



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## TEMMUZ AYI MEYVE VE SEBZELERİ

Kayısı, kiraz, üzüm, şeftali, kavun, karpuz, vişne, müldüm eriği, dut.  
Domates, salatalık, semizotu, taze fasulye, bezelye, kabak, bamya, sivri biber, dolmalık biber, patlıcan,  
barbunya, çarliston biber, kuzu ispanak.

