

Şeftali

Tart  
Marmelat  
Komposto

Ispanak

Turta  
Kek  
Gözleme

İncir

Kuru İncir  
Reçel  
İncir Dolması

Mantar

Sote  
Pizza  
Fırında

İnce Bağırsak

Mide

A Vitamini

Göz

Tiriot

Üzüm

Üzüm Suyu  
Marmelat  
Pekmez

Kayısı

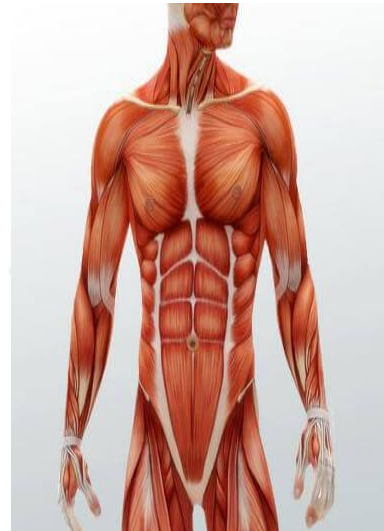
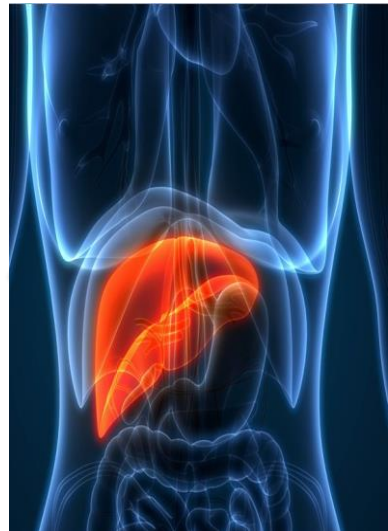
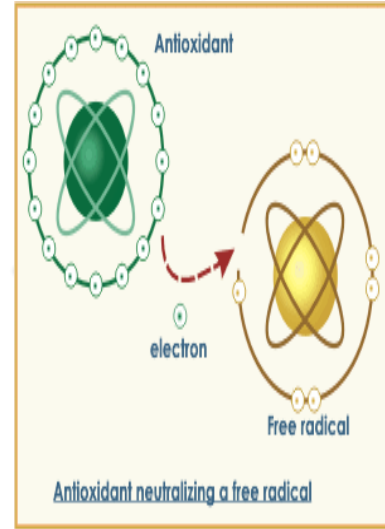
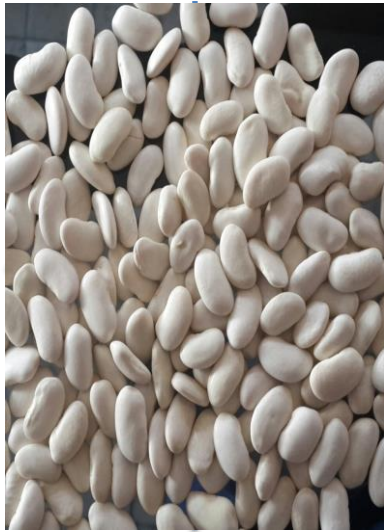
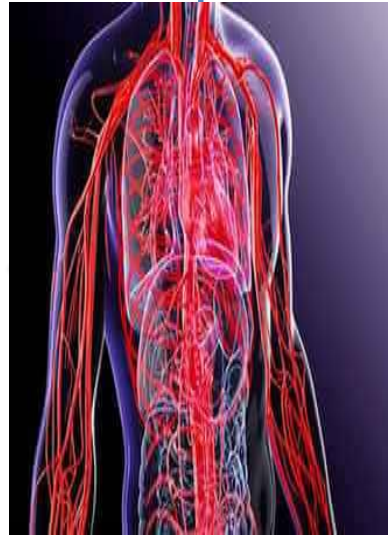
Kuru Kayısı  
Komposto  
Salata

Kestane

Şeker  
Reçeli  
Çorba

Kavun

Kavun Suyu  
Sorbe  
Puding



Semizotu

Zeytinyağlı  
Salata  
Yoğurtlu

Kuru Fasulye

Etli  
Piyaz  
Aşure

Bakla

Yoğurtlu  
Salata  
Fava

Soya

Kıyma  
Sos  
Salata

Antioksidan

Kas Sistemi

E Vitamini

Damarlar

Karaciğer

Buğday

Ekmek  
Aşure  
Salata

Ton Balığı

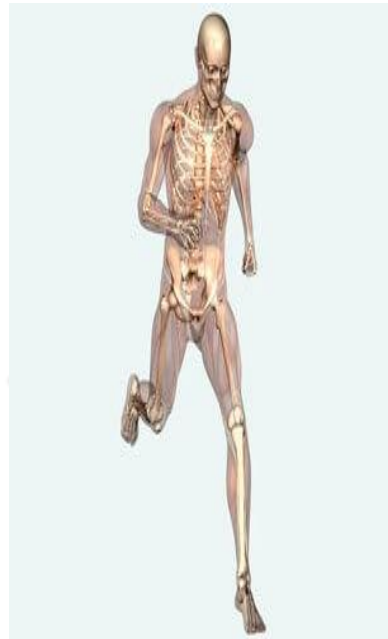
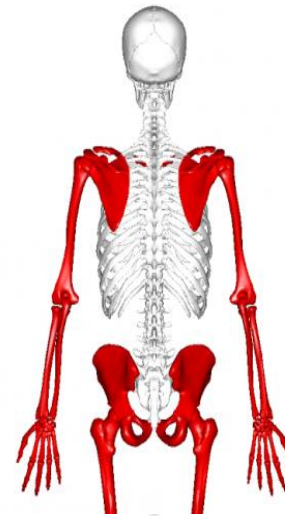
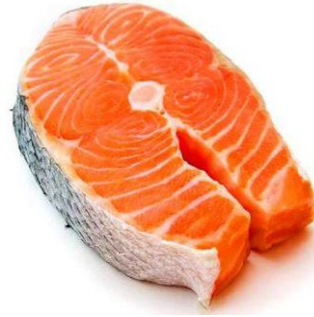
Izgara  
Konserve  
Pizza

Susam

Simit  
Yağ  
Poğaça

Ayçiçeđi

Yağ  
Çekirdek  
Ekmek



Yumurta Sarısı

Kahvaltı  
Börek  
Menemen

Somon

Izgara  
Salata  
Pizza

Ciğer

Izgara  
Sote  
Pilav

Peynir

Kahvaltı  
Haydari  
Makarna

Eklemler

**D Vitamini**

Diş Eti

Balık Yağı

Tablet  
Şurup  
Gofret

Diş

Kemikler

Güneş

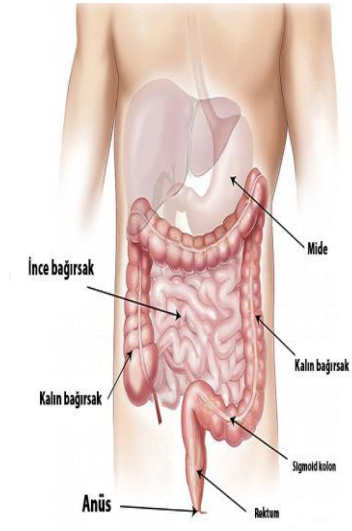
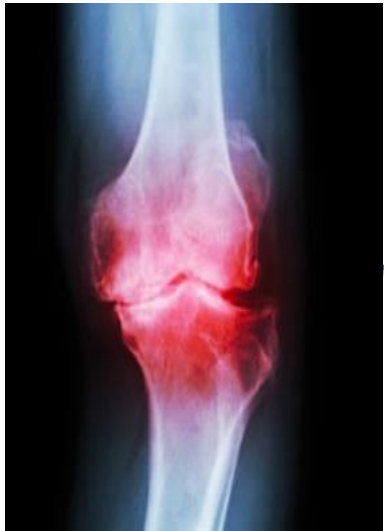
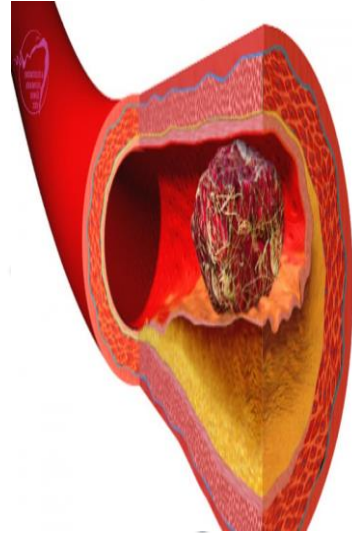
Park  
Yürüyüş  
Piknik

Süt

Kahvaltı  
Reçeli  
Çorba

Tereyağ

Kahvaltı  
Kek  
Simit



K.Mercimek

Çorba  
M.Köfte  
Salata

Kereviz

Kıymalı  
Zeytinyağlı  
Salata

Lahana

Dolma  
Kapuska  
Salata

Yonca

Yoğurtlu  
Salata  
B.Suyu

Kan

Pıhtılaşma

Balık

Izgara  
Fırında  
Çorba

**K Vitamini**

Kireçlenme

Sindirim

Kahve

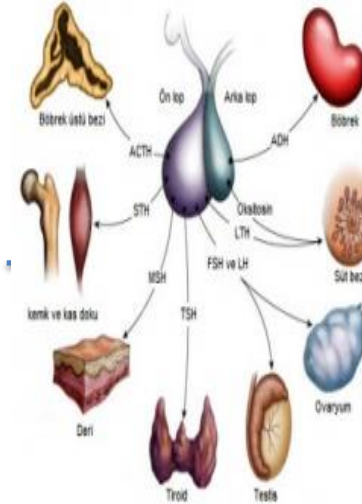
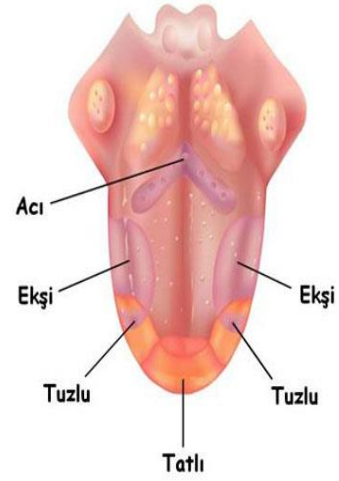
Kahvaltı  
Tatlı  
Dondurma

Nohut

Etili  
Aşure  
Çorba

Pazı

Kıymalı  
Salata  
Dolma



Fruits and vegetables highest in Vitamin B6



Yulaf

Kahvaltı  
Gofret  
Smoothie

Patates

Yemek  
Kızartma  
Kroket

Çavdar

Kahvaltı  
Ekmek  
Smoothie

Muz

Puding  
Salata  
Pasta

Hormonlar

Dil

Tavuk

Çorba  
Haşlama  
Izgara

**B6 Vitamini**

Böbrekler

Kalp

Y.Mercimek

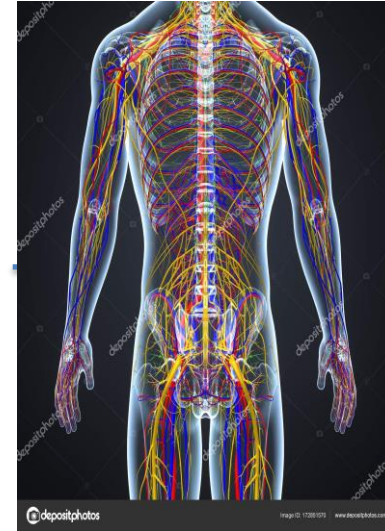
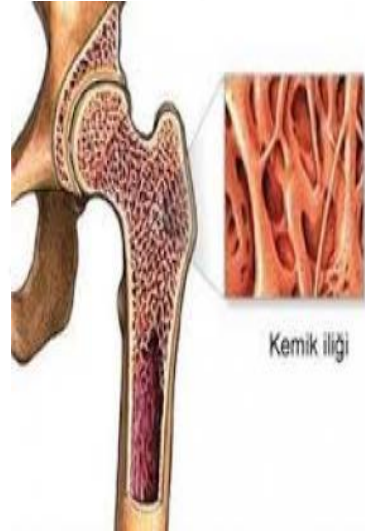
Çorba  
Yemek  
Salata

Arpa

Pilav  
Ekmek  
Çorba

Un

Helva  
Ekmek  
Çorba



Kefir

Kahvaltı  
Tatlı  
Çorba

Margarin

Börek  
Poğaç  
Gözleme

Yumurta

Kahvaltı  
Menemen  
Börek

Yoğurt

Yemek  
Salata  
Çorba

Sinirler

**B12 Vitamini**

Kemik İliğı

Kaymak

Kahvaltı  
Tatlı  
Çorba

Beyin

Motor Sistem

Hindi

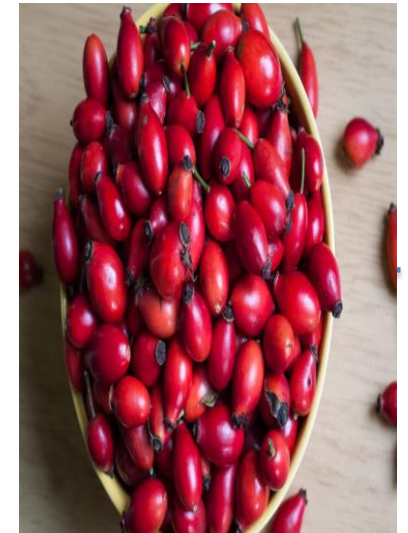
Izgara  
Sote  
Salata

Dalak

Izgara  
Salata  
Pilav

Et

Izgara  
Haşlama  
Börek



Mandalina

Reçel  
Salata  
Komposto

Çilek

Turta  
Reçel  
Dondurma

Limon

Reçel  
Limonata  
Salata

Kuşburnu

Reçel  
Marmelat  
Tatlı

Akciğer

Cilt

**C Vitamini**

Bağışıklık

Hücre  
Yenilenmesi

Portakal

M.Suyu  
Reçel  
Salata

Böğürtlen

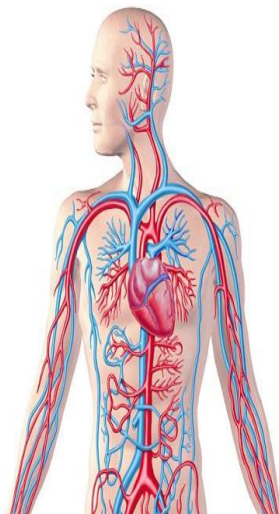
Dondurma  
Reçel  
Komposto

Enginar

Z.Yağlı  
Salata  
Gözleme

Pancar

Tatlı  
Salata  
Çorba



Mısır

Izgara  
Salata  
Çorba

T.Fasulye

Yemek  
Z.Yağlı  
Kavurma

Kiraz

M.Suyu  
Reçel  
Dondurma

Ceviz

Kahvaltı  
Tatlı  
Salata

Enerji

Kulak

Erik

Reçel  
Marmelat  
Pekmez

**B1 Vitamini**

Kalın  
Bağırsak

Dolaşım  
Sistemi

Pirinç

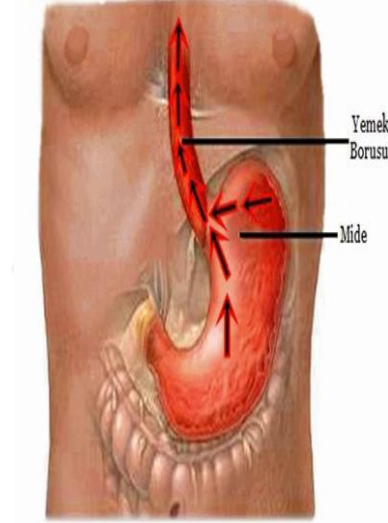
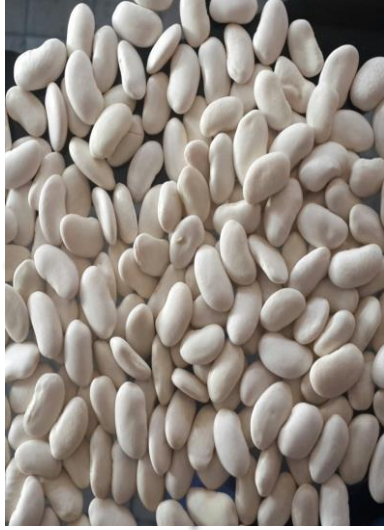
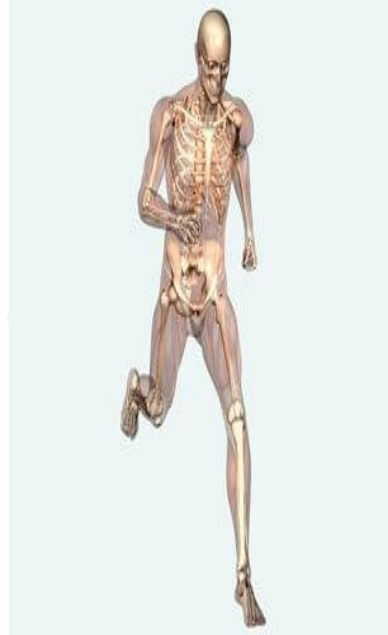
Pilav  
Çorba  
Salata

Fındık

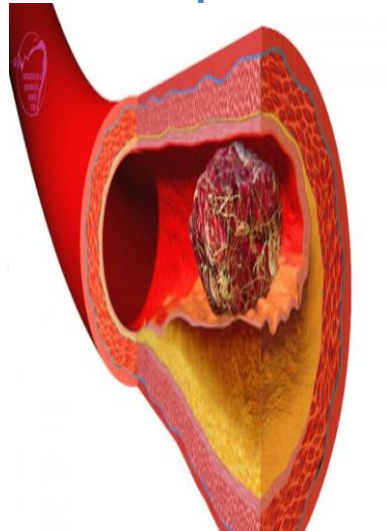
Yağ  
Ezmesi  
Tatlı

Nar

M.Suyu  
Salata  
Reçeli



**Ca**  
**KALSIYUM**



Yumurta Sarısı

Kahvaltı  
Börek  
Menemen

Kuru Fasulye

Etli  
Piyaz  
Aşure

Yulaf

Kahvaltı  
Gofret  
Smoothie

Peynir

Kahvaltı  
Haydari  
Makarna

Mide

Kemikler

Buğday

Ekmek  
Aşure  
Salata

**Kalsiyum**

Böbrekler

Pıhtılaşma

Dondurma

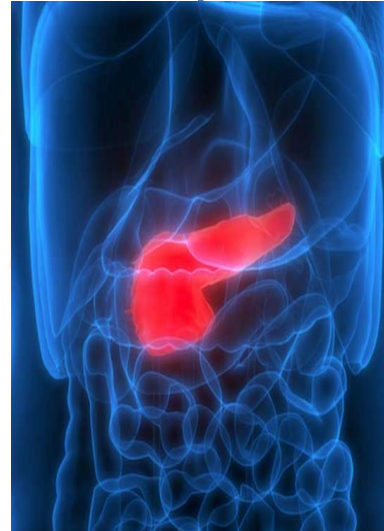
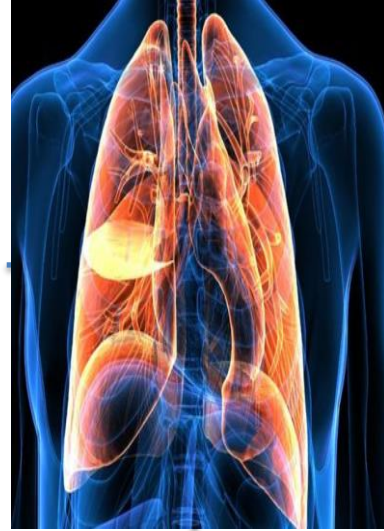
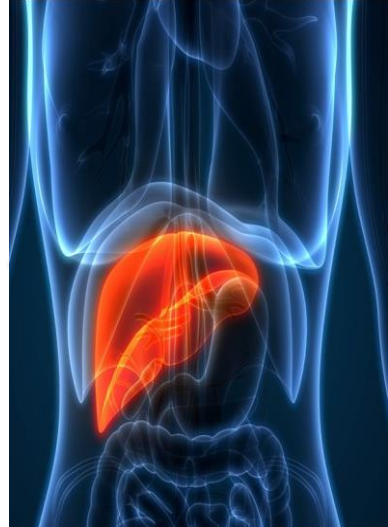
Külâh  
Tatlı  
Pasta

Süt

Kahvaltı  
Reçeli  
Çorba

Yoğurt

Yemek  
Salata  
Çorba



Üzüm Pekmezi 650gr (Katkısız)

Hurma

Oruç  
Tatlı  
Şerbet

Kuru Üzüm

Kahvaltı  
Kek  
Aşure

Pancar

Tatlı  
Salata  
Çorba

Roka

Balık  
Salata  
Börek

Akciğer

Karaciğer

Buğday

Ekmek  
Aşure  
Salata

Demir

Pankreas

Kan

Pekmez

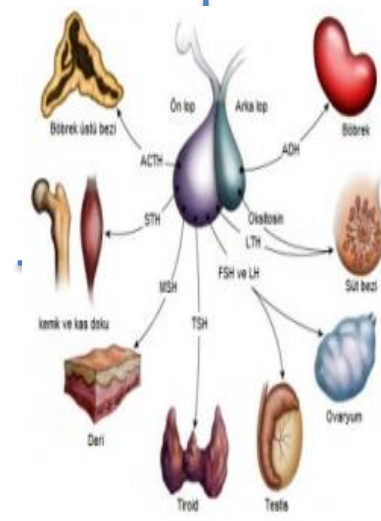
Kahvaltı  
Tatlı  
Salata

Dalak

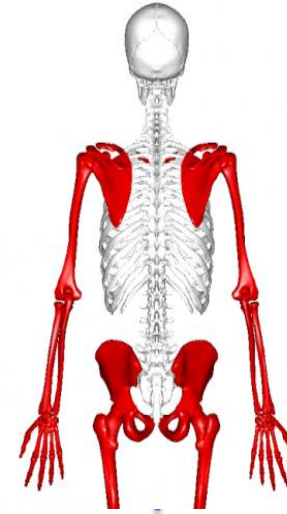
Izgara  
Salata  
Pilav

Pazı

Kıymalı  
Salata  
Dolma



**P**  
**FOSFOR**



Kaymak

Kahvaltı  
Tatlı  
Çorba

Et

Izgara  
Haşlama  
Börek

Tavuk

Çorba  
Haşlama  
Izgara

Kefir

Kahvaltı  
Tatlı  
Çorba

Hormonlar

**Fosfor**

Enerji

Balık

Izgara  
Fırında  
Çorba

Eklemler

Bağışıklık

Yumurta

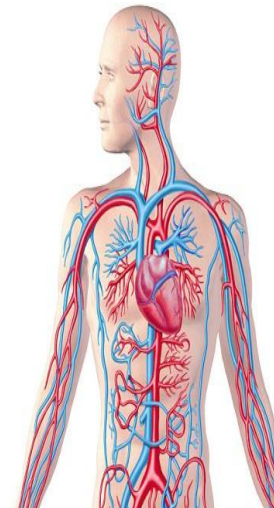
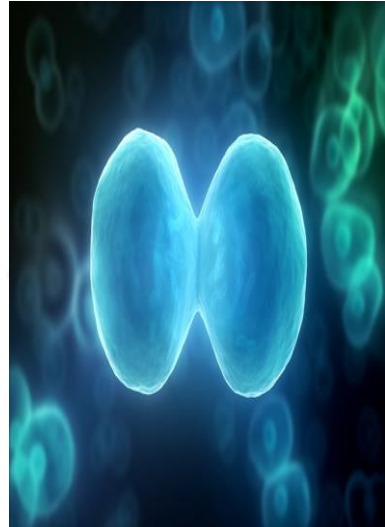
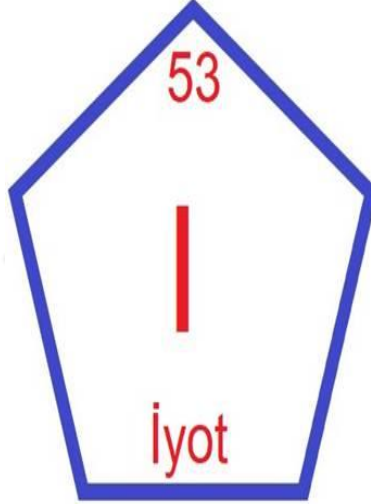
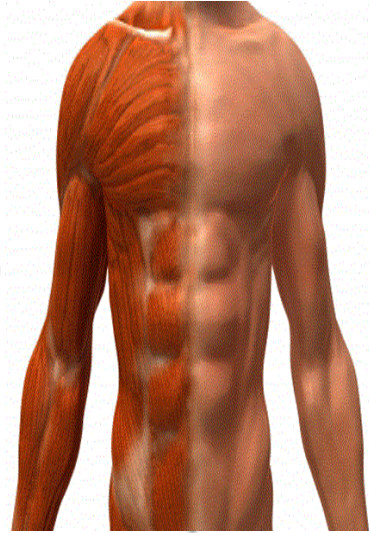
Kahvaltı  
Menemen  
Börek

Nohut

Etli  
Aşure  
Çorba

Tereyağ

Kahvaltı  
Kek  
Simit



Nar

M.Suyu  
Salata  
Reçeli

Tuz

Kahvaltı  
Balık  
Ayran

Maden Suyu

Yemeklerde  
Börek  
Tavuk

Sarımsak

Salata  
Yemekler  
Ekme

Tiroit

**İyot**

Cilt

Kabak

Yemek  
Mücver  
Börek

Dolaşım  
Sistemi

Hücre  
Yenilenmesi

Ton Balığı

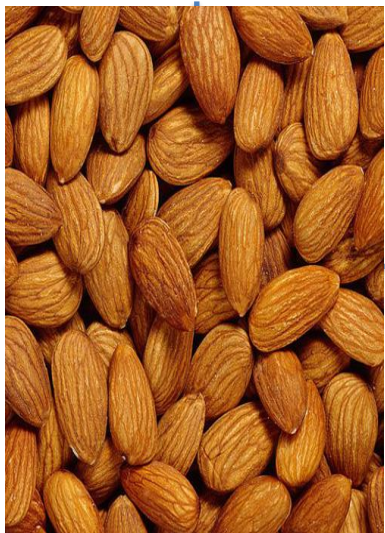
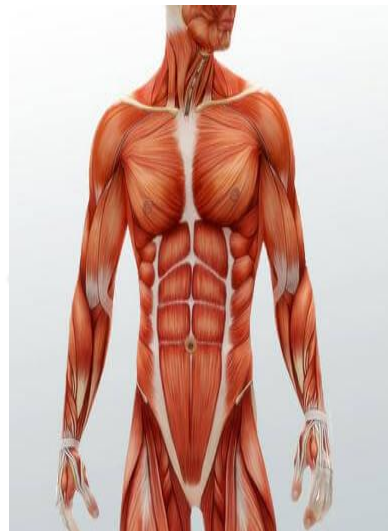
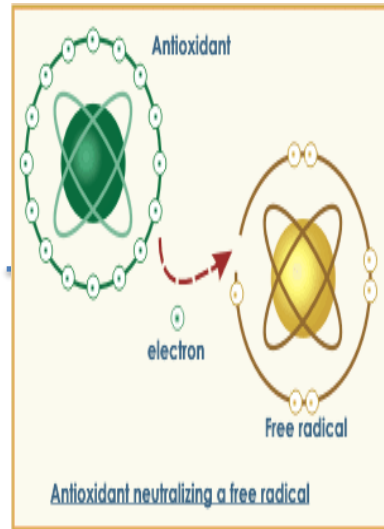
Izgara  
Konserve  
Pizza

Deniz  
Yosunu

Suşi  
Salata  
Çorba

Akçağaç  
Şurubu

Tatlı  
İçecek  
Dondurma



Semizotu

Zeytinyağlı  
Salata  
Yoğurtlu

Ispanak

Turta  
Kek  
Gözleme

Çekirdek

Kuruyemiş  
Ekmek  
Yağ

Soya

Kıyma  
Sos  
Salata

Antioksidan

Tansiyon

Sinir Sistemi

Kas Sistemi

Magnezyum

Mısır

Izgara  
Salata  
Çorba

Yarma

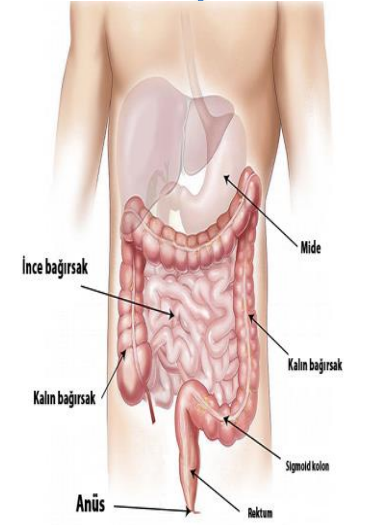
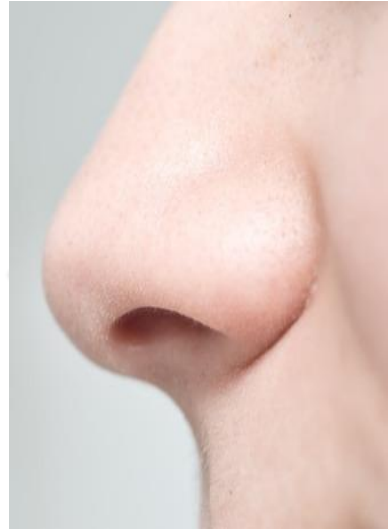
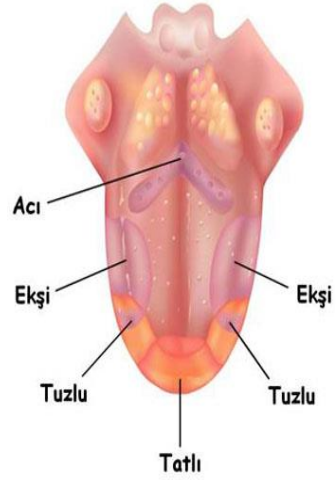
Çorba  
Aşure  
Salata

Mantar

Sote  
Pizza  
Fırında

Badem

Kuruyemiş  
Tavuk  
Yağ



K.Mercimek

Çorba  
M.Köfte  
Salata

Ceviz

Kahvaltı  
Tatlı  
Salata

Bakla

Yoğurtlu  
Salata  
Fava

Soya

Kıyma  
Sos  
Salata

Göz

Çinko

Dil

Ciğer

Izgara  
Sote  
Pilav

Sindirim

Burun

Bezelye

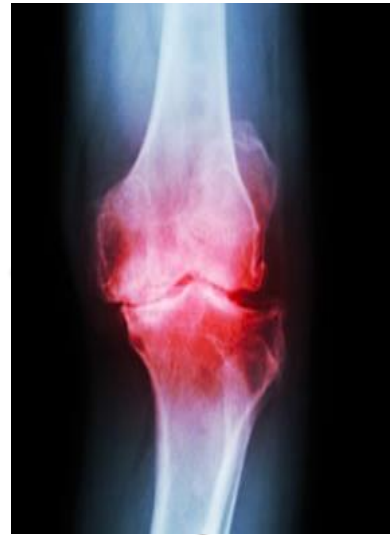
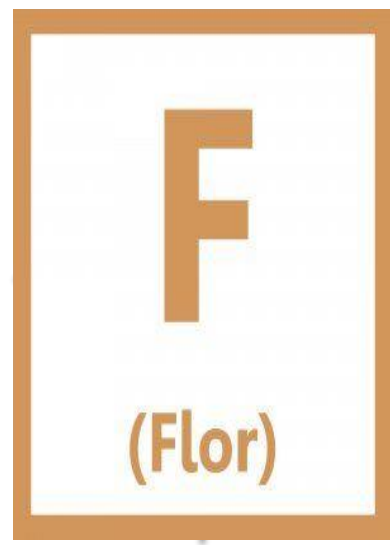
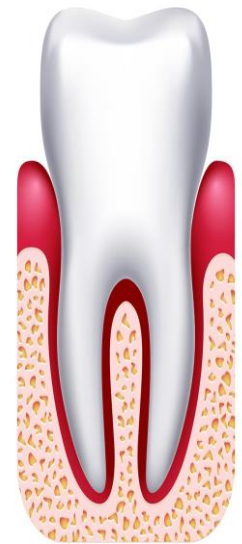
Yemek  
Börek  
Salata

Susam

Simit  
Yağ  
Poğaça

Fıstık

Kuruyemiş  
Ezme  
Yağ



Midye

Dolma  
Izgara  
Çorba

Somon

Izgara  
Salata  
Pizza

Maden Suyu

Yemeklerde  
Börek  
Tavuk

Karides

Tava  
Izgara  
Makarna

Diş

Flor

Diş Eti

Kireçlenme

Deniz  
Fasulyesi

Z.Yağlı  
Salata  
Kavurma

Kalın  
Bağırsak

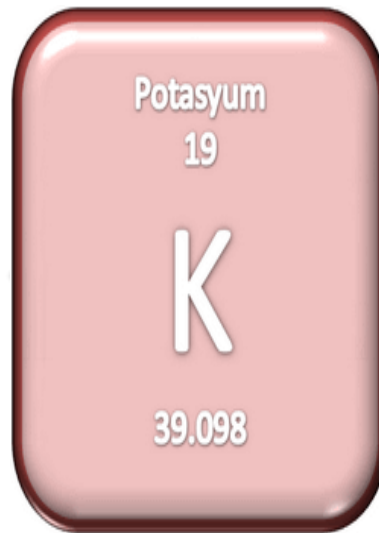
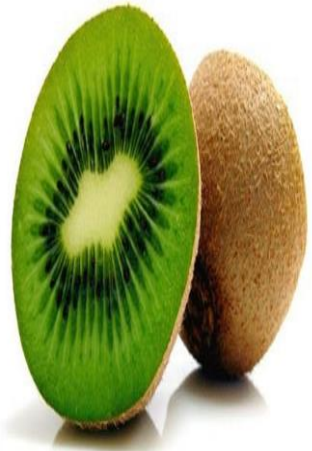
Su

Deniz  
Börülcesi

Z.Yağlı  
Salata  
Çorba

Çay

Kahvaltı  
Kokteyl  
Salata



Kavun

Kavun Suyu  
Sorbe  
Puding

Bal Kabađı

Tatlı  
Çorba  
Çekirdek

Kivi

Tatlı  
M.Suyu  
Dondurma

Kayısı

Kuru Kayısı  
Komposto  
Salata

İnce Bağırsak

Damarlar

Potasyum

Beyin

Kalp

Marul

Salata  
Bitki Suyu  
Börek

Muz

Puding  
Salata  
Pasta

Patates

Yemek  
Kızartma  
Kroket

Karpuz

Karpuz Suyu  
Tatlı  
Dondurma