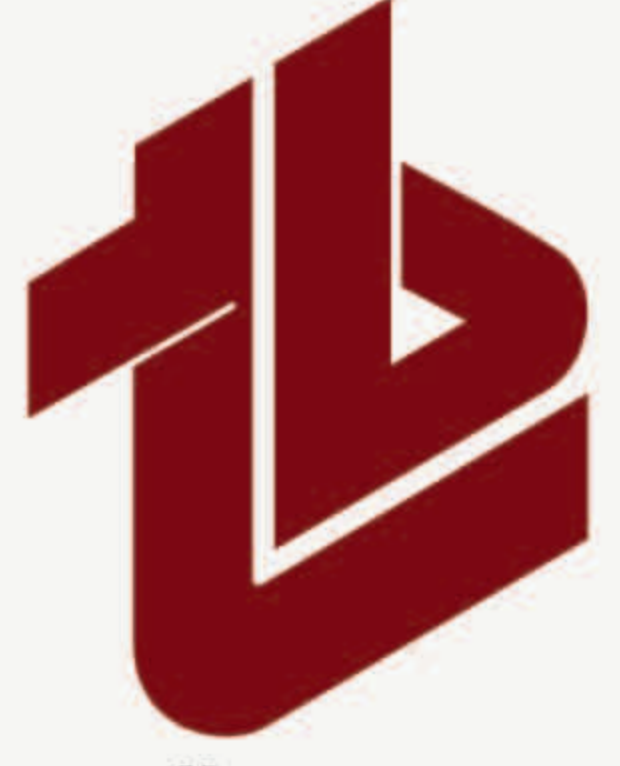




Böbrek Dede Diyor Ki;
“Sebzeleri ve meyveleri mevsiminde tüketmeniz sayesinde hem tadına varabilir, hem de daha güçlü vitamin ve mineral desteği almış olursunuz.”



TÜRK BÖBREK VAKFI

OCAK

Ayva, armut, nar, portakal, mandalina, greyfurt, lahana, karnabahar, ıspanak, turp, brokoli



ŞUBAT

Ayva, armut, nar, portakal, mandalina, greyfurt, karnabahar, ıspanak, lahana, turp



MART

Ayva, portakal, ıspanak, lahana, turp, kereviz, karnabahar



NİSAN

Yeşil erik, çağla, bezelye, ıspanak, taze sarımsak, enginar



MAYIS

Yeşil erik, malta eriği, dut, bezelye, domates, salatalık, enginar, ıspanak



HAZİRAN

Dut, yeşil erik, malta eriği, kiraz, kayısı, şeftali, kavun, karpuz, bezelye, domates, salatalık, patlıcan, enginar, dolmalık biber, çarliston biber, kabak



TEMMUZ

Dut, kayısı, şeftali, yeşil erik, karpuz, kavun, kayısı, kiraz, vişne, üzüm, domates, salatalık, bezelye, patlıcan, bamya, dolmalık biber, çarliston biber, kabak



AĞUSTOS

Armut, karpuz, kavun, kayısı, vişne, incir, şeftali, üzüm, domates, salatalık, patlıcan, bamya, dolmalık biber, çarliston biber



EYLÜL

Armut, fındık, kavun, karpuz, incir, üzüm, şeftali, ceviz, kestane, bamya, domates, salatalık, patlıcan, dolmalık biber, çarliston biber



EKİM

Armut, ayva, kestane, nar, balkabağı, karpuz, kavun, greyfurt, mandalina, portakal, incir, fındık, ceviz, ıspanak, yer elması, pırasa, lahana



KASIM

Ceviz, kestane, ayva, üzüm, mandalina, portakal, greyfurt, nar, armut, lahana, pırasa, yer elması, ıspanak, karnabahar, kereviz, brokoli



ARALIK

Armut, mandalina, portakal, greyfurt, nar, kestane, ayva, balkabağı, pırasa, ıspanak, lahana, kereviz, karnabahar, brokoli



HER MEVSİMDE YENİLEBİLEN SEBZE VE MEYVELER

Dereotu, marul maydanoz, nane, roka, tere, pazı, havuç, kuru sarımsak, kuru soğan, limon, elma, muz, avokado

