



Taze Baharatlı Ciğerli Kabak Çiçeği Dolması (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Kabak Çiçeği	8 adet
Ciğer	100 g
Soğan	50 g
Pirinç	50 g
Çam Fıstığı	10 g
Kuş Üzümlü	10 g
Maydanoz	1/4 bağ
Dereotu	1/4 bağ
Nane	1/4 bağ
Tavuk Suyu	50 ml
Karabiber	2 g
Tuz	2 g
Zeytinyağı	50 ml

Ciğer B12, A, B2, B9 ve demir gibi pek çok vitamin ve mineral bakımından oldukça zengindir. Beslenmenize kattığı protein vücut tarafından kolayca kullanılabilir. Ayrıca diğer et ürünlerine kıyasla daha düşük kalorilidir ve beslenmenize kolaylıkla ve farklı yöntemlerle eklenebilir.



HAZIRLANIŞ

Ciğerler küp şeklinde, soğanlar brunoise (minik küp) doğranır ve zeytinyağında kavrulur. Çam fıstığı ilave edilip kavurma işlemine devam edilir. Yıkayıp süzülen pirinçler de ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Kuş üzümü ilave edilir. Tavuk suyu eklendikten sonra yarı dirilikte pişirilir. Soğuyan iç harcın içerisine ince doğranan nane, maydanoz ve dereotu ilave edilir. Hazırlanan dolma iç harcı kabak çiçeklerine doldurulur. Kısık ateşte zeytinyağı ve su ilave edilen tencereye dizilerek kontrollü şekilde pişirilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	976	62.9	38.3	64.5



Kabak Çekirdekli Aşure (10 Porsiyon)

MALZEMELER

Buğday	250 g
Su	1 lt
Nohut	50 g
Kuru fasulye	50 g
Kuru incir	50 g
Kuru kayısı	50 g
Şeker	200 g
Karanfil	1 adet

Üzeri için:

Fındık	50 g
Ceviz	50 g
Kuş üzümü	50 g
Nar	50 g
Toz tarçın	5 g
Kabak çekirdeği	50 g

HAZIRLANIŞ

Buğday, nohut ve kuru fasulye bir gece önceden ayrı ayrı sularda bekletilir. Buğdaya 3 lt su eklenerek boza kıvamı alacak şekilde, iyice yumuşayıp dağılına dek haşlanır. Gerekirse su ekleyerek kıvamı tutturulur. Nohut ve kuru fasulyeler kabukları çıkarıldıktan sonra ayrı tencerelerde iyice pişene kadar haşlanır. Kuru kayısı ve kuru inciri kare kare kesilir. Ayrı tencerelerde beş dakika haşlandıktan sonra süzülür. Haşlanan malzemeler tek bir tencerede birleştirilip pişirilir. Karanfil ilave edilir. Malzemeler boza kıvamı alana dek su eklenir, şeker de eklendikten sonra karıştırarak pişirilir. Pişen aşure kaselelere porsiyonlanır ve soğuduktan sonra üzerleri süslenir.

Not: Şekeri ekledikten sonra uzun süre pişirmek nohut ve kuru fasulye gibi malzemelerin sertleşmesine neden olacağı için pişirme süresi kısa tutulmalıdır.

Kabak çekirdeği sağlıklı yağlarca zengin, pek çok vitamin ve mineral içeren ayrıca kalp hastalıklarına ve diyabete karşı pozitif etkiler sağlayan bir besindir. Pek çok vitamin ve mineral içeren kabak çekirdeği, özellikle E vitamini ve selenyum açısından oldukça zengindir. Enflamasyonlara da iyi gelen bu besin kalori açısından da zengin olduğu için kilo kontrolü yapan bireyler tüketimlerine dikkat etmelidir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2451	394.8	50.1	92.3



İsotlu ve Nar Ekşili Bıldırcın Yumurtası Turşusu (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Bıldırcın Yumurtası	10 adet
Elma Sirkesi	400 ml
Sarımsak	5 diş
Tane Karabiber	5 g
Kaya Tuzu	15 g
Taze Biberiye	2 dal
Taze Kekik	2 dal
İsot	10 g
Nar Ekşisi	30 ml
Şeker	20 g
Kırmızı Pancar	3 adet

Normal tavuk yumurtasının 3te 1i boyutunda olan bıldırcın yumurtası şirinliğinin yanında besin değerleri açısından oldukça zengin bir besindir. İçerdiği pek çok vitamin ve minerallerden en yoğun olarak B12, selenyum, riboflavin ve demir barındırır. Bunlarla birlikte bıldırcın yumurtaları antioksidan ve protein bakımından da zengin oldukları için bu gıdayı beslenmenize katmanız kesinlikle doğru bir hareket olacaktır.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	91	20	1.2	1

HAZIRLANIŞ

Yumurtalar 7 dakika haşlanır ve hızlı bir şekilde buzlu içinde soğumaya alınır. Kırmızı pancarlar soyulup haşlanır ve suyu ayrılır. Sirke kaynatılır, içerisine taze baharatlar, tuz, karabiber, isot, nar ekşisi ve şeker ilave edilir. Sterilize edilmiş bir kavanoz içerisine sırasıyla haşlanmış pancarlar, sarımsak ve yumurtalar dizilir; sirke karışımı ve pancar suyu ilave edilir. Ağız sıkıca kapatılır ve dolapta minimum 10 gün bekletildikten sonra servise hazır hale gelir ,4 ay süreye kadar kullanılabilir.

NOT: Tat ve aroma verici olarak istenilen baharat ve sebzeler ilave edilebilir.



Tarhana Kaplı Çıtır Tavuk Kanat ve Siyah Sarımsaklı Avokado Dip Sos (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Tavuk kanat	20 adet
Soğan	100 g
Salça	50 g
Defne yaprağı	3 adet
Soya sosu	10 ml
Çubuk tarçın	1 adet
Tarhana	100 g
Yumurta	5 adet
Un	50 g
Avokado	2 adet
Kıtır soğan	30 g
Siyah sarımsak	10 g
Süzme yoğurt	20 g
Karabiber	1 g
Tuz	1 g
Limon	1 lt
Ayçiçek yağı	20 ml
Tavuk Suyu	500 ml

HAZIRLANIŞ

Tavuk kanatlar kızgın tavada pan-fried edilir. Ayrı bir tencerede soğan kavrulur. Defne yaprağı ve çubuk tarçın ilave edilir. Soya sosu ve salça eklenerek kavurma işlemine devam edilir. Pan-fried edilen tavuklar ve tavuk suyu ilave edilerek 30 dakika pişirilir ve soğumaya alınır. Soğuyan kanatların kemikleri dikkatlice alınır ve -18 derecede 1 saat dondurulur. Dondurulan kanatlar sırasıyla un, yumurta ve tarhanada panelenir ve tekrar dondurulur. Avokadolar soyulup doğrandıktan sonra havana alınır. Yoğurt, siyah sarımsak, karabiber, tuz ve limon suyu ilave edilerek ezilir ve karıştırılır. Hazırlanan avokado dip sos üzerine kıtır soğan ilave edilir. Dondurulan tarhanalı kanatlar 180 derece yağda renk alana dek kızartılır. Avokado dip sos ile servis edilir.

Fermente bir gıda olan tarhana, hayatımızdaki en iyi nimetlerden biridir. Saymakla bitmeyen faydalarından bazıları şu şekildedir; doğal bir grip ilacı sayılır, insülini düzenler, besleyicidir ve hastalıklardan korunmaya yardım eder, sindirimi destekler ayrıca vitamin ve mineral açısından zengin olduğu için vücut sağlığını destekler. Sayısız faydası olan tarhana kesinlikle beslenmenin bir parçası olmalı ve gerek çorba halinde gerekse alternatif şekillerde bunu diyetinize ekleyebilirsiniz.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	3510.2	551.1	186	236.7

eylül

SAĞLIKLI REÇETELER



Paleo Glutensiz Kek (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Hurma	200 g
Kabak	150 g
Yumurta	4 adet
Tereyağ	50 g
Toz Vanilya	5 g
Hindistan Cevizi Unu	60 g
Kakao	20 g
Toz Tarçın	3 g
Karbonat	3 g

Palmiye ağacı türünün meyvesi olan hurma, dünya çapında popülerliğini giderek arttırmaktadır. Yüksek kalorili ve oldukça besleyici olan hurma, bolca antioksidan içermektedir. Hurma lif bakımından da oldukça zengindir, hastalıklarla mücadelede etkilidir, beyin sağlığını olumlu etkiler, sağlıklı bir doğal tatlandırıcıdır, kemik sağlığını olumlu etkiler ve kan şekerini kontrol etmeye yardımcı olur. Diyetinizdeki miktarına göre, iyi bir alternatif şeker yada sağlıklı kilo alımını destekleyici besin olarak kullanılabilir



HAZIRLANIŞ

Hurma, kabak ve yumurta mutfak robotunda çekilir. Diğer malzemeler eklendikten sonra çekme işlemi tekrarlanır. Karışım kek kalıplarına aktarılır. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında 15 dakika pişirilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1715	171.6	41.5	106.3

eylül SAĞLIKLI REÇETELER



Vişne ve Fesleğenli Kefir Smoothie (8 Porsiyon)

MALZEMELER

Vişne (ayıklanmış)	20 adet
Fesleğen	5 dal
Kefir	200 ml
Süzme yoğurt	40 g
Bal	15 g
Keten tohumu	5 g
Çiya tohumu	5 g
Buz	10 adet

Probiyotik açısından yoğurttan daha zengin olan kefir, yüksek derecede besin değeri kaynağıdır. Aynı zamanda antibakteriyel etkilere sahip olan kefir, kemik sağlığını pozitif etkilemekte ve kanserle mücadeleye de destek olmaktadır. Yapımı kolay olan kefir aynı zamanda süt kadar laktoz içermemekte ve fermente bir ürün olduğu için bağırsak sağlığını olumlu etkilemektedir.



HAZIRLANIŞ

Vişne, bal, yoğurt ve fesleğen blender'dan parçalı kalacak şekilde geçirilir. Kefiri ilave edilip bir kaşık yardımıyla karıştırılır. Üzerine keten tohumu ve çiya tohumunu serpererek buzlu bardakta servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	342	53.1	11	11.6

eylül

SAĞLIKLI REÇETELER



Siyah Pirinçli Tofu Salatası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Siyah Pirinç	200 g
Tofu	50 g
Ceviz	20 g
Yaban Mersini	50 g
Bebek Roka	1 paket
Frenk Soğanı	1 bağ
Taze Nane	1/4 bağ
Limon	1 adet
Balzemik Sirke	10 ml
Bal	10 g
Zeytinyağı	10 ml

Antioksidan açısından zengin kara pirinç, zengin besin değerinin yanı sıra kalp rahatsızlıkları ve kansere karşı pozitif etkilere sahiptir. Kolay hazırlanabilir olmasının yanı sıra, kilo kontrolünde kullanılan kara pirincin ayrıca göz sağlığı için de faydalı etkileri bilinmektedir.



HAZIRLANIŞ

Siyah pirinçler yumuşayana dek kısık ateşte pişirilip soğutulur ve mayonez tenceresine alınır. Frenk soğanı ve taze nane ince ince doğranarak pirinçlere ilave edilir. Ceviz, bebek roka ve yaban mersini eklenir. Ayrı bir tencerede balzemik sirke, limon suyu, bal ve zeytinyağı çırpılarak sos hazırlanır. Hazırlanan sos, mayonez tenceresine ilave edilir ve karıştırılır. Tofular küp küp doğranıp servis esnasında tabağa ilave edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1095	181.6	23.3	31.4



Yumurtasız Reyhanlı ~~Girit Kabak~~ Mücver (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Girit Kabağı	200 g
Yeşil Soğan	30 g
Maydanoz	30 g
Dereotu	30 g
İzmir Tulum Peyniri	80 g
Tuz	4 g
Karabiber	2 g
Ayçiçek Yağı	50 ml
Un	50 g
Reyhan	10 g

Karpuz, kavun ve salatalıkla aynı familyadan gelen kabak aslında botanik açıdan bir meyvedir. Vitamin ve minerallerce oldukça zengin olan kabak özellikle A vitamini açısından oldukça zengindir. Kalorisi oldukça düşük olan kabağın antioksidan içeriği oldukça fazladır ve vücudun oksidatif stresini azaltıp kanser, damar tıkanıklığı ve alzheimer gibi hastalıkların riskini düşürür. Kabak ayrıca lif içeriği sayesinde sindirimi destekler ve yüksek kan şekere iyi gelir. Aynı zamanda kabağı diyetinize eklemek aynı zamanda kilo korunmasına ve verilmesine de yardımcı olur.



HAZIRLANIŞ

Geniş bir karıştırma kabına rendelenmiş kabak, ince doğranmış reyhan, maydanoz, dereotu ve taze soğan eklenerek, suyundan arındırılana kadar sıkılır. Baharatlar ve peynir ilave edildikten sonra kıvam alana kadar un eklenir ve mücver harcı hazırlanır. Önceden kızdırılmış tavaya kepçe yardımı ile harç dökülerek mücverler kızartılır. Pişen mücverler peçete serilmiş bir tabakta fazla yağından arındırılır. Yoğurt ile birlikte servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	997	50.3	37.6	71.4

eylül

SAĞLIKLI REÇETELER



Gülabiye (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Soyulmuş Badem	60 g
Bal	150 g
Hindistan Cevizi Yağı	50 g
Buğday Nişastası	100 g
Su	125 ml
Gül Suyu	10 ml

Türkiye'de doğal olarak yetişen badem çok değerli bir besindir. Bol miktarda vitamin ve mineral içermesinin yanında; lif, protein ve sağlıklı yağlar açısından da oldukça zengindir. Badem özellikle magnezyum ve E vitamini ihtiyacı karşılama konusunda başarılıdır ve bol miktarda antioksidan içerir. İçeriğindeki sağlıklı yağlar kolesterol seviyesini düşürmeye yardım eder. Bademin kalorisini yüksek görünsede içerdiği bol lif ve protein vücudu tok tutmaya yardım eder ve kilo kontrolü yapan bireyler de bademi rahatlıkla beslenmelerine ekleyebilir.

HAZIRLANIŞ

Hindistan cevizi yağı bir tencerede eritilir ve bademler 5 dakika kavurulur. Su, gül suyu ve buğday nişastası ayrı bir kaptaki karıştırıldıktan sonra bal ilave edilir. Karışım hindistan cevizi yağına dökülür ve koyulaşana kadar pişirilir. Bir tepsiye yayıldıktan sonra soğutulup servis edilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1651	234.2	13.2	83.1



Çıtır Susamlı Hindi Göğüs ve Hindibağ Salatası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Hindi Göğüs	4 adet
Susam	50 g
Şeftali	2 adet
Hindibağ	2 adet
Susam Yağı	2 ml
Soya Filizi	50 g
Limon	1 adet
Taze Nane	1/2 bağ
Frenk Soğanı	1 bağ
Defne Yapağı	3 adet
Kıtır Soğan	20 g
Tereyağı	40 g
Ayçiçek Yağı	40 g
Tuz	2 g
Karabiber	1 g
Tane Hardal	30 g
Bal	10 g
Zeytinyağı	20 ml

HAZIRLANIŞ

Hindi göğüsler, elma dilim kesilen şeftaliler ve defne yapağı ile birlikte pan-fried edilir. Pan-fried edilen göğüsler, şeftali ve defne yapağı ile birlikte vakum torbasına alınır ve 80 derecede 30 dakika sous-vidé'de pişirilir. Pişen göğüsler parmak büyüklüğünde julyen parçalar halinde kesilir. Julyen doğranan hindi göğüsler, ayrı bir tavada kavrulup soğutulan susamlar ile kaplanır. Hindibağlar boyuna olacak şekilde fine julyen doğranır. Taze nane ve frenk soğanları ince doğranır. Tane hardal, bal limon, zeytinyağı ve susam yağı karıştırılarak sos hazırlanır. Doğranan hindiba, nane, frenk soğanı ve soya filizi hazırlanan sos ile karıştırılır. Bir tavada tereyağı eritilir ve susamla kaplanan göğüsler kızartılır. Kızartılan susamlı hindi göğüsler, hindiba salatasının üzerine koyularak servis edilir.

Eskiden binlerce yıl boyunca ilaç niyetine kullanılmış olan susamın pek çok faydası vardır. Susam lif bakımından zengindir, vücuttaki sağlıksız yağların miktarının azalmasına destek olur, bitkisel protein açısından zengindir, kan basıncını dengelemeye yardımcı olur, kemik gelişimin destekler, enflamasyonu azaltmaya yardımcı eder, bol miktarda B vitaminleri içerir, kırmızı kan hücresi üretimini destekler, kan şekerini düzenlemeye yardımcı olur, antioksidan açısından zengindir, bağışıklığa destek olabilir ve ufakık boyu sayesinde beslenmenize kolaylıkla eklenebilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	6661.4	129	350	527.8

eylül

SAĞLIKLI REÇETELER



Kıtır Kuru Etli Fasulye Humus (6 Porsiyon)

MALZEMELER

Tahin	50 g
Fasulye	100 g
Süzme Yoğurt	50 g
Tuz	2 g
Zeytinyağı	30 ml
Sarımsak	1 diş
Limon Suyu	10 ml
Beyaz Biber	1 g
Kimyon	2 g
Kuru Et	100 g

Hayvansal protein alternatifi olarak sıkça kullanılan ve protein bakımından oldukça zengin olan fasulye aynı zamanda lif ve yavaş sindirilen karbonhidratlar da içermektedir. Kiloya dikkat edilen diyetlerde, kan şekerini modere etmede ve bağırsak sağlığını korumada da önemli bir yere sahiptir. Ayrıca vitamin ve mineral açısından da zengindir.



HAZIRLANIŞ

Bir gece önceden ıslatılan fasulyeler kaynatılıp süzülür. Bütün malzemeler blender'a alınıp püre kıvamına gelene kadar çekilir. Kuru etler ince ince doğranır. Fırında 50 derecede 60 dakika kurutulur. Kuru etler fasulye humusun üzerine koyularak servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1130	51.5	53.5	81.5



Tarçınlı Kayısı Bar (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Çiğ Badem	150 g
Kuru Üzüm	120 g
Toz Tarçın	5 g
Kuru Kayısı	100 g
Hindistan Cevizi Tozu	40 g
Kırık ceviz	60 g

Oldukça lezzetli bir baharat olan tarçın, medikal açıdan da bir o kadar yararlıdır. Tarçın polifenoller gibi pek çok antioksiden içermektedir ve hatta tarçın doğal bir koruyucu maddedir. Tarçın enfalamsyona iyi gelebilir, kalp rahatsızlıkları riskini azaltabilir, insülin direncini azaltmaya destekte bulunur, kan şekerini düşürmeye yardım eder ve antidiyabetik etkisi vardır.

HAZIRLANIŞ

Çiğ badem, kuru üzüm ve kuru kayısı mutfak robotunda çekilip hamur haline getirilir. Toz tarçın, hindistan cevizi ve kırık ceviz eklenip spatula ile karıştırılır. Yağlı kağıt serili bir tepsiye spatula yardımıyla malzemeler yayılıp üzeri streç film ile yapışacak şekilde kapatılır. Buzdolabında en az 3 saat dinlendirdikten sonra dilimleyerek servis edilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2167	202	51.1	148.5