



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞUBAT AYINDA HANGİ BALIK YENİR

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

Alabalık:

Şubat ayının vazgeçilmez balıklarından biri olan alabalık, omega-3 yağ asitleri açısından zengin bir kaynaktır. Kalp sağlığını destekler ve beyin fonksiyonlarını olumlu yönde etkiler.

Hamsi:

Denizlerin incisi hamsi, zengin protein içeriği ve omega-3 yağ asitleriyle bilinir. Ayrıca B12 vitamini deposudur ve enerji seviyelerini artırabilir.

Levrek:

Şubat ayında sofralarımızı süsleyen levrek, hafif ve beyaz etli bir balıktır. Protein, demir ve B12 vitamini açısından zengin olmasıyla sağlığımıza katkı sağlar.

Mezgit:

Mezgit, kış aylarının vazgeçilmez balıklarından biridir. Yüksek protein içeriği ve düşük yağ oranıyla bilinir. Aynı zamanda A ve D vitaminleri bakımından zengindir.