



United States Department of Agriculture

**10
tips**
Nutrition
Education Series



MyPlate
MyWins

Based on the
Dietary
Guidelines
for Americans

Gununuze daha cok sebze ekleyin

Daha cok sebze yemek kolay ! Vitamin ve mineral deposu ve dusuk kalorili **sebzelere** daha fazla **yemenin** birçok kolay ve pratik yolu vardir. Saglikli atistirmalik olarak sebzeleri ogunlerinize daha fazla ekleyin.

10 Tips: Gununuze daha cok sebze ekleyin

1. Yemek yapmanın hızlı yollarını keşfedin

hızlı ve kolay bir yemek yapmak için herhangi bir yiyecege eklemeye mikrodalgada pisirebileceginiz taze veya dondurulmuş sebzeleri secin. Hızlı bir garnitürde kullanacaginiz yeşil fasulyeleri, havuçları veya Çin lahanasını mikrodalgada az miktarda suyla bir kasede buharda pişirin.

2. Her zaman bir adım önde olun

Zamaniniz az oldugunda kullanmak uzere bir partilik dolmalik biber, karnabahar veya brokoli kesip posetlere koyun. Sonra bunlari güveçte, tavada kızartmada veya humuslu atıstirmalik olarak tadını çıkarın.

3. Renk bakımından zengin sebzeleri seçin

Tabağınızı zengin vitamin ve mineral deposu olan kırmızı, turuncu veya koyu yeşil sebzelerle donatin. Kabak, çeri domates, tatlı patates veya kara lahana yeşillerini deneyin. Lezzetli olmasının yanı sıra, sagliginiz için çok faydalidir.

4. Dondurucu ürünleri secin

Dondurulmuş sebzelerin kullanımı hızlı ve kolaydır ve taze sebzeler kadar besleyicidir. En sevdiğiniz yemeğe mısır, bezelye, edamame veya ıspanak gibi dondurulmuş sebzeleri ekleyip deyeyin. Özellikle sos, et suyu, tereyağı veya krema içermeyen donmuş sebzelerini tercih edin..

5. Sebzeleri stoklayın

Konserve sebzeler her öğüne harika bir katkı sağlar, bu nedenle evinizde konserve domates, barbunya fasulyesi, nohut, mantar ve pancar bulundurun. Özellikle tuzu azaltılmış veya tuz eklenmemiş olarak etiketlenen ürünleri secin.

6. Salatanızı renklendirin

Siyah fasulye veya avocado, dilimlenmiş kırmızı dolmalık biber veya soğan, rendelenmiş turp veya havuç ve doğranmış kırmızı lahana veya tere gibi renkli sebzeleri kullanarak salatanızı aydınlatın. Salatanız sadece güzel görünmekle kalmayacak, lezzetli olacaktır.

7. Sebze çorbası için

Isıtın ve yiyin. Domates, balkabağı veya bahçe sebze çorbasını deneyin. Az tuzlu çorbaları tercih edin. Et suyu ve en sevdiğiniz sebzeleri kullanarak az tuzlu kendi çorbalarınızı yapın.

8. Dışarıda yemek yerken

Akşam yemeğini dışarıda yerken siparişinizi , tipik kızarmış garnitür yerine fazladan bir sebze veya garnitür salatası olarak verin. Salata sosunu ve topping tabağınızın yanında isteyin.

9. Mevsim sebzelerinin lezzetini tadın

Daha lezzetli sebzeleri ve meyveleri mevsiminde daha düşük fiyatla satın alın. Sezondaki en iyi satın alımlar için yerel süpermarket özel ürünlerinize bakın veya yerel çiftçi pazarlarını ziyaret edin.

10. Sebzelerinizi çeşitlendirin

Daha önce hiç denemediğiniz yeni bir sebze seçin.