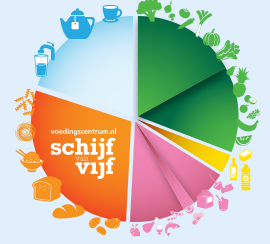


Alışveriş kartı için örnek alışveriş listesi

Ekmek için

Bu alışveriş listesinde okul çağındaki çocuğunuz için alabileceğiniz yiyeceklerin örneklerini bulabilirsiniz. Bu ürünler özellikle Beşli Beslenme Çarkı'nda bulunmaktadır. Örneğin, tam tahıllı ürünler, meyve ve sebze.



Ürün	Miktar
<input type="radio"/> Tam tahıllı ekmek	1 ekmek
<input type="radio"/> Yarım yağlı margarin (Halvarine)	1 paket (500 gram)
<input type="radio"/> %100 fıstık ezmesi	1 kavanoz (600 gram)
<input type="radio"/> Peynir 30+	6 dilim (toplam 190 gram)
<input type="radio"/> Sürme Peynir light 15+	1 paket (200 gram)
<input type="radio"/> Elma ezmesi*	1 kavanoz (450 gram)
<input type="radio"/> Humus*	1 paket (200 gram)
<input type="radio"/> Muz	1 koçan (5 adet)
<input type="radio"/> Üzüm	1 paket (500 gram)
<input type="radio"/> Salatalık	1 adet
<input type="radio"/> Çeri domatesler	1 paket (400 gram)

✓ Haftalık 25 Euroluk bir bütçe için uygundur

* Bu ürün günlük bir tercihtir (Beşli Beslenme Çarkı dışında kalan bir tercihtir).



Başka hangi ürünlerin çocuklar için daha sağlıklı olduğunu merak mı ediyorsunuz? [Voedingscentrum internet sitesine](https://www.voedingscentrum.nl) bakın, ya da ürünlerin barkodunu bedava olan 'Kies Ik Gezond?' uygulamasında okutun.

Alışveriş kartı için örnek alışveriş listesi

Kuskus salatası için

Bu alışveriş listesinde okul çağındaki çocuğunuz için alabileceğiniz yiyeceklerin örneklerini bulabilirsiniz. Bu ürünler özellikle Beşli Beslenme Çarkı'nda bulunmaktadır. Örneğin, tam tahıllı ürünler, meyve ve sebze. Bu alışveriş listesi okul için kuskus salatasıyla bir değişiklik yapmak isterseniz size ilham vermeyi amaçlamaktadır.



Ürün	Miktar
<input type="checkbox"/> Tam tahıllı kuskus	1 paket (275 gram)
<input type="checkbox"/> Domates	1 kutu (400 gram)
<input type="checkbox"/> Az tuzlu sebze bulyon*	1 paket (72 gram)
<input type="checkbox"/> Limon	1 adet
<input type="checkbox"/> Roka	1 poşet (85 gram)
<input type="checkbox"/> Salatalık	1 adet
<input type="checkbox"/> Taze nane	1 paket (40 gram)
<input type="checkbox"/> Yumurta	1 paket (6 adet)
<input type="checkbox"/> Tam tahıllı ekmek	1 ekmek
<input type="checkbox"/> Yarım yağlı margarin (Halvarine)	1 paket (400 gram)
<input type="checkbox"/> Light peynir ezmesi	1 paket (200 gram)
<input type="checkbox"/> Meyze ezmesi*	1 kavanoz (290 gram)
<input type="checkbox"/> Elma	1 poşet (1,5 kilo)
<input type="checkbox"/> Mandalina (kışın) veya çilek (yazın)	1 file (1 kilo) veya kutu (250 gram)

✓ **Haftalık 25 Euroluk bir bütçe için uygundur**

* Bu ürün günlük bir tercihtir (Beşli Beslenme Çarkı dışında kalan bir tercihtir).



Bu domatesli ve yumurtalı kuskus salatasının tarifi için [Voedingscentrum](https://voedingscentrum.nl) un internet sitesini ziyaret edin.

Başka hangi ürünlerin çocuklar için daha sağlıklı olduğunu merak mı ediyorsunuz? [Voedingscentrum](https://voedingscentrum.nl) internet sitesine bakın, ya da ürünlerin barkodunu bedava olan 'Kies Ik Gezond?' uygulamasında okutun.

Alışveriş kartı için örnek alışveriş listesi

Wrapler ve sağlıklı atıştırmalıklar için

Bu alışveriş listesinde okul çağındaki çocuğunuz için alabileceğiniz yiyeceklerin örneklerini bulabilirsiniz. Bu ürünler özellikle Beşli Beslenme Çarkı'nda bulunmaktadır. Örneğin, tam tahıllı ürünler, meyve ve sebze. Bu alışveriş listesi yolda yenilebilecek wrapler ve lezzetli atıştırmalıklar için size ilham vermeyi amaçlamaktadır.



Ürün

Miktar

<input type="radio"/> Tam tahıllı wrapler	1 paket (8 adet)
<input type="radio"/> Humus*	1 paket (200 gram)
<input type="radio"/> Rendelenmiş havuç	1 poşet (150 gram)
<input type="radio"/> Kırmızı soğan	1 file (500 gram)
<input type="radio"/> Domates	1 kutu (500 gram)
<input type="radio"/> Közlenmiş sebzeler	1 paket (350 gram)
<input type="radio"/> Marul	1 poşet (85 gram)
<input type="radio"/> Tam tahıllı yuvarlak ekmekler	6 adet
<input type="radio"/> Yarım yağlı margarin (Halvarine)	1 paket (400 gram)
<input type="radio"/> Sebze ezmesi*	1 kavanoz (515 gram)
<input type="radio"/> Muz	1 koçan (5 adet)
<input type="radio"/> Kavrulmamış tuzsuz kuruyemiş	1 paket (200 gram)
<input type="radio"/> Kurutulmuş hurma	1 paket (250 gram)

✓ **Haftalık 25 Euroluk bir bütçe için uygundur**

* Bu ürün günlük bir tercihtir (Beşli Beslenme Çarkı dışında kalan bir tercihtir).



Havuçlu ve humuslu tortilla (tam tahıllı) tarifi için [Voedingscentrum](https://voedingscentrum.nl) internet sitesine bakın.

Başka hangi ürünlerin çocuklar için daha sağlıklı olduğunu merak mı ediyorsunuz? [Voedingscentrum internet sitesine](https://voedingscentrum.nl) bakın, ya da ürünlerin barkodunu bedava olan 'Kies Ik Gezond?' uygulamasında okutun.