



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OCAK AYINDA HANGİ BALIKLAR YENİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Hamsi: Ocak ayının vazgeçilmez balıklarından biri olan hamsi, omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir. Beyin fonksiyonlarını destekler, kalp sağlığını korur.

Uskumru: Yağlı balıklar arasında yer alan uskumru, omega-3 yağ asitleri ve protein bakımından zengindir.

Bağışıklık sistemini güçlendirir, enerji verir.

Mezgit: Beyaz eti ve lezzetli tadıyla öne çıkan mezgit, düşük yağ içeriğiyle dikkat çeker. Protein ve vitamin kaynağıdır.

Barbunya: İçeriğindeki demir, fosfor, potasyum ve vitaminlerle zenginleşen barbunya, kış aylarında sofralarımızı renklendirir.

Çinekop: Beyaz etli ve lezzetli çinekop balığı, omega-3 yağ asitleriyle kalp sağlığını destekler, cildi güzelleştirir.

