

Zayıflama ve Eliminasyon Diyetleri İçin Diyetisyen Gözüyle Sağlıklı Alternatif Tarifeler

Editör: Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ

Yazarlar: Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ
Doç. Dr. Semra NAVRUZ VARLI
Arş. Gör. Ayşe Derya BAYAZIT
Dyt. Melike Elif GÜRSOY

2. Baskı





Editör: Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ

ZAYIFLAMA VE ELİMİNASYON DİYETLERİ İÇİN DİYETİSYEN GÖZÜYLE SAĞLIKLI ALTERNATİF TARİFELEER

ISBN 978-625-6287-60-0

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

2. Baskı: Ekim 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler
Dizgi-Grafik Tasarım: Tolga Durğun
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı sadece hastalık veya engelliliğin olmayışı değil fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır. İnsan sağlığını etkileyen genetik, çevresel faktörler gibi çeşitli etmenlerden en önemlisi şüphesiz beslenmedir. Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin arttırılması, üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besinlerin uygun kalitede, yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda tüketilerek vücutta kullanılması için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Sağlığın temeli yeterli ve dengeli beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenme; “sağlıklı beslenme” ve “optimal beslenme” olarak da adlandırılmaktadır.

Sihirli yiyecekleri ve süper besinleri aramak insanın doğasında var olan bir davranış biçimi olmasına rağmen sağlığın korunması ve geliştirilmesinde sürdürülebilir ve gerçekçi bir yol değildir. Bunun yerine optimum büyüme, ideal vücut ağırlığında olma, kandaki ve diğer dokulardaki bağıışıklığı arttıran ve hastalıklara direnç sağlayan besin öğelerinin istenen düzeyde olması için yaşam boyunca yeterli ve dengeli beslenmeyi içeren sağlıklı beslenme davranışları benimsenmelidir.

Yazarlar tarafından laboratuvar ortamında denenerek geliştirilen tarifelerden oluşan bu eser, sağlık sorunları nedeniyle yaşamının belirli bir sürecinde veya yaşamı boyunca glutensiz diyet, eliminasyon diyeti ve besin alerjilerine yönelik diyetleri uygulaması gereken bireyler için sağlıklı alternatif tarifeleri ve bu tarifelerin makro besin ögesi miktarlarını içermektedir. Başta bahsedilen bu özel gruplar olmak üzere sağlıklı beslenmeye ilgi duyan tüm bireylere ve topluma katkı sağlamasını dileriz.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
Kısaltmalar	x
Bitkisel Sütler/Kefirli İçecekler	1
Yulaf Sütü.....	2
Badem Sütü	3
Fındık Sütü	4
Kaju Sütü	5
Tahin Sütü	6
Hindistan Cevizi Sütü.....	7
Su Kefiri	8
Su Kefirli Limonata	9
Smoothieler.....	10
Yaban Mersinli Smoothie	11
Yeşil Smoothie.....	12
Probiyotik Smoothie	13
Omega Smoothie.....	14
İncirli Smoothie	15
Pembe Smoothie.....	16
Detoks Smoothie	17
Barsak Dostu Smoothie	18
Antioksidan Detoks Smoothie.....	19
Dondurmalar	20
Muzlu Dondurma.....	21
Cevizli Dondurma.....	22
Çilek Rüyası Dondurma	23
Fresh Dondurma	24
Tahinli Dondurma.....	25
Kekler/Pankekler/Tartlar	26
Yulaflı Kek	27
Muzlu Pankek	28
Meyveli Kek.....	29
Elmalı Kek	30
Cennet Hurmalı Muffin.....	31

Sebzeli Muffin	32
Yulafli Tart	33
Haşhaşlı Pankek	34
Ekmekler	35
Yulaf Ekmeđi	36
Nohut Ekmeđi	37
Cevizli Tahinli Ekmek	38
Karabuğday Ekmeđi	39
Mısır Ekmeđi	40
Karabuğday Lavaş	41
Mercimek Ekmeđi	42
Ketojenik Badem Ekmeđi	43
Mini Bazlama	44
Tostlar	45
Yulaf Tost	46
Brokoli Tost	47
Kabak Tost	48
Pođaçalar/Börekler	49
Dereotlu Pođaçı	50
Lor Peynirli Pođaçı	51
Ketojenik Pođaçı	52
Pırasalı Tava Böređi	53
Karnabahar Böređi	54
Pizzalar	55
Lahana Pizza	56
Karnabahar Pizza	57
Mercimek Pizza	58
Tavuklu Pizza	59
Patlıcan Pizza	60
Krepler	61
Fit Krep	62
Mercimekli Krep	63

Omletler	64
Detoks Omlet	65
Mantar Frittata	66
Yeşil Omlet	67
Kurabiyeler	68
Yulaflı Kurabiye	69
Susamlı Kurabiye	70
Meyveli Kurabiye	71
Toplar/Lokumlar/Lokmalar	72
Kakaolu Lokma	73
Hurma Lokumu	74
Lezzet Topları	75
Badem Topları	76
Fıstık Ezmeli Çanak	77
Enerji Topları	78
Barlar	79
Yulaflı Bar	80
Kuruyemişli Bar	81
Granola	82
Pudingler	83
Kakaolu Puding	84
Vegan Puding	85
Avokado Puding	86
Kısırlar	87
Karnabahar Kısır	88
Kinoa Kısır	89
Cipsler/Krakerler	90
Nohut Cipsi	91
Peynir Cipsi	92
Çıtır Nohut	93
Sebzeli Kraker	94
Kereviz Cipsi	95
Tohum Kraker	96

Çorbalar	97
Semizotu Çorbası	98
Balkabağı Çorbası.....	99
Gazpacho Çorbası	100
Lahana Çorbası.....	101
Celery Çorbası	102
Madımak Çorbası.....	103
Kereviz Çorbası.....	104
Pilavlar	105
Kinoa Pilavı.....	106
Mantarlı Karabuğday Pilavı.....	107
Enginarlı Pilav.....	108
Zerdeçalı Basmati Pilavı	109
Sebzeli Karabuğday Pilavı.....	110
Lahmacunlar	111
Fit Lahmacun	112
Vegan Fındık Lahmacun	113
Cacıklar	114
Fesleğenli Cacık	115
Brokoli Cacık	116
Ananaslı Cacık.....	117
Detoks Cacık	118
Salatalar	119
İspanak Salatası.....	120
Kinoalı Yaz Salatası	121
Karnabaharlı Yeşil Kase	122
Omega-3 Zengini Salata	123
Kırmızı Detoks Salata	124
Pancarlı Antioksidan Salata	125
Köfteler	126
Sebzeli Tavuk Köfte	127
Fırında Mercimek Köfte	128
Fırın Köfte	129

Kabak Köfte	130
Fit Kebap.....	131
Kinoalı Kabak Köfte	132
Glutensiz İzmir Köfte.....	133
Dolmalar/Sarmalar	134
Kinoalı Etlı Bıber Dolması	135
Kinoalı Yaprak Sarması.....	136
Tahılsız Kıymalı Kabak Dolması	137
Ratatouille	138
Ratatouille (Rataty)	139
Fırında Çıtır Brüksel Lahanası	140
Soteler/Püreler.....	141
Mantar Sote	142
Kabak Sote.....	143
Et Sote	144
Sebze Sote	145
Enginar Püresi.....	146
Bezelye Püresi	147
Reçeller/Ezmeler.....	148
Şekersiz Çilek Reçeli	149
Şekersiz Nar Reçeli	150
Şekersiz Yerfıstığı Ezmesi	151
Seçilmiř Kaynaklar.....	152

KISALTMALAR

g	Gram
mL	Mililitre
kkal	Kilokalori

BİTKİSEL SÜTLER/KEFİRLİ İÇECEKLER

YULAF SÜTÜ

Porsiyon adedi: 3

Porsiyon ölçüsü: 204 mL

Kullanılacak alet/ekipman: Blender, süzgeç, temiz tülbent

Besinler	Ölçü	Miktar
Glutensiz Yulaf Ezmesi	1 su bardağı	80 g
Su	3 su bardağı	600 mL

Hazırlanışı:

1. Yulafları 30-40 dakika içi suyla dolu bir kase içerisinde beklet.
2. Daha sonra suyunu süz.
3. Yulafları başka bir kaseye alarak üzerine 3 su bardağı su ekle ve blenderden geçir.
4. İnce tülbentten geçirerek posasından ayır. Süzülen kısmı cam kavanoza koy.

Pratik Öneriler:

Hazırladığınız yulaf sütünü 2-3 gün buzdolabında muhafaza edebilir; kahvelerde, yulaf lapalarında ve smoothielerinizde kullanabilirsiniz.

Bir Porsiyonunun Enerji ve Makro Besin Ögesi İçeriği:

Enerji: 13 kkal

Karbonhidrat: 2,2 g

Protein: 0,5 g

Yağ: 0,2 g

BADEM SÜTÜ

Porsiyon adedi: 2

Porsiyon ölçüsü: 208 mL

Kullanılacak alet/ekipman: Blender, süzgeç, temiz tülbent

Ön hazırlık: Bademleri 1 gece öncesinde suda beklet.

Besinler	Ölçü	Miktar
Tatlı Çiğ Badem	1 su bardağı	130 g
Su	2 su bardağı	400 mL

Hazırlanışı:

1. Bademleri içi suyla dolu bir kase içerisinde 1 gece beklet.
2. Sabah bademlerin suyunu süz ve kabuklarını soy.
3. Bademleri başka bir kaseye alarak üzerine 2 su bardağı su ekle ve blenderden geçir.
4. İnce tülbentten geçirerek posasından ayır. Süzülen kısmı cam kavanoza koy.

Pratik Öneriler:

Hazırladığınız badem sütünü 2-3 gün buzdolabında muhafaza edebilir, kahvelerde, yulaf lapalarında ve smoothielerinizde kullanabilirsiniz.

Tarifeyi hazırladıktan sonra elinizde kalan badem posası ile “Badem Topları” tarifini hazırlayabilirsiniz.

Bir Porsiyonunun Enerji ve Makro Besin Ögesi İçeriği:

Enerji: 44,2 kkal

Karbonhidrat: 0,5 g

Protein: 1,8 g

Yağ: 4 g

FINDIK SÜTÜ

Porsiyon adedi: 3

Porsiyon ölçüsü: 205 mL

Kullanılacak alet/ekipman: Blender, süzgeç, temiz tülbent

Ön hazırlık: Fındıkları 1 gece öncesinde suda beklet.

Besinler	Ölçü	Miktar
Çiğ fındık	1 su bardağı	100 g
Su	3 su bardağı	600 mL

Hazırlanışı:

1. Fındıkları bir miktar suyun içerisinde 1 gece beklet.
2. Sabah fındıkların suyunu süz.
3. Fındıkları başka bir kaseye alarak üzerine 3 su bardağı su ekle ve blenderden geçir.
4. İnce tülbentten geçirerek posasından ayır. Süzülen kısmı cam kavanoza koy.

Pratik Öneriler:

Hazırladığınız fındık sütünü 2-3 gün buzdolabında muhafaza edebilir; kahvelerde, yulaf lapalarında ve smoothielerinizde kullanabilirsiniz.

Bir Porsiyonunun Enerji ve Makro Besin Ögesi İçeriği:

Enerji: 32,5 kkal

Karbonhidrat: 0,3 g

Protein: 1,2 g

Yağ: 3,2 g