

TAHİL ÜRÜNLERİ

MEYVELER SEBZELER

SÜT ÜRÜNLERİ

YAĞLAR
VE TATLILAR

ET ÜRÜNLERİ

www.zehra-ogretmen.com



Karbonhidratlar (Enerji verici)

Vitaminler Mineraler (Düzenleyiciler)

Proteinler (Yapıci ve Onarıcı)

Yağlar
(Hem koruma
hem enerji verici)



TAHİL ÜRÜNLERİ

MEYVELER | SEBZELER

SÜT ÜRÜNLERİ

YAĞLAR
VE TATLILAR

www.zehra-ogretmen.com



Karbonhidratlar (Enerji verici)

Vitaminler Mineraler
(Düzlenleyiciler)

Proteinler
(Yapıci ve Onarıcı)

Yağlar
(Hem koruma
hem enerji verici)

