



SÜPER  
ORMAN  
MEYVELERİ  
-----  
İLHAM VERİCİ  
EĞLENCELİ  
ÖNERİLER  
-----  
LEZZETLİ  
VE SAĞLIKLI  
TARİFLER



KORUMA REHBERİ  
POSTERİ İÇİNDE!

VERİTA  
2016'DA 20.YILINI  
KUTLUYOR

20.YIL

NASIL  
SEÇİLİR?

NASIL  
HAZIRLANIR?

NASIL  
SAKLANIR?

NASIL  
KULLANILIR?

NEREDE  
BULUNUR?

**“Sağlıklı atıştırmalık”** kavramı, hayatımıza entegre olmaya başladı. Ara ögünlerde daha doğal, daha kaliteli ve besin değeri yüksek gıdaları tercih etme eğilimi gün geçtikçe artıyor.

Meyveli Rehber'in yaz sayısında, tüm dünyada “süper meyveler” olarak da bilinen; **kahvaltlarda ve ara ögünlerde “sağlıklı atıştırmalık” olarak tercih edilen orman meyvelerini** inceliyoruz.

Orman meyvesi nedir, nerede yetişir, nasıl seçilir, nasıl hazırlanır, nasıl kullanılır gibi sorulara yanıt arıyor; sağlıklı atıştırmalık olarak kullanımına yönelik ipuçları veriyoruz.

Haberlere bakılırsa bu yaz çok sıcak geçecek; bu yüzden taze meyvelerle kolayca yapabileceğiniz serinletici, tazeleyici içecek önerilerine bolca yer ayırdık.

Yaza özel **“Rengarenk Smoothie”** sayfamızda, nefis seçenekler sunuyoruz. Serinletici ve sağlıklı smoothieler, yaza girdiğimiz ve tatil planları yaptığımız şu günlerde, son dakika diyeti niteliğinde.

Yaz akşamlarında serinlemek amacıyla tatlı arayışına girenler için çok güzel bir **orman meyveli dondurma** tarifi hazırladık. Çocuklar içinse çok pratik, sağlıklı ve nefis bir sürprizimiz var: **“Böğürtlenli Roll-ups”**. Bu ve buna benzer çekici, lezzetli ve sağlıklı atıştırmalıklarla çocuklarımızı zararlı abur cuburlardan korumak mümkün.

**Izgarada ananas** denemiş miydiniz? Ya da ananaslı limonata? Serinleten öneriler sayfamızda ilginç, farklı ve bir o kadar güzel tariflerimiz sizleri bekliyor.

Frenk üzümü milfoy pastası, tatlı patatesli pankek, yaban mersinli muffin, ahududu kek... Hepsi, yaz sayımızda.

Yaramaz abur cuburlar yerine, çocuklarınuzu sağlıklı atıştırmalıklarla tanıştırın; eğlendirerek bilgilendiren **“Yaratıcı Meyveler”** bölümyle bu sayımızı da tamamlıyoruz.

Sağlık, tazelik ve mutluluk dolu bir yaz dileğiyle, iyi okumalar...



Not: Dilerseniz, bir sonraki sayımızı adresinize gönderebiliriz. Adres bilgilerinizi, [verita.com.tr/iletisim](http://verita.com.tr/iletisim) yoluyla bize ulaşmanız yeterli.

[verita.com.tr](http://verita.com.tr)  
[facebook.com/veritameyve](https://facebook.com/veritameyve)  
[twitter.com/veritameyve](https://twitter.com/veritameyve)  
Verita Müşteri Hizmetleri  
0800 211 00 43



Verita Meyveli Rehber'i sandal 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



## SÜPER ORMAN MEYVELERİ -4-



## ORMAN MEYVELİ TARİFLER -6-



## MEYVELİ KAHVALTI -10-



## SERİNLETEN ÖNERİLER -12-



## YARATICI MEYVELER -14-



## RENGARENK SMOOTHIE -8-



## 7/24 MEYVE -16-

# “SÜPER” ORMAN MEYVELERİ

Dünyada berry olarak bilinen orman meyveleri, tarımın başlangıcından çok daha önce, avcı-toplayıcı dönemde değerli ve temel bir besin kaynağıydı. Günümüzde Avrupa ve Kuzey Amerika'da yabani çilek toplamak hala popüler bir etkinlik.

Yaban mersini, ahududu (frambuaz), böğürtlen ve frenk üzümü, dünyada en çok sevilen ve tercih edilen

“süper” orman meyveleri. Devir, besin değeri yüksek ve antioksidan açısından çok zengin olan bu süper meyvelerin devri.

**Yaban mersini** fundagiller familyasından. Maviden siyahımsı mora kadar çeşitli renklerde olabiliyor. Rengi koyulaştıkça tatlıyor. Buğulu yüzeyi bir ceket gibi meyveyi koruyor. “Süper Meyve” olarak da anılıyor.

## VERİTA'DAN SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR!

Verita Orman Meyveleri, sağlıklı ve dengeli beslenmeye yönelik ihtiyacınız için doğal ve lezzetli birer alternatif. İster tane tane atıştırın ister yiyecek ve içeceklerinize katın, sağlıklı kalın.



Böğürtlen, ahududu, yaban mersini ve frenk üzümü gibi renkli meyveler bol miktarda flavonoid içeriyor.

Verita DrBlue Taze Yaban Mersini. Doğal lıf kaynağı. Kolesterol, yağı ve sodyum oranı düşük.

## SAĞLIĞINA ÖZEN GÖSTERENLERİN ARA ÖĞÜN TERCİHİ!

Gulgiller familyasından olan **ahududu**, frambuaz olarak da bilinir. Frambuaz, Fransızca framboise'den dilimize yerleşmiş. Ahududu ise ceylan anlamına gelen ahu ve dut kelimeleriyle türetilmiş Türkçe'ye özgü bir isim.

Orman meyveleri içinde en büyük tanelisi olan **bögürtlen**, aslen İngiltere kökenli olup dikenli çalılıklarda yetişen bir meye. Genellikle siyahımsı mor renkte oluyor.

Bektaşı üzümü ailesinden gelen **frenk üzümü** ise; serin bölgelerde, bol rutubetli ortamlarda yetişiyor. Bol sulu ve kendine özgü hafif ekşimsi bir tada sahip.

Maksimum lezzeti hedefleyen sürecin ilk koşulu doğru zamanda hasat. Meyvelerin gerekli hasat olgunluğuna erişmesi beklenmezse asla gerçek lezzetine ulaşamıyor.

Ürünlerin yetiştiirdiği bölge, üretim yöntemi, ideal ortamında taşınması ve saklanması ise kaliteyi belirleyen diğer önemli etkenler.

Verita Orman Meyveleri, **sağlık kriterlerine uygun** olarak üretiliyor,

doğru zamanda hasat ediliyor, ideal ortamında taşınıyor, saklanıyor; böylece sizinle en sağlıklı ve lezzetli haliyle buluşuyor.



## ORMAN MEYVELERİ NASIL SEÇİLİR?

Orman meyvelerinin tane büyülüği kalite veya olgunluk göstergesi değildir. Aşırı olgunlaşmış, çok yumuşak, ezilmiş, nemlenmiş, sulanmış ya da küflenmiş ürünlerden kaçının.

Orman meyveleri, birbirlerini ezmeyecek şekilde, tek kat dolum yapmaya uygun genişlikteki kaplarda paketlenmelidir. Aksi halde

meyveler ezilerek hasar görür. Verita orman meyvelerinin orijinal kapları her ürün için en uygun genişliktedir.

Yeterince olgunlaşmış olmasına dikkat edin; çünkü orman meyveleri bekletilerek olgunlaşmaz. Tam kıvamında olgunlaşmış meyveler hafif yumuşak, dolğun ve koyu renkli olanlardır.



Aradığınız Verita ürünü market rafında göremezseniz 0800 211 00 43 no'lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

## NASIL SAKLANIR?

Orman meyvelerini, birbirlerini ezmeyecek şekilde buz dolabında 5°C'de, 2-3 gün saklayabilirsiniz. Suyla yıkamak meyvenin bozulma sürecini hızlandırdığından, hemen yemeyecekseniz yıkamadan saklayın.

## KULLANIM ÖNERİLERİ

1

Orman meyvelerini dilerseñiz meye salatalarında tüketebilir,



2

Yoğurduza ilave edebilir,



3

Tatlı, pasta veya keklerinizi süsleyebilir,



4

Milkshake veya smoothie gibi içeceklerinizde kullanabilirsiniz.



-5-

# ORMAN MEYVELİ TARİFLER\*



## Frenk Üzümlü Milföy Pastası

- 100g Verita Frenk Üzümü,
- 16 adet milföy hamuru.

### Kreması İçin

- 3 su bardağı Verita Frenk Üzümü,
- 3 yemek kaşığı nişasta (soğuk suda eritilmiş),
- 1 çay bardağı toz şeker,
- 1 paket vanilya,
- Bir tutam tarçın.

Milföy hamurlarını tek sıra halinde fırın tepsisine



## Orman Meyveli Dondurma

- 150g Verita Ahududu,
- 150g Verita Böğürtlen,
- 150g DrBlue Yaban Mersini,
- Yarım çay bardağı pudra şekeri,
- 1 çay bardağı su,
- 1 su bardağı krema,
- 1 su bardağı süzme yoğurt.

Yikanan meyvelerin üzerine pudra şekeri serpin ve ocağa alın. Üzerine su ilave edip bir taşın kaynatın, soğumaya bırakın. Blenderde püre haline getirin. Ayrı bir yerde kremayı çırpin. Koyulaşan kremaya orman meyveleri püresini ekleyin. Ardından süzme yoğurdu ekleyip karıştırın. Büyüğün kaba, karışımı yerleştirin. Donması için buzdolabında 3-4 saat bekletin.

**Çok pratik!  
Çocuğunuz için  
sağlıklı ve nefis  
bir sürpriz!**



## Böğürtlenli Roll-Ups

- 4 su bardağı Verita Böğürtlen Fırınıza 80 dereceye ayarlayın. Böğürtlenleri blenderde püre haline getirin. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve böğürtlen püresini tepsije yedin. Püreyi 3-4 saat fırınlayın. Fırında kalma süresi fırının özelliğine ve pürenin kalınlığına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Püre tamamen kuruyunca, üzerine yağlı kağıt serinizin yağlı kağıt altta kalacak. Uzun şeritler halinde kesip, rulo yapın. Servise hazır.



## Ahududulu Kek

- Kreması İçin**
- 200g Verita Ahududu,
  - 150g tuzsuz tereyağı,
  - 150g şeker,
  - 1 adet vanilya,
  - 3 adet yumurta,
  - 250g un,
  - 4 yemek kaşığı süt.

Fırınızı önceden 180 derecede ısıtin. Tereyağı, şeker ve vanilyayı karıştırın. Karışma yumurtaları ekleyin ve azar azar un yedin. Sütü ilave edin. İyice karıştırıldıktan sonra karışımın yarısını kek kalıbına dökün. 35-40 dakika fırınladıkten sonra soğumaya bırakın. Bu sırada kreması için malzemeleri karıştırın ve kremayı ilk kekin üzerinde gezdirin. Üzerine ahududu tanelerini yerleştirin. Pudra şekeri serpin.



# RENGARENK SMOOTHIE\*



İçecekten dondurmaya; dondurmadan içeceğe.



## Pembe Düşler

- 1 su bardağı Verita Ahududu,
- 5 adet Verita DrBlue Yaban Mersini,
- 2-3 adet çilek,
- 1/2 su bardağı az-yağlı yoğurt,
- 1/2 su bardağı portakal suyu.

Blenderda tüm malzemeleri 30 saniye ya da pürüzsüz olana kadar karıştırın.

Smoothienizi Kağıt bardaklara koyup 3-4 saat bekleterek, nefis dondurmalalar yapabilirsiniz.



## Royal Berry

- 1/2 su bardağı Verita Böğürtlen,
- 3 yemek kaşığı su,
- 1 adet poşet yeşil çay,
- 2 tatlı kaşığı bal,
- 1/2 orta boy muz,
- 3/4 su bardağı soya sütü.

Sıcak suyu olan bir bardakta poşet yeşil çayı 3 dk kadar demleyin. Çay poşetini çıkartıp, balı ekleyip, eritin. Böğürtleni, muzu ve sütü blenderde karıştırın. Çayı, karışımın içine ilave edin. Pürüzsüz olana kadar karıştırın.



## Ananas



## Mango



## Yaz Güneşi

- 1 su bardağı Verita Ananas,
- 1 adet Verita Yemeye Hazır Mango,
- 1 adet muz,
- 1 su bardağı soğuk yağısız yoğurt,
- Buz parçacıkları.

Ananas parçalarını (sularıyla birlikte), soğuk yoğurdu, mango ve muzu bir blenderde karıştırın. Buz parçalarını da ekleyin ve pürüzsüz bir karışım elde edinceye kadar tekrar karıştırın.

## SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR

1 porsiyon (150g) ürünün günlük karşılaştırma miktarı\*

Enerji 64,5 kcal %3	Şeker 7,5 g %8	Toplam Yağ 0 g %0	Doymuş Yağ 0 g %0	Sodyum 0 g %0	Lif 7,5 g %30
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------	---------------------

Enerji 85,5 kcal %4	Şeker 15 g %17	Toplam Yağ 0 g %0	Doymuş Yağ 0 g %0	Sodyum 0 g %0	Lif 3 g %12
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------	-------------------

Enerji 84 kcal %4	Şeker 10,5 g %12	Toplam Yağ 0 g %0	Doymuş Yağ 0 g %0	Sodyum 0 g %0	Lif 6 g %24
-------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------	-------------------

Enerji 78 kcal %4	Şeker 6 g %7	Toplam Yağ 1,5 g %2	Doymuş Yağ 0 g %0	Sodyum 0 g %0	Lif 9 g %36
-------------------------	--------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	-------------------

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



# MEYVELİ KAHVALTI



Tatlı patates



## Orman Meyveli ve Yulaflı Smoothie

- 10 adet Verita Ahududu,
- 5 adet Verita Böğürtlen,
- 5 adet Verita DrBlue Yaban Mersini,
- 1/2 su bardağı yulaf,
- 1 su bardağı süt,
- 3 yemek kaşığı bal (arzuya göre),
- 1/2 su bardağı yoğurt,
- 1/4 su bardağı buz.

Tüm malzemeleri blenderde karıştırın. Bal miktarını damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz. Kivamı koyu olursa, tarife biraz daha süt eklenebilir.

## Tatlı Patatesli Pankek

- 1/2 su bardağı Verita Tatlı Patates püresi,
- 1 su bardağı yulaf,
- 1 su bardağı süzme peynir,
- Bir tutam tuz,
- 2 yumurta,
- Bir tutam tarçın (arzuya göre).

### Sosu için:

- 1 su bardağı Verita Ahududu,
- 1 yemek kaşığı şeker.

Tüm malzemeleri bir blenderin içeresine ekleyin. Pürüzşüz olana den karıştırın. Karışımından azar azar önceden ısıtılmış düz tavaya ekleyin ve önlü arkali pişirin. Diğer tarafta ahududu ve şekerin kaynatın. Pankeklerin üzerine ahududu sosunu gezdirin. Dilerseniz fındık, ceviz ya da çikolata ekleyebilirsiniz.



Ahududu

## Yaban Mersinli Muffin

- 2.5 su bardağı Verita DrBlue Yaban Mersini,
- 1/2 su bardağı tereyağı (oda sıcaklığında),
- 1 su bardağı şeker,
- 2 büyük boy yumurta,
- 1 çay kaşığı vanilya,
- 2 çay kaşığı kabartma tozu,
- 1/4 çay kaşığı tuz,
- 2 su bardağı un,
- 1/2 su bardağı süt.

Fırını 100 dereceye ayarlayın. Muffin tepsisini yağılayın. Tereyağını bir

kapta, krem kıvamına gelinceye kadar karıştırın; şekerin ekleyin ve rengi açılıp yumuşayıcınca kadar tekrar karıştırın. Yumurtaları ekleyin ve karıştırın. Vanilya, kabartma tozu ve tuz ekleyin. Kaşık yardımıyla unu ve sütü karışırma yavaş yavaş yedirin. Yaban mersinlerini ekleyin. Elde ettiğiniz hamuru muffin kalıplarına koyn ve altın rengini alıncaya kadar (15-20 dakika) fırınlayın. Dinlendirin. Üzerine pudra şekeri serpin ve bir adet yaban mersini ile süsleyin.



# SERİNLETEN ÖNERİLER

Çocuklar  
buna  
bayılacak!



## Böğürtlenli Agua Fresca

- 1.5 su bardağı Verita Böğürtlen,
- 1 su bardağı pudra şekeri,
- 1/2 su bardağı Verita Lime suyu,
- 4 su bardağı buzlu su veya soda,
- Süslemek için: Nane.

Bir blenderde böğürtlen, şeker ve lime suyunu pürzsüz olana kadar karıştırın. Karışımı tel süzgeçten geçirerek kaşık yardımı ile çekirdeklerinden ayırin. Sonra soğuk suyu yada sodayı ekleyin. Böğürtlen ve nane ile süsleyin.



## Pitahaya Smoothie

- 1 adet Verita pitahaya,
- 1 adet muz (donmuş),
- 1/2 su bardağı yoğurt,
- 1 yemek kaşığı bal,
- 3-4 adet buz küpü.

1 adet pitahayayı soyup küp şeklinde kesin ve blendara ekleyin. Donuk muzu, yoğurdu, balı ve buzu ekleyin. Yüksek seviyede pürzsüz olana kadar karıştırın.



Izgara tavada kabuklarını soyduğunuz ananas dilimlerinin her iki tarafını iyice kızartın. Servis tabağına ananası yerleştirdip üzerini nane yapraklarıyla süsleyin. Dondurma ile birlikte servis yapın.



Lime

**Ananaslı Limonata**

- 1 adet Verita Ananas,
- 1 adet Verita Lime,
- 2 limon,
- 3 yemek kaşığı şeker,\*
- 6 su bardağı soğuk su.

1 adet ananası kesip küp küp doğrayın. Doğranmış ananasları ezin. (Patates ezicisi kullanabilirsiniz.) Bir sürühiye boşaltın ve diğer malzemeleri ekleyin. Lime ve ananas dilimi ile süsleyebilirsiniz.

\* Şekeri damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz.

## Orman Meyveli Buzlar

- 1 su bardağı Ananaslı Limonata,\*
- 5 adet Verita Böğürtlen,
- 5 adet Verita DrBlue Yaban Mersini,
- 5 adet Verita Ahududu.

Dondurma kaplarınıza ananaslı limonata ve orman meyvelerini ekleyin. Tutma çubuklarını da yerleştirdikten sonra buzlukta 3 saat kadar bekletin. Orman meyveli buzlarınız hazır.

\*Ananaslı limonata tarifi, bu sayfanın sağ üst köşesinde!



ANANASLI  
LİMONATADAN,  
MEYVELİ BUZA.  
**BITMЕYEN  
LEZZET!**

-13-

-12-

# 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 gücünüzü bırakıyoruz.

Fikirlerinizi [iletisim@verita.com.tr](mailto:iletisim@verita.com.tr) adresi aracılığıyla bizimle paylaşırsanız, seve seve yayınlanır. Görüşmek üzere..

PAPATYALAR  
“Verita Meyve Dostu”  
Sude Yanıkoglu(8)'nun  
fikri. Teşekkürler  
Sude.

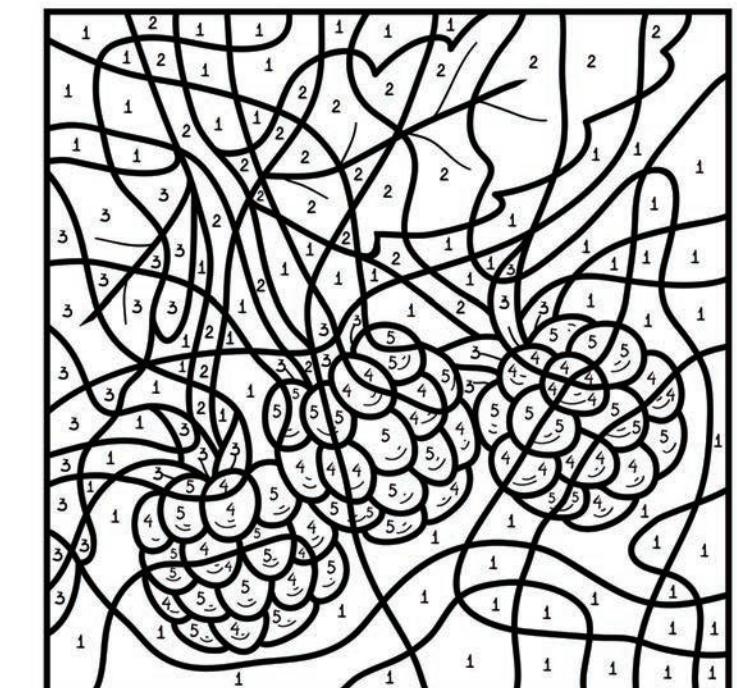


PAPATYALAR



TATLI TIRTİL

ASAĞIDAKİ TABLOYU, RAKAMLARLA  
EŞLEŞEN RENKLERDE BOYAIN.  
BAKALIM HANGİ MEYVE OLDUĞUNU  
BULABILECEK MİSİNİZ?



Tablonun boyanmış hali [verita.com.tr/bulmaca-04](http://verita.com.tr/bulmaca-04) adresinde.

# NEREDE BULUNUR?

GOURMET GARAGE

özkuруşlar

macrocenter

Carrefour SA

ANTALYA Özcelikler

METRO

kipa extra

uyum

real

nefis gurme  
lezzet tutkusu

tazemasa

cagri

MOPAS

KOLAYLAR  
Tarlamızdan Sofranza

S Sanlık Süpermarket



## VERİTA ÜRÜNLERİ TÜM TÜRKİYE'DE, SEÇKİN NOKTALARDA! \*

**ADANA:** Seyhan Metro, Adana Hali Şahin Özklü No: 204 • **ANKARA:** Çankaya Besi Çiftliği Ayrancı, Carrefoursa Cepa, Deniz Manavi Atakule, Erzincan Mandıra, Fırınçı Orhan Manav, Real Bilkent, G.O.P. Besi Süpermarket, Etimesgut Nira Manav Elvankent, Gaziosmanpaşa Macrocenter, Gölbaşı Şekerciler Market İncek, Kavaklıdere Doğanoğlu Gıda, Keçiören Metro Etlik, Real Etlik, Mamak Makro Abidinpaşa, Metro, **Sebze ve Meyve Hali** Yıldız 51 No: 51, Zan Grup No: 69, Söyütözü Macro Next Level, Yenimahalle Carrefoursa Gurme Gordion, Çoban Çiftliği Ümitköy, Macro Arcadium, Metro Batıkent, Sera Manav 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 Ertas No: 51, Nilüfer Metro, Osmangazi Ak Uşur Marketleri FSM Mh., **Osmangazi** Metro, Özdilek Geçit AVM, Özhan Market Geçit AVM • **DENİZLİ:** Merkez Metro • **DİYARBAKIR:** Merkez Metro • **ESKİŞEHİR:** 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 İcerenköy, Carrefoursa Kentplus, Macro Brandium AVM, Macro Varyap, Özkuруşlar Ataşehir, Panayır Gıda, Uyum Andromeda Gold, Uyum Andromeda, **Beykoz** Carrefoursa Gurme Anadolu Hisarı, Macro Acarkent, Paşalı Süpermarket, Çekmeköy Uyum Taşdelen, **İcerenköy Hali** Atar Sebze Meyve No: 7, Güvenöz Gıda No: 4, **Kadıköy** Carrefoursa Acıbadem, Carrefoursa Gurme Selamiçeşme, Çağrı Kadıköy, Gurmeköy Acıbadem, Kalamış Manavı, Macro Center Cemil Topuzlu, Metro Kozyatağı, Nezih Gıda Çifte Havuzlar, Özkuруşlar Suadiye, Şanlık Market Bağdat Caddesi, **Kartal** Real Kartal, Uyum Uğur Mumcu, **Maltepe** Carrefoursa Gurme Maltepepark, Özkuруşlar, Uyum Bağlarbaşı, Uyum'Narcity, Uyum Nish Adalar, **Pendik** Metro, **Tuzla** Carrefoursa Gurme Viamarin, Uyum Dumankaya, **Ümraniye** Carrefoursa Gurme İdealist Park AVM, Carrefoursa Gurme Suryapı Exen, Çağrı, Çağrı Şerifali, Metro, Özkuруşlar, 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, **Büyükkemence** 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 İstanbul, 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 Özcelikler No: 103, Atif Altunışık No: 187, Bilal Bünyamin Sarıkaya No: 432, Gazipaşa Güney Özcelik No: 4, Güneş Tarım No: 153, Güneşler Tarım No: 238, Halil İbrahim Algül No: 430, Huzur Tarım No:10, Hünerler Tarım No: 188, İdeal Tarım Ürünleri No: 208, Özdalkılıç Tarım No: 121, Sofuoğlu Gıda No: 65, Topal Gıda No: 553, Yusuf Özcelik No: 18, **Beşiktaş** Bebek Mevsim Manavı, Carrefoursa Gurme Etiler, Carrefoursa Gurme Ortaköy, Cennet Bahçesi Etiler, 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 Elite Kent, Uyum İnciler Çarşı, Uyum Metropol Center, **Eyüp** Carrefoursa Gurme Kemerburgaz, Macro Göktürk, Macro.Kemercountry, Uyum Yeşilpınar, **Fatih** Altın Market Çapa, **Gaziosmanpaşa** Uyum Beşyüzveler, Üçler Market, **Güngören** Metro Merter, Real Merter, **Küyükçekmeceler** Altın Market Halkalı, Altın Market Sefaköy, Carrefoursa Gurme Florya, Carrefoursa Gurme Flyinn, 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 Zincirliküy, Macro Citys, Macro Nişantaşı, Real Fulya, Üçler Market Kurtuluş, Üçler Market Mecidiyeköy, Üçler Market Nişantaşı, **Zeytinburnu** Uyum • **İZMİR:** Çeşme Macro Alaçatı, **Çiğli** Metro, **Gazimir** Metro, **Karşıyaka** Carrefoursa Mini Mavişehir, Konak Bossan Manavı, Macro Alsancak, **Sebze ve Meyve Hali** Egeli 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** Özylımlazlar Sebze Meyve No: 37 • **MERSİN:** Merkez Metro • **MUĞLA:** Bodrum Metro • **SAMSUN:** Canik Metro, İlkadım 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, nefisgurme.com, memlekettentengelsin.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 Etiler 0212 277 58 25, Doğa Şarkuteri Nispetiye Caddesi Etiler 0212 280 26 52, **Nişantaşı** Greengrocer Vali Konağı Caddesi 0212 259 19 00.

