata, zeytinyağlı yemek veya havuç suyu hazırlayın.

MART: Mart, yaza hazırlık ayıdır. Hafif beslenmeye ve diyet yapmaya başlamanın tam zamanıdır. Mart, aynı zamanda ilkbahara geçiş ayıdır. Bu nedenle hafif bir o kadar da direnç verici besinleri tüketmeye özen göstermek gerekir. Balık, ızgara et, sebze ve meyveler bol tüketilmeli.

NİSAN: Kuzu etinin en taze ve lezzetli zamanı. Bu aylarda et olarak kuzu etini tercih edin. Sutlu hafif tatlılar pişirin. Sabah kahvaltısında ve geceleri yatmadan önce bir bardak sut için. Hafif ama sağlıklı beslenerek ve açık havada düzenli yürüyüşler yaparak fazla kilolarınızdan kurtulabilirsiniz.

MAYIS: Çilek kısa ömürlü bir meyve. içeriğindeki zengin vitamin (özellikle C vitamini) ve mineraller sayesinde ani enerji verip, geçiş mevsiminde ortaya çıkan yorgunluk belirtilerini giderir.

HAZİRAN: Kısa ömürlü dut ve kirazı bu ayda bol bol tüketin. Her ikisi de zengin vitamin ve mineral kaynağı.

TEMMUZ: Semizotu, balıktan sonra en çok omega - 3 içeren sebze. Vücut tarafından üretilmeyen bir yağ asidi olan Omega - 3, kalp hastalıklarına, zihinsel karışıklığa ve bunamaya karşı etkili.

AĞUSTOS: Yaz meyve ve sebzelerinin en olgun zamanı. Meyveleri bol yiyin. Bunun yanı sıra balık, zeytinyağlı sebze, hafif soslu makarnaları günlük öğünlerinize paylaştırın.

EYLÜL: Eylül, kışa hazırlık ayıdır. Vücudu soğuk mevsime hazırlamak gerekir. Bol balık, sebze, meyve ve makarna gibi enerji verici karbonhidratlar ağırlıklı beslenin. Mürdüm erik ve fıncığı her gün belli bir miktar tüketmeye özen gösterin.

EKİM: Ekim ayı omega - 3 içerikli cevizin tam zamanı. Cevizi bu aylarda bol bol tüketin. Ayrıca mantarlı nefis yemekler pişirebilirsiniz. Mantar, balık, et ve sebzelere çok yakışır. Mantarı ızgarada üzerine peynir serpererek pişirip kahvaltıda da yiyebilirsiniz.

KASIM: Kasım ayında balkabağından bol bol yararlanın. Çorbası, tatlısı ve pastası ile nefis lezzetler hazırlayabilirsiniz. Balkabağını ayrıca etli sebze yemeklerine de ilave edebilirsiniz. içerdiği bol betakaroten sayesinde kansere karşı etkili bir sebze.

ARALIK: Soğuk algınlığı hastalıklarına yakalanmamak için sağlıklı beslenin. Portakal veya greyfurt suyu için. Ispanak, baklagil, et, yoğurt, muz,elma ve kuruyemişleri bol tüketin.