



SIFIR
KOLESTEROLLÜ
TEREYAĞI
MEYVESİ

İLHAM VERİCİ
EĞLENCELİ
ÖNERİLER

LEZZETLİ
VE SAĞLIKLI
TARİFLER



SAĞLIKLI YAŞAM
OYUNU İÇİNDE!

VERİTA
2016'DA 20.YILINI
KUTLUYOR

20.YIL

NASIL
SEÇİLİR?

NASIL
HAZIRLANIR?

NASIL
SAKLANIR?

NASIL
KULLANILIR?

NEREDE
BULUNUR?

Baharın tazeliğini doyasıya hissedecenizi umduğumuz yeni sayımızla karşınızdayız.

İlk sayfalarımızda Avokado nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl hazırlanır, nasıl yenir gibi pek çok soruyu cevaplıyoruz. Avokado hakkında ayrıntılı bilgi vermekle kalmayıp; ayrıca sizi özel bir avokado ile tanıştırıyoruz: "Yemeye Hazır" avokado.

"Yemeye Hazır" avokado, sizi 20 yıldır dünya meyveleri ile buluşturan Verita'nın özel bir ürünü. Meyve, yeterince olgunlaştırılarak en lezzetli haliyle size sunuluyor. Alışılmış avokadolar gibi yeşil ve parlak kabuklu değil; kabuğu siyah ve püttülü. Ancak asıl fark mükemmel lezzetinde.

Avokadolu ve misket limonlu cheesecake denemiş miydiniz? Ahududu waffle, mangolu krep roll gibi birbirinden ilginç ve yeni tarifleri iç sayfalarımızda bulabilirsiniz.

Ağır kış koşulları ve yoğun çalışma temposu içinde yeterince dinlenemiyoruz. Soğuk algınlığı, yorgunluk hissi, ağrılar... Biraz tazelemmeye ne dersiniz? "Yaza Hazırlık" başlığı altında taze meyve ve sebzelerle kolayca hazırlayabileceğiniz detoks ve sağlık önerilerimiz sizi bekliyor.

Ve tabi ki çocukları hem eğlendiren hem bilgilendiren; en önemlisi meyveyi sevdirerek zararlı abur cuburlardan korumaya çalışan "Yaratıcı Meyveler" sayfamız. Olmazsa olmazımız.

Sağlık ve yenilik dolu bir bahar ayı dileğiyle...

Not: Dilerseniz, bir sonraki sayımızı adresinize gönderebiliriz. Adres bilgilerinizi, verita.com.tr/iletisim yoluyla bize ulaştırmanız yeterli.



verita.com.tr
facebook.com/veritameyve
twitter.com/veritameyve
Verita Müşteri Hizmetleri
0800 211 00 43



Verita Meyveli Rehber'i sanal ortamda takip etmek için karekodu okutmanız yeterli.

İdeal Tarım Ürünleri AŞ adına sahibi: S. Zeki Birincioğlu **Yayın Yönetmeni:** Selçuk Serçe **Türü:** 3 aylık süreli yayın
Yönetim Yeri: Halkalı Merkez Mah. Abay Cad. Atlas Sok. Atlas İş Merkezi No:1/2 K. Çekmece İstanbul T: 0212 470 74 44
Baskı: Dilara Ofset, T: 0212 234 87 67



TEREYAĞI MEYVESİ

-4-



YAZA HAZIRLIK

-12-



AVOKADOLU TARİFLER

-6-



MEYVELİ KAHVALTI

-10-



YARATICI MEYVELER

-14-



AVOKADO SMOOTHIE

-8-



7/24 MEYVE

-16-

TEREYAGI MEYVESİ

Meyvenin eti şaşırıcı oranda yağ içeriyor. Aztekler 1000 yıl önce hasat etmeye başladıkları avokadoya "bereket meyvesi" demişler.

Yeni dünyaya giden gemiciler avokadoyu tereyağı niyetine kullanmışlar. Almanlar ona "tereyağı armudu" diyorlar.

Hindistan'ın ve Çin'in bazı bölgelerinde ise "tereyağı meyvesi" olarak biliniyor.

Yüksek yağ oranı daha çok doymamış yağ asitleri içерdiği için hazmı kolay ve kandaki kolesterol seviyesini düşürücü bir etkiye sahip. Enerji değeri yüksek bir meyve olan avokado protein açısından da

oldukça zengin ve besleyici. 100 gramlık bir avokado 6.7gr lif içeriyor ve günlük lif ihtiyacınızın yaklaşık %27'sini karşılıyor.

İçerdiği kalorinin %75'i yağılardan geliyor.

Yüksek oranda yağ içermesine rağmen kolesterol değeri sıfır ve trans yağ içermiyor.

MAKSİMUM LEZZET İÇİN YEMEYE HAZIR OLGUNLUKTA AVOKADO!

Gerçek lezzetinde bir avokado yemek istiyorsanız, gerekli olgunlaştırma sürecinden geçmiş, "Yemeye Hazır" avokadoyu denemelisiniz.

Meyvenin kabuğu siyaha yakın renktedir ve püttürlü bir yüzeyi vardır.



YEMEYE HAZIR OLGUNLUKTA AVOKADO NEDİR?

"Yemeye Hazır" olgunlukta Verita Gurme Avokado son derece dikkat gerektiren bir sürecin ürünü. Maksimum lezzeti hedefleyen bu sürecin ilk koşulu doğru zamanda hasat. Meyve gerekli hasat olgunluğa eriştiğten sonra toplanmalı aksi halde asla gerçek lezzetine ulaşamıyor.

"Yemeye Hazır" Verita Gurme Avokado zamanında hasat ediliyor,

ideal ortamda taşınıyor, saklanıyor ve maksimum lezzete ulaştığında lezzet tutkunlarıyla buluşuyor.

Dünya üzerinde yaklaşık 400 çeşit avokado cinsi var ve her birinin tadı farklı. En bilinen cinsleri Hass, Fuerte ve Pinkerton. "Yemeye Hazır" Verita Gurme Avokado, Hass cinsi. Olgun meyvenin kabuğu siyaha yakın renkte ve püttürlü bir

yüzeyi var. Açık yeşil renkteki eti kremamsı bir yapıda. Bütün avokado cinslerinin içinde en zengin ve en lezzetli aromaya sahip.



AVOKADO NASIL SEÇİLİR?

Öncelikle etiketine bakın. "Yemeye Hazır" Verita Gurme Avokado'yu market rafında göremezseniz 0800 211 00 43 no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.



Avokadonun olgunluğunu anlamak için avucunuzun içinde azıcık sıkın, hafif bir yumuşaklık hissedecesiniz.



Parmağınızla tek bir noktaya bastırarak yapılan kontrol meyveye zarar verir. Bastırığınız noktadan hasarlanır.

NASIL HAZIRLANIR?

1 Kabuğunu soymadan önce keskin bir bıçakla dikey olarak çekirdeğine kadar kesin.



2 Kesilen avokadoyu hafifçe iki zıt yöne doğru çevirin. İkiye ayırin.



3 Bıçağı enlemesine olacak şekilde çekirdeğe saplayın. Çekirdeği çekin.



4 Bir kaşık yardımıyla kabuğundan ayırarak bir kaba boşaltın.



NASIL SAKLANIR?

Olgun meyveyi, kesmeden, buzdolabında 5°C'de, 2-3 gün bekletebilirsiniz.

Meyvenin olgunluk seviyesi, bulunduğu satış yerinin ısı ortamına göre değişiklik gösterebilir. Buna bağlı olarak yeterince olgunlaşmadığını hissettiğiniz meyveyi oda ısısında 3-4 gün bekletmenizi öneriz. Bir elma, armut ve muzun yanında olgunlaşma süreci hızlanır.

AVOKADOLU TARİFLER *

Avokado Soslu Makarna

- 1 paket makarna,
- 2 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1/2 demet fesleğen veya kıçınış,
- Yarım limon,
- 3-4 diş Verita sarımsak,
- 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı,
- Tuz (damak tadınıza göre).

Makarnayı kaynar suda, diriliğini kaybetmeyecek şekilde haşlayın. Rondoya 2 tane soylulmuş ve çekirdeği çıkarılmış avokado, fesleğen veya kıçınış, limon, ezilmiş sarımsak, zeytinyağı ve tuzu koyup krema kıvamına gelene kadar çevirin. Haşladığınız ve suyunu süzdüğünüz makarnaya bu karışımı ekleyip iyice harmanlayın ve sıcakken servis edin. Arzuya göre üzerine rendelenmiş parmesan veya kaşar peyniri koyarak da servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun.



Guacamole Salatası

- 2 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 1/3 su bardağı domates püresi,
- 2 yemek kaşığı kıymış soğan,
- 1 adet jalapeno biberi,
- 1 diş Verita sarımsak,
- 1 adet Verita lime suyu,
- 1 çay kaşığı tuz - Karabiber,
- 2 yemek kaşığı ince kıymış kıçınış ya da maydanoz,
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı.

Cekirdeğini çıkartıp kabuğundan ayırdığınız avokadoyu ve diğer tüm malzemeleri mutfak robotunda bütünsünçeye kadar çekin. Tuz ve karabiberini isteğinize bağlı ayarlayın. Guacamoleniz hazır. Mısır cipsi, havuç veya salatalıkla servis edebilirsiniz.



Avokadolu Çorba

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 5 bardak su,
- 1/4 bardak limon suyu,
- 1/4 bardak domates salçası,
- 2 diş ezilmiş Verita Sarımsak,
- 1 adet küçük kırmızı biber,
- 4 adet orta boy domates,
- 1/2 su bardağı ayçiçek yağı,
- 1,5 su bardağı sebze suyu,
- 6 dilim baton ekmek.

Soğan, sarımsak ve domatesleri blenderden geçirin. Karışımı yoğun yarısından biraz fazlaıyla 5 dk kavurun. Sebze suyu, su, limon suyu ve salçayı ekleyerek kaynayana kadar karıştırın. Ateşi kısaltarak 15 dk demlenmeye bırakın. Kalan yağıda ekmek dilimlerini kızartıp kağıt havlu üzerine alın. Çorbanızı kaselere koyup üzerlerine küçük küçük doğranmış avokado, yeşil soğan ve kıçınış koyarak yanında kızarmış ekmek dilimleriyle servis edebilirsiniz.



Avokado ve Misket Limonlu Cheesecake

Taban için:

- 125 gram ceviz,
- 45 gram toz hindistan cevizi,
- 70 gram kakao,
- 185 gram çekirdeksiz hurma,
- 3 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı (eritilmiş).

Kreması için:

- 5 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 200 ml. Verita Lime suyu (~5-6 adet),
- 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi,
- 190 gram bal,
- 175 ml hindistan cevizi yağı (eritilmiş).

Fırınızı 150 derecede ısıtin, kelepçeli kek kalıbinizi yağlayın. Cevizleri ve hindistan ceviziini yağılı kağıt üzerine buzluktan buzluğa atın. Yeniden buzluğa atın.



sererek 7-8 dakika boyunca altın rengi alana dek fırınlayın. Sonrasında rondadan geçirin. Ceviz tozuna malzemeden geri kalanını da ekleyin ve hamur haline gelip yapışkan olduğunda kek kalıbına dökün. Bu aşamada kaşık ya da spatuladan yardım alabilirsiniz çünkü tüm hamurun ince ve sıkı bir şekilde kalının altında yer alması gerekiyor. Dolgu malzemelerini hazırlarken tabanınızı buzluğa atın. Tüm dolgu malzemelerini rondo ya da blenderden geçirin. Karışım kadifemi ve pürüzsüz hale geldiğinde tabanı buzluğa atın ve üzerine dökün. Yeniden buzluğa atın.

AVOKADOLU SMOOTHIE*

Yemeye Hazır Verita Gurme Avokado (Hass cinsi). Görerek ve dokunarak olgunluğunu anlaşılabılır. Olgunlaşlığında rengi yeşilden morumsu siyaha dönüşür. Kabuğunun yüzeyi püttürlüdür. Şekli ovaldır.



Avokado ve Kivili Smoothie

- 1 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- 2 adet Verita Gurme Kivi,
- 2 su bardağı yeşil üzüm,
- 1 adet granny smith (yeşil) elma,
- 1/2 su bardağı buz,
- 1/2 su bardağı su,
- 1/4 su bardağı taze nane.

Avokadou soyup çekirdeğini çıkartın. Kivileri soyun ve ikiye bölün, blendera ekleyin. Yeşil üzümleri ve kabukları soylulmuş elmayıda ekleyin. Yarım bardak kırlırmış buz, suyu ve taze naneyi ilave ettikten sonra pürüzsüz bir pure olana kadar karıştırın. 4 adet bardağı bölün ve servis edin.

Kesilmiş meyveye limon veya lime suyu sürerseniz, kararmaz.

Fuerte cinsi.
Olgunlaşlığında yeşil kalır. Sadece dokunarak olgunluğu anlaşılabılır. Kabuğu pürüzsüz ve incedir. Şekli armuta benzer.

Kivi

KALBİNİZİN DOSTU AVOKADO

Vitamin, mineral ve lif deposu

E, K ve B6 vitaminlerini içeren avokado, bu vitaminlere ek olarak yüksek oranda folik asit de içeriyor. Sodyum ve şeker oranı düşük. Düşük sodyum oranı yüksek kan basıncı riskinin azalmasına, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı oluyor.

İçerisinde bulunan protein, mineral ve vitaminler çocukluk ve hamilelik dönemlerinde dengeli ve sağlıklı beslenmek için çok gereklidir. Avokado, bebekler için mükemmel bir başlangıç gıdasıdır.

1 porsiyon (150gr) ürünün günlük karşılaştırma miktarı*

Enerji 240 kcal %12	Şeker 1,1 g %1	Toplam Yağ 22,1 g %34	Doymuş Yağ 3,2 g %16	Sodyum 0 g %0	Lif 10,1 g %40
---------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------	----------------------

*Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olsa, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ / kcal)	160/670
Toplam yağ (g)	14.7
Doymuş yağ (g)	2,1
Trans yağ (g)	0
Folik asit (µg)	81
Kolesterol (mg)	0
Karbonhidrat (g)	8,5
Şeker (g)	0,7
Lif (g)	6,7
Protein (g)	2
Sodyum (g)	0
B6 vitamin (mg)	0,3
K vitamini (µg)	21
E vitamini (mg)	2,1
Bakır (mg)	0,2
Florür (mg)	7
Potasium (mg)	485

Papaya Avokado Smoothie

Papaya karışımı

- 1,5 su bardağı doğranmış Verita Yemeye Hazır Papaya,
- Yarım su bardağı portakal suyu,
- 1 yemek kaşığı bal.

Avokado karışımı

- 2 adet Verita Yemeye Hazır Avokado,
- Yarım su bardağı süt,
- 1 yemek kaşığı bal.

İki ayrı kapta papaya karışımını ve avokado karışımını pürüzsüz olana kadar blender ile karıştırın. Bardak içine avokado karışımını (bardağın yarısı kadar) ve ardından papaya karışımı dökün. Pipet ekleyin ve servise hazır.

Papaya

MEYVELİ KAHVALTI



Ahududulu Waffle

- 2 adet yumurta,
- 2 yemek kaşığı toz şeker,
- 1.5 su bardağı süt,
- Yarım çay bardağı ayçiçek yağı,
- 1 tutam tuz,
- 1.5 su bardağı un,
- 1 paket kabartma tozu,
- 1 paket vanilya.

Sos için

- 200 gr Verita Ahududu,
- 2 yemek kaşığı pudra şeker.

Yumurtanın akını sarısından ayırın. Yumurta sarılarını şeker ile köpürene kadar mikserle çırpin. Süt, yağı, vanilya, un ve kabartma tozunu ekleyip karıştırın. Koyu kıvamlı bir hamur için gerekirse un ilavesi yapın. Yumurta aklarına tuz ekleyip mikserle katılışıncaya kadar çırpin. Bunu diğer karışımı azar azar ekleyip karıştırın. Karışımından kepçe ile alıp waffle makinesine dökün ve kızarıncaya kadar pişirin. Ahududu blender'den geçirerek pure haline getirin. Sos tenceresine aktarın ve şeker ekleyerek orta ateşte 10-15 dakika pişirin. Soğumaya bırakın. Waffle'ları servis tabağına alın. Arasına ahududu sosu sürün.



Çarkıfelek

Tropikal Kahvaltı Smoothie

- 3 adet Verita Gurme Çarkıfelek,
- 1 adet muz,
- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 300ml portakal suyu,
- Buz parçaları.

Mango ve muzları dilimleyin. Bir blenderin içerişine kaşık yardımı ile içini boşaltığınız çarkıfelekleri, muz, mango ve portakal suyunu ekleyin. Pürüzsüz olana kadar karıştırın. Dilerseniz buz ekleyin. Afiyet olsun.

Avokado



Mangolu Krep Roll

- 2/3 su bardağı un,
- 1/2 su bardağı pırınç unu,
- 60 gr öğütülmüş hindistan cevizi,
- 2 çorba kaşığı şeker,
- 2 adet yumurta, hafif çırplılmış,
- 1.5 su bardağı süt, 125 gr zeytinyağı,
- 2 adet Verita Yemeye Hazır Mango.

Her ikiunu, hindistan cevizi ve 2 çorba kaşığı şekeri orta boy bir kaseye koyn. Yumurta, zeytinyağı ve sütlü ekleyin, çırpmalı teli ile iyice karıştırın. 2 çorba kaşığı krep hamurunu tavaya döküp tamamen yayın. Hafif kızaranı dek pişirin. Geniş bir spatula ile çevirip hafifçe kızartın. Bu işlemi hamurun tamamı bitene dek tekrarlayın. Her bir krepin üzerine küp küp doğradığınız mangoları koyn ve yuvarlayın. Uçlarını kıvrın. Dilerseniz ikiye kesin.



Mango



Avokadolu Sandviç

- 3 dilim Verita Gurme Avokado
- 2 dilim ekmek
- 2-3 yaprak marul
- 1 adet domates
- 1 adet salatalık

Malzemeleri iki dilim ekmekin arasına dizin, harika bir sandviçiniz olacak. İyi hissettiren, hafif ve lezzetli. Afiyet olsun.

YAZA HAZIRLIK

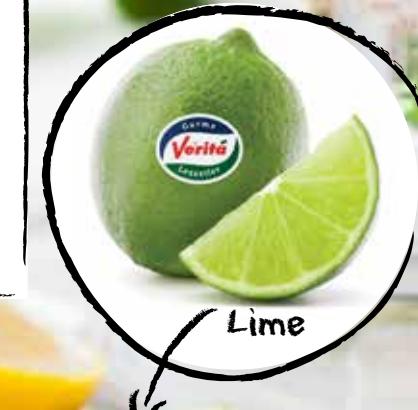
Ara ögün için ideal ve lezzetli bir alternatif!



Tropikal Gökkuşağı

- Verita Ahududu,
- Verita Ananas,
- Verita Gurme Kivi,
- Verita DrBlue Yaban mersini,
- Greyfurt,
- Portakal,
- Uzun boy şiş.

Uzun bir şişe önce yaban mersinini, kivi ve ananası geçirin. Sonra portakal, greyfurt ve son olarak ahududu ekleyerek "gökkuşağı" elde edebilirsiniz.



Meyveli Sular

- 1 litre su,
- 8-10 adet Verita ahududu,
- 1 adet Verita Gurme Lime,
- 8-10 adet Verita DrBlue yaban mersini,
- Taze nane.

1 litre suyun içerisinde misbet limonunu ekleyin. 2 saat beklettiğinden sonra bardaklara servis etmeden 5 dakika önce içlerine ahududu veya yaban mersini ekleyin. Dilerseniz taze nane veya buz ekleyin.

Düzenli su içmek, metabolizmanızı hızlandıracak kilo vermenize yardımcı oluyor. Su içmemi sevmiyorsanız içine limon, ahududu veya yaban mersini katarak tatlandırmayı deneyebilirsiniz.



SUYUN EN KEYİFLİ HALİ

Suyunuzu taze meyveler katarak içmemi denediniz mi?

Taze meyveli sular sizin şeker yüklü meyve sularından ve içlerinde pek çok kimyasal olan asitli içeceklerden koruyor. Hazırlaması son derece kolay olduğundan, başka içeceklerde ihtiyacınızı azaltıyor.

Günde en az 8 bardak içilmesi gereken suyu, keyifli ve içilebilir hale getiriyor. Böylece cildin nemlenmesini ve sağlık kazanmasını sağlıyor. Detoks görevi görüyor ve kilo vermenizi de kolaylaştırıyor.

Taze meyveler ilave ederek suyunuzun içeriğini vitamin ve mineral açısından zenginleştirmiş oluyorsunuz. Vitamin ve mineraller cildinizin güzelleşmesine, saçlarınızın ve tırnaklarınızın güçlenmesine destek oluyor.

Meyve Salatası

- 1 adet Verita Gurme ananas,
- Verita Gurme kivi,
- Verita DrBlue yaban mersini,
- Verita Gurme ahududu,
- Verita Gurme frenk üzümü,
- Verita Gurme böğürtlen.
- Çilek

1 ananası yarıya bölün ve içini çıkartın. İçerisine tüm malzemeleri ekleyin.

Ananas nasıl Kesilir?



YARATICI MEYVELER

Sevgili çocuklar,

Bu sayfayı size ayırdık. Çikolata ve şekerleme yerine meyveyi tercih eden akıllı, meraklı meyve dostlarına...

Birbirinden lezzetli ve sağlıklı meyvelerle ve onların içine saklanmış olan ayıcıklarla, kediciklerle burada tanışabilirsiniz.

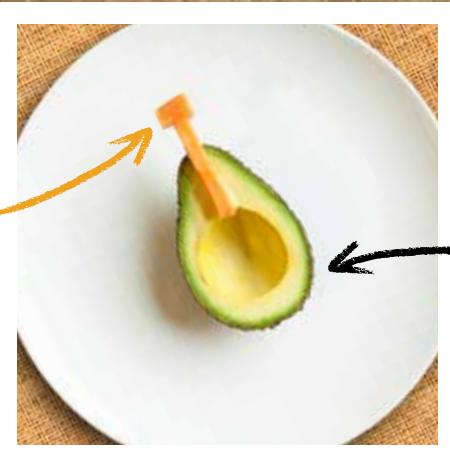
Acaba meyvelerin içinde başka neler saklı? Onları bulmayı da sizin hayal gücünüz bırakıyoruz.

Fikirlerinizi iletisim@verita.com.tr adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayınız. Görüşmek üzere..

KARA KUZU
“Verita Meyve Dostu”
İpek Çerkezoglu
(6)'nın fikri.
Teşekkürler İpek.

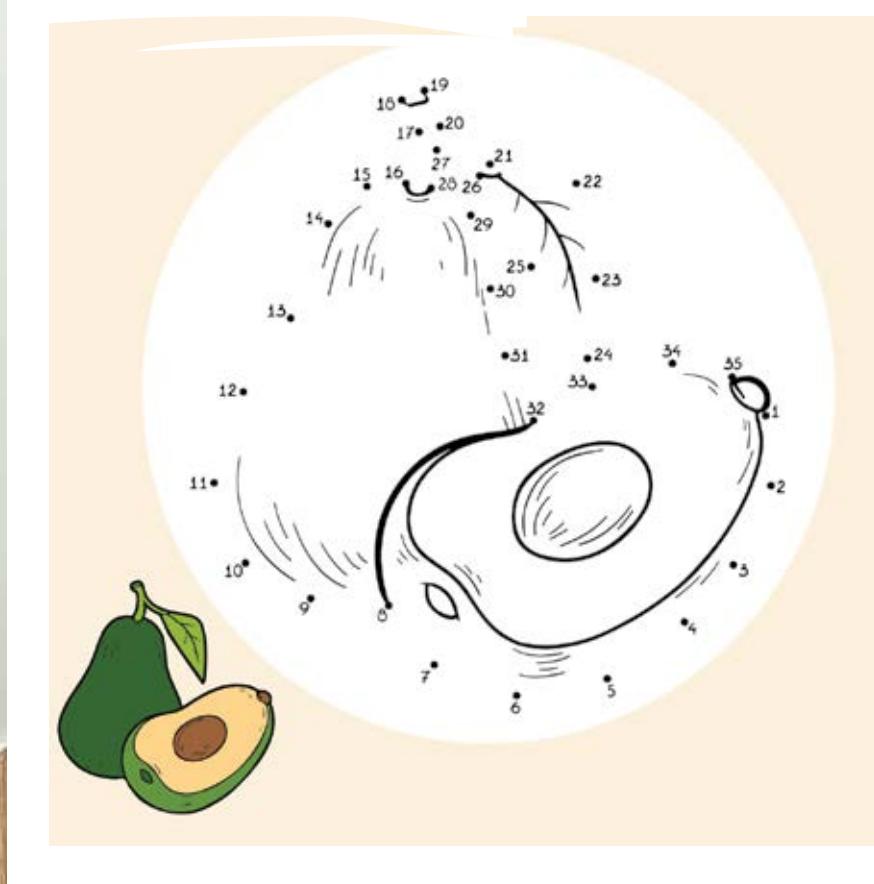


KARA KUZU



AVOKADO
Gitar

RAKAMLARI BİRLEŞTİREREK
RESMİ TAMAMLA VE SONRASINDA
BOYAMAYI UNUTMA!



NEREDE BULUNUR?

GOURMET GARAGE

özkuruşlar

macrocenter

Carrefour SA

ANTALYA
Özçelikler

METRO

kipa extra

uyum

real-

misbahçem

tazemasa

cagri

MOPAS[®]
Alışverişin Ayağı

KOLAYLAR
Tarlamızdan Sofranza

S Sanlık süpermarket[®]



VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA! *

ADANA: Seyhan Metro • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, Carrefoursa Cepa, Deniz Manavı Atakule, Erzincan Mandıra, Firinci Orhan Manav, Real Bilkent, Etimesgut Nira Manav Elvankent, **Gaziosmanpaşa** Macrocenter, **Gölbashi** Şekerciler Market İncek, Keçiören Metro Etlik, Real Etlik, **Mamak** Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No: 69, **Söğütözü** Macro Next Level, **Yenimahalle** Carrefoursa Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macro Arcadium, Metro Batıkent, Sera Manavı Ümitköy • **ANTALYA:** Aksu Mert Tarım, **Alanya** Metro, **Kepez** Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Başsoy Tarım No: 23, Şahiner Sebze Meyve No: 84 • **AYDIN:** Kuşadası Metro • **BURSA** Görükle Hali Kemal Ertaş No: 51, Nilüfer Metro, **Osmangazi** Ak Uğur Marketleri FSM Mh., **Osmangazi** Metro, Özdilek Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM • **DENİZLİ:** **Merkez** Metro • **DİYARBAKIR** **Merkez** Metro • **ESKİSEHIR:** **Merkez** Metro • **GAZİANTEP:** **Şehitkamil** Metro • **İSTANBUL ASYA YAKASI:** **Ataşehir** Carrefoursa Gurme, Carrefoursa Gurme Bulvar 216, Carrefoursa Gurme Dumanakaya İkon, Carrefoursa Gurme Narpoint, Carrefoursa Gurme Palladium AVM, Carrefoursa İçerenköy, Carrefoursa Kentplus, Macro Brandium AVM, Macro Varyap, Özkuruşlar Ataşehir, Panayır Gıda, Uyum Andromeda Gold, Uyum Andromeda, **Beykoz** Carrefoursa Gurme Anadolu Hisarı, Macro Acarkent, Paşalı Süpermarket, **Çekmeköy** Uyum Taşdelen, **İçerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Carrefoursa Gurme Selamiçeşme, Çağrı Kadıköy, Gürmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Özkuruşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Real Kartal, Uyum Uğur Mumcu, **Maltepe** Carrefoursa Gurme Maltepepark, Özkuruşlar, Uyum Bağlarbaşı, Uyum Narcity, Uyum Nish Adalar, **Pendik** Metro, **Tuzla** Carrefoursa Gurme Viamarin, Uyum Dumankaya, **Ümraniye** Carrefoursa Gurme İdealist Park AVM, Carrefoursa Gurme Suryapi Exen, Çağrı, Metro, Özkuruşlar, Real, Uyum Dudullu, Uyum Şerifali, **Üsküdar** Çağrı, Kardeşler Manavı Beylerbeyi, Macro Akasya, Şanlık Market Beylerbeyi, Uyum Çengelköy, Üçler Market Üsküdar, Üçler Market Çengelköy • **İSTANBUL AVRUPA YAKASI:** **Arnavutköy** Uyum Hadımköy, **Avcılar** Uyum Ispartakule, Uyum Ispartakule 3, **Büyüçekmece** Macro Alkent, Metro, Uyum Mimaroba, Uyum Rose Marine, **Bağcılar** Çağrı, Metro Güneşli, Uyum Bağcılar, Uyum Parseller, Uyum Tabya, Uyum Yavuz, **Bahçelievler** Altın Market, Altın Market Şirinevler, Altın Market Yenibosna, Uyum Bahçelievler, Uyum İstwest, Uyum Mycity, Uyum Şirinevler, Uyum Yenibosna, **Bakırköy** Aşkar Manavı, Carrefoursa Marmara Forum, Uyum Çamlık, Uyum Yeşilköy **Başakşehir** Çağrı, Uyum 1.Etap, Uyum 2.Etap, Uyum 4.Etap, Uyum 5.Etap, Uyum Kayaşehir, Uyum My World, **Bayrampaşa** Metro, Real, **Bayrampaşa Hali** Antalya Özçelikler No: 103, Atif Altunışık No: 187, Bilal Bünyamin Şarıkaya No: 432, Gazipaşa Güney Özçelik No: 4, Güneş Tarım No: 153, Güneşler Tarım No: 238, Halil İbrahim Algıl No: 430, Huzur Tarım No:10, Hünerler Tarım No: 188, İdeal Tarım Ürünleri No: 208, Özdarkılıç Tarım No: 121, Sofuoğlu Gıda No: 65, Topal Gıda No: 553, Yusuf Özçelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mevsim Manavı, Carrefoursa Gurme Etler, Carrefoursa Gurme Ortaköy, Cennet Bahçesi Etler, Doğa Şarkuteri, Kolaylar Manavı Eataly, Macro Akmerkez, Macro Bebek, Macro Kanyon, Macro Kuruçeşme, Macro Nispetiye, Uyum Levent, Üçler Market Beşiktaş, Üçler Market Gayrettepe, **Beylikdüzü** Real, Uyum Adakent, Uyum Çarşı, Uyum Gürpınar, Uyum Stars, **Beyoğlu** Carrefoursa Fındıklı, Carrefoursa Gurme Cihangir, Galata Manavı, **Catalca** Altın Market, **Esenler** Uyum, **Esenyurt** Macrocenter Akkoza, Uyum Elit Kent, Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropol Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Macro Göktürk, Macro KemerCountry, Uyum Yeşilpınar, **Fatih** Altın Market Çapa, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzevler, Üçler Market, **Güngören** Metro Merter, Real Merter, **Küçükçekmece** Altın Market Halkalı, Altın Market Sefaköy, Carrefoursa Gurme Florya, Carrefoursa Gurme Flynn, Macro Aqua Florya, Uyum Atacity, Uyum Atakent 3, Uyum Avrupa Konutları, Uyum Avrupa Konutları 2, Uyum Elitcity, Uyum Halkalı Eroğlu, Uyum İkitelli, Uyum Soyak Site Park, Uyum Tepeüstü, **Kağıthane** Metro, Uyum Axis AVM, Üçler Market Kağıthane, Üçler Market Çağlayan, **Sarıyer** Carrefoursa Gurme Maslak Manhattan, Carrefoursa Gurme Tarabya, Carrefoursa Gurme Zekeriyaköy, Carrefoursa İstinye, Macro İstinye Park, Macro Ormanada, Macro Yeniköy, Macro Zekeriyaköy, Uyum Maden, Uyum Maslak, Uyum My Home, Uyum Tarabya, **Şişli** Carrefoursa Gurme Bomonti, Carrefoursa Mini Zincirlikuyu, Macro Citys, Macro Nişantaşı, Real Fulya, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı, **Zeytinburnu** Uyum • **İZMİR:** Çeşme Macro Alaçatı, **Çığlı** Metro, **Gaziemir** Metro, **Karşıyaka** Carrefoursa Mini Mavişehir, **Konak** Bossan Manavı, Macro Alsancak, **Sebze ve Meyve Hali** Egelim 76 Tarım Ürünleri No: 76, Ertop Kollektif No: 35, Tozak Sebze Meyve No:34 • **KAYSERİ:** Melikgazi Metro • **KOCAELİ:** Gebze Real, **Gebze Hali** Karakuş Ticaret, **Kartepe** Metro Köseköy • **KONYA:** Karatay Metro • **MALATYA:** Yeşilyurt Metro • **MANİSA:** **Sebze ve Meyve Hali** Özylimzalar Sebze Meyve No: 37 • **MERSİN:** Merkez Metro • **MUĞLA:** Bodrum Metro • **SAMSUN:** Canik Metro, İkkadım Samsun Manavı, **Sebze ve Meyve Hali** Özden Sezer No: 45 • **TEKİRDAĞ:** Çerkezköy Uyum Çerkezköy, **Çorlu** Uyum Çorlu • **TOKAT:** **Merkez** Sebze ve Meyve Hali, Özlimoncu No: 62 • **ONLINE SATIŞ NOKTALARI:** tazemasa.com, misbahcem.com, memleketengelsin.com • Ayrıca, tüm Gourmet Garage, Kipa Extra ve Mopas mağazalarında,



7/24 SATIŞ NOKTALARI*

İSTANBUL ASYA YAKASI: **Üsküdar** Kardeşler Manavı Beylerbeyi 0216 318 91 66

İSTANBUL AVRUPA YAKASI: **Beşiktaş** Kolaylar Tarım Arnavutköy 0212 263 30 70,

Cennet Bahçesi Etler 0212 277 58 25.

* Aradığınız ürünleri bulamazsanız, lütfen satış noktasından isteyiniz.

Verita[®]