

# KURBAN BAYRAMI'NDA SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN



Buzluktan çıkarılmış ve  
çözdürülmüş etleri tekrar  
dondurmayın



Et pişirirken ızgara, haşlama,  
buğulama, fırınlama gibi  
sağlıklı yöntemleri tercih edin



Etləri oda sıcaklığında ve  
dış ortamda uzun süre  
bekletmeyin



Günlük tüketilen  
et miktarına  
dikkat edin