



TEMMUZ AYI MEYVE SEBZE ve BALIK TAKVİMİ



MEYVELER	SEBZELER		SU ÜRÜNLERİ
İncir	Bamya	Pazı	Tekir balığı
Kiraz	Bezelye	Kabak	Barbunya
Vişne	Dereotu	Salatalık	Sardalye
Kayısı	Patlıcan	Domates	Pavurya
Şeftali	Semizotu	Yeşilbiber	Istakoz
Kavun	Sivribiber	Kırmızıbiber	Böcek
Karpuz	Taze fasulye	Çalı fasulyesi	
Sarıerik	Kuzu ıspanak	Kum havucu	
Ahududu	Barbunya fasulyesi	Dolmalık biber	



Diyetisyen **Şenol YILDIZ**

Gerçek Diyetisyenler

Gercekdietisyenler.com