



**#wedding**

## İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü  
Sevgili Okurlar,

Yaz coşkusuyla dolu dolu hazırladığımız bir sayıyla daha sizlerle. Yemyeşil ağaçlar, rengarenk çiçeklerle yaz...

Yaz mevsimi denince akla ilk gelenlerden biri de kuşkusuz düğünler. 2022 Düğün sezonu Mayıs itibarıyla başladı. Yine muhteşem lezzetlerle düğünlerdeyiz...

Mayıs 2022 sayımızda sizlerle; kahvaltı hakkında bilinmesi gerekenleri, Mayıs düğünlerimizi, Ölüdeniz'in güzelliklerini paylaşacağız.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya dek, sevgi ve sağlıkla kalın...

Sevgilerimle,

### Beslenme Üzerine

Kahvaltı

### Bizden Haberler

Mayıs Düğünlerimiz

### Neler Yapıyoruz?

Kahvaltı Organizasyonları

### Müşteri Tanıtımı

LM Kozmetik

### Gezi

Ölüdeniz

### İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Çilekli Milkshake

### Küresel

Gıda Krizi Kapıda

### Hoşgeldiniz

Mayıs 2022'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar



## Kahvaltı Hakkında Bilinmesi Gerekenler...

Sabahları zor uyanıyorsanız, gün içinde kendinizi yorgun ve stresli hissediyorsanız nedeni kahvaltı yapmama alışkanlığınız olabilir. Güne doğru besinlerin uygun miktarlarda buluşturulduğu bir kahvaltı sofrası ile başlamak, pek çok hastalığın önüne geçmekle birlikte kilo alımını engelliyor, üstelik stressiz ve gerginlikten uzak bir gün geçirmenizi sağlıyor.

### **Kahvaltı etmemek enerji ve motivasyonu düşürüyor**

Sağlıklı beslenmenin ilk adımı, güne kahvaltı ile başlamaktır. Kahvaltı uzun süren açlık sonrasında düşen kan şekeri seviyesini yükselterek, güne zinde ve enerjik başlamayı sağlar. Kahvaltı ayrıca konsantrasyonu artırırken, sabah şeker düşmesine bağlı yaşanabilecek gerginlik, sinirlilik, uyku hali gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyecek durumların yaşanmasını önler. Özellikle bütün besin gruplarının yer aldığı Türk kahvaltısı, sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmezdir.

### **Kendinize sağlıklı besinlerden oluşan bir kahvaltı düzeni oluşturun**

Doğru bir beslenme planlaması için kahvaltıda ne yenildiğinin önemi büyüktür. Özellikle öğrenciler ve çalışan kişilerin öncelikle tercihi pratik olması bakımından poğaçaya, açma, simit gibi yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek besinlerdir. Bu tür tercihler sıklıkla beraberinde kilo alımını, mide rahatsızlıklarını beraberinde getirecektir.



*Hilal & Berk*  
01.05.2022

*Zeynep & Ceyhan*  
07.05.2022

*Özlem & Ferdi*  
07.05.2022

*Aleyna & Barış*  
14.05.2022

*Naz & Ufuk*  
28.05.2022

*Mutluluklar  
Dileriz...*

### İKLİM CATERING'te Kahvaltı Organizasyonları

**Açık Büfe Kahvaltı**  
**Serpme Kahvaltı**  
**Köy Kahvaltısı**  
**Yöresel Kahvaltılar**

**Tekne Turu Kahvaltı Organizasyonları**  
**Kır Kahvaltısı Organizasyonları**  
**Şirket Kahvaltı Organizasyonları**  
**Kahvaltı & Türk Kahvesi Organizasyonları**  
**Okul Kahvaltı Organizasyonları**  
**Özel Konsept Kahvaltı Organizasyonları**





**LM KOZMETİK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.**  
Atatürk Sanayi Bölgesi Hakkı İleri Cad.  
No.: 75 Arnavutköy - İSTANBUL  
Tel: 0 212 771 51 61  
Mail: [info@lmcosmetics.com](mailto:info@lmcosmetics.com)  
Web: [www.lmcosmetics.com](http://www.lmcosmetics.com)





## **Kısaca Ölüdeniz...**

Doğa Ana'nın Türkiye'ye adeta armağan ettiği Ölüdeniz, Akdeniz Bölgesi'nin incisi olarak her yıl binlerce turisti ağırlıyor. Yakınıınızda duran bu güzelliği birebir tanımanız ve gezilecek popüler noktalarını keşfetmeniz için hazırladığımız bu içerik yolculuğunuz boyunca sizlere iyi bir rehber olacak. Ülkemizin en özel turizm merkezlerinden biri olan Ölüdeniz, Muğla'ya bağlı Fethiye ilçesinde konumlanıyor. Adeta bir tabloyu andıran bu eşsiz tatil noktası yerli ve yabancı turistler için vazgeçilmez bir cazibe merkezi olmasıyla dikkat çekiyor.

## **Gezilecek Yerler...**

Ölüdeniz Lagünü ve Plajı, Kumburnu Plajı, Belcekız Plajı, Kıdrak Koyu, Ölüdeniz Milli Parkı, Babadağ, Hisarönü Kasabası, Kelebekler Vadisi, Patara Plajı, Saklıkent Kanyonu, Likya Yolu, Gemile Adası, Patara Antik Kenti'dir.



## Çilekli Milkshake / 1 Kişilik

### MALZEMELER

- 4 çilek
- 1 su bardağı süt
- 2 yemek kaşığı çilek sosu
- Buz
- Krema

### HAZIRLANIŞI

Çilekleri yıkadıktan sonra çatalla iyice ezin. Sütü bardağa alın. Ezilmiş çilekleri süte ilave edip iyice karıştırın. Çilek sosunu süte ekleyin. İçine isteğe göre buz atıp, krema sıkacağı ile kremayı üzerine sıkın. Üzerini çilek sosu ile süsleyip soğuk servis yapın.

### PÜF NOKTASI

Kullanacağınız çileklerin taze olmasına özen gösterin. Dilerseniz, çileği ezmek yerine blender'den geçirebilirsiniz. Çileğe ek olarak taze nane yaprakları ve rendelenmiş çikolata ile daha lezzetli bir sunum hazırlayabilirsiniz. Çilekli milkshake'i krema yerine, fram-buazlı sos ile birlikte servis edebilirsiniz.

*afiyet olsun*



The Economist'in yeni kapağı yayınlandı. Derginin kapağında Ukrayna-Rusya savaşı sonrası beklenen gıda krizine gönderme yapılarak buğday başaklarına yer verildi. Buğday başaklarının kuru kafa simgesi üzerinden temsil edilmesi ise dikkat çekti. Öte yandan The Economist dergisi Kovid-19 ortada yokken, salgın hastalıkları kapağına taşımıştı.

The Economist dergisi dün sosyal medya hesabı üzerinden yaptığı paylaşım ile bir kez daha gündem oldu. Önceki yıllarda yaptıkları kapak fotoğrafları ile gelecekte olacak olayları tahmin eden dergi, yayınladığı kapakta gıda krizine dikkat çekerek buğday başaklarını kuru kafa olarak resmetti.

Birleşmiş Milletler (BM) Genel Sekreteri Antonio Guterres Rusya'nın Ukrayna'da sürdürdüğü savaşın tarım ürünlerinin fiyatlarının artmasına yol açtığını hatırlattı. Guterres, savaşın ve fiyatlardaki artışın devam etmesi halinde küresel gıda krizi yaşanabileceğini söyledi.



MAYIS 2022'DE  
İKLİM CATERING'İ TERCİH EDEN  
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE  
**TEŞEKKÜR EDERİZ.**



## KÜNYE

### İMTİYAZ SAHİBİ

İKLİM TOPLU YEMEK ÜRETİM TURİZM GIDA  
SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Yakuplu Mah. Haramidere Sanayi Sitesi Safir Sk.

No.: 112 / 217 Beylikdüzü - İSTANBUL

TEL.: 0 212 689 90 04 / FAX.: 0 212 422 04 64

info@iklimcatering.com / www.iklimcatering.com

### EDİTÖR

Emrah SAĞDIÇ / İKLİM CATERING SATIŞ MÜDÜRÜ  
emrah.sagdic@iklimcatering.com

### YAYIN TÜRÜ

Her Ay Yayınlanan Online / Dijital Yayın

Sayı: 2022 / 05

**Bu sayımızdaki Destekleri İçin;**

**LM KOZMETİK'e**

**İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne  
TEŞEKKÜR EDERİZ.**