



Yoğurtlu Isırgan Otu Çorbası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

MetroChef Tereyağı	50 g
Tuz	5 g
Karabiber	3 g
Kuru Soğan	50 g
Sarımsak	2 diş
Yoğurt	100 ml
Isırgan Otu	500 g
Tavuk Suyu	1000 ml

Daha popüler olmayı hak eden ısırgan otu aslında başlı başına bir vitamin ve mineral deposudur. A, C ve K vitaminleri, kalsiyum, demir, magnezyum, fosfor ve potasyum mineralleri ısırgan otunda bolca bulunmakta. Bununla birlikte ısırgan otu iyi bir antioksidan deposudur. Aynı zamanda da kan basıncını ve kan şekerini kontrol etmede de oldukça etkilidir.

HAZIRLANIŞ

Tereyağı brunoise (minik küp) doğranır, soğan ve sarımsak kavrulur. Yıkayıp ayıklanmış ısırgan otu ilave edilir, 2 dakika çevirildikten sonra tavuk suyu konulur ve 10 dakika kaynatılır. Çorbadan alınan sıcak su ile ılıklaştırılan yoğurt, tuz ve biber çırpılıp ilave edilir ve kapatılır.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	605	31.9	23.1	48.1



Kağıtta Zeytinyağlı Hardal Otlı Enginar (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Enginar	4 adet
Hardal Otu	100 g
Zeytinyağı	20 ml
Tuz	3 g
Beyaz Toz Biber	2 g
Limon	1 adet
Zeytinyağı	30 ml
Yağlı Kağıt	1 adet
Dereotu	5 g
Sarımşak	2 diş
Arpacık Soğan	4 adet
Bebek Havuç	4 adet

Akdeniz kökenli enginar bitkisi besin değeri konusunda inanılmaz başarılı bir bitkidir. Özellikle folik asit, C ve K vitaminleri açısından da yüksektir. Enginar kolesterolle mücadele eder, kan basıncını düzenler, karaciğer sağlığını artırır, sindirim sistemine destek olur, kan şekerini düşürmeye yardımcı olur ve kansere karşı etkilere sahiptir.



HAZIRLANIŞ

Tepsi üzerine yağlı kağıt açılır. Enginarlar üzerine yerleştirilir. Ayrı bir karıştırma kabında arpacık soğan, soyulmuş bebek havuç, dereotu, sarımşak, hardal otu, tuz, limon suyu, zeytinyağı, beyaz toz biber karıştırılır. Hazırlanan karışım enginarların üzerine yerleştirilir. 100 ml su ilave edilip ,yağlı kağıt kapatılır. 150 derecede 45 dakika pişirilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	823	89.7	26.6	51.6



Soya Sütü Zeytinyağlı Kek (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Yumurta	3 adet
Bal	70 g
Soya Sütü	200 ml
Sızma Zeytinyağı	70 g
Yulaf Kepeği	30 g
Tam Buğday Unu	260 g
Toz Vanilin	10 g
Kabartma Tozu	10 g
Toz Zencefil	3 g

Çoğunlukla etkileri tartışmalı olan soya sütünün pek çok pozitif etkisi vardır. Özellikle folik asit, K vitamini, manganez, fosfor, magnezyum ve demir açısından zengin olan soya ürünleri aynı zamanda yararlı bitki kimyasalları da içermektedir. Soya ürünleri kolesterolü düşürmeye yardım eder, doğurganlığı pozitif etkiler ve menopoz semptomlarını azaltmayı destekleyebilir.

HAZIRLANIŞ

Yumurtalar ve bal 4 dk mikser yardımıyla çırpılır. Süt ve zeytinyağın eklenip yavaşça karıştırılır. Un, yulaf kepeği, toz zencefil, kabartma tozu ve toz vanilin ayrı bir kaptaki birbirine yedirilir. Yumurtalı karışıma kuru karışım eklenip spatula yardımıyla karıştırılır. Hamur, yağlanmış 25 cm çapındaki kek kalıbına doldurulur. 180 dereceye ısıtılmış fırında yaklaşık 35 dk pişirilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2136	271.7	67.3	100.7



Çörekotu Yağlı Kırmızı Lahana Salatası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Kırmızı Lahana	400 g
Siyah Sarımsak Püresi	5 g
Süzme Yoğurt	100 g
Çörekotu Yağı	5 ml
Tuz	3 g
Elma Sirkesi	5 ml
Zeytinyağı	20 ml

Brassica ailesinden olan kırmızı lahanaya, kendisine çok benzeyen lahanaya kıyasla besleyicilik açısından daha zengindir. Kalorisi oldukça düşük olan kırmızı lahanaya, yüksek liflidir ve aynı zamanda A, C, K ve B6 vitaminlerini bolca bulundurmaktadır. Kırmızı lahanaya enflamasyonla mücadele eder, kalp sağlığını güçlendirmeyi destekler, kemikleri güçlendirir, bazı kanser türlerine karşı direnci artırır ve bağırsak sağlığını geliştirir.

HAZIRLANIŞ

Jülyen (kibrit şeklinde) kesilen kırmızı lahanalar tuz ile ovularak yumuşatılır, bol su ile yıkanır ve kurutulur. Sirke, tuz, çörekotu yağı, zeytinyağı, elma sirkesi ve siyah sarımsak püresi ile sos elde edilir. Hazırlanan sos ile kırmızı lahanalar karıştırılır ve 1 saat kadar dolapta bekletilir. Servisten önce süzme yoğurt ile karıştırılarak servis edilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	441	36.5	10.9	30.5



Hurma Pürelü Hindistan Cevizi Sütü Yoğurt (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Hindistan Cevizi Sütü	1000 ml
Yoğurt Mayası	100 g
MetroChef Hurma Püresi	150 g
Çilek	10 adet

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

Hindistan cevizi sütü kaynama derecesine getirilir ve 50 dereceye soğuması beklenir. Uygun ısıya geldiğinde yoğurt mayası ile karıştırılır. Kıvam alana kadar üzeri örtülü ortalama (7-8 saat) bekletilir. Ortalama 4 saat dolapta bekletilir. Normal yoğurta göre daha akışkan olacaktır. Hazır olduktan sonra kaseye alıp üzerinde çilek dilimleri ile servis edebilirsiniz.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	869	170.9	8.7	12.7



Vişne ve Fesleğenli Kefir Smoothie (8 Porsiyon)

MALZEMELER

Ayıklanmış Vişne	20 adet
Fesleğen	5 dal
Kefir	200 ml
Süzme Yoğurt	40 g
Bal	15 g
Keten Tohumu	5 g
Çiya Tohumu	5 g

Sadece tadı güzel olmakla kalmayıp, vitamin ve mineral deposu da olan vişne yüksek miktarda C vitamini, potasyum ve lif içermektedir. Vişne antioksidan açısından oldukça zengindir, anti-enflamatuar bileşenler içermektedir, egzersiz sonrası dinlenmeyi hızlandırır, kalp sağlığını pozitif etkiler, gut ve kireçlenme semptomlarını azaltır ve uyku kalitesini artırır.



HAZIRLANIŞ

Vişneleri, balı, yoğurdu ve fesleğeni blenderdan parçalı kalacak şekilde geçirin. Kefiri ekleyip bir kaşık yardımıyla karıştırın. Üzerine keten tohumu ve çiya tohumunu serpererek servis edin.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	283	50.3	11.1	5.7



Kale Otu, Börülce, Avakado Burutto (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Kale Otu	200 g
Börülce	100 g
Avakado	2 adet
Karabuğday	200 g
Tuz	5 g
Karabiber	3 g
Zeytinyağı	50 ml
Lime	2 adet
Fesleğen	10 g
Kapıdağ Mor Soğan	1 adet
Kurutulmuş Çeri Domates	100 g

Türkyede kara lahana olarak da bilenen kale, inanılmaz sağlıklı yeşil sebzelerden biridir. Besin değeri açısından inanılmayacak kadar çok yoğundur. A, K ve C vitaminlerini fazlaca içermektedir ve kalorisi de bir o kadar azdır. Kale pek çok anti-oksidan içermektedir, kolesterolü düşürmeye yardımcı olur dolayısıyla kalp hastalıkları riskini azaltır, beta-karoten açısından oldukça zengindir ve kilo verme konusunda oldukça etkili olabilir.



HAZIRLANIŞ

Börülceler kaynayan suda haşlanır ve temizlenip tatlandırılır. Kale otları yıkanıp ayıklanır ve zeytinyağı ile kavrulur tuz ve karabiber ile de lezzetlendirilir. Avokadolar soyulup küpler halinde doğranır ve fesleğen ve lime ile marine edilir. Karabuğdaylar haşlanır ve lezzetlendirilir. Kapıdağ mor soğanları soyulup jülyen (kibrit gibi) şeklinde kesilir ve kurutulmuş domatesler ile birlikte harmanlanıp lezzetlendirilir. Servis edilirken tabağın her bir kısmına bir ürün gelecek şekilde konulur ve servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	275.7	2465	65.9	142.5



Balkabağı Kumpir (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Karakabak	500 g
Kırmızı Lahana	150 g
Çeri Domates	75 g
Reyhan	20 g
Tuz	5 g
Şeker	3 g
Üzüm Sirkesi	50 ml
Mısır	100 g
Kinoa	150 g
Mango	2 adet
Kişniş	10 g
Zeyti nyağı	50 ml
Limon	2 adet

Balkabağının türlerinden biri olan karakabak, oldukça besleyici ve özellikle A vitamini açısından oldukça zengindir. Bolca vitamin ve mineral içerek karakabağın %94ü su olduğu için çok düşük kaloriye sahiptir. Karakabak bolca antioksidan içerdiği için kronik rahatsızlık riskini azaltabilir, içerdiği vitaminler sayesinde bağışıklığı güçlendirebilir, içerdiği bileşenler göz sağlığınıza destek olabilir, kilo vermeye yardımcı olabilir, kalp sağlığını destekler ve deri sağlığını pozitif etkiler.



HAZIRLANIŞ

Kabakların dış kısımları yıkanıp temizlenir ve orta boy patates büyüklüğünde kesilir. İçlerindeki çekirdekler ayıklanır ve fırında 160 derecede 1 saat boyunca pişirilir. Kırmızı lahanalar çok ince jülyen (kibrit gibi) şeklinde kesildikten sonra sirke, tuz ve şeker ile ovulur. 30 dakik dolapta bekletilir, daha sonra sirkesi süzdürülür. Çeri domatesler ikiye bölünür, reyhan çok ince doğranır ve domatesler zeytinyağı ve reyhan ile marine edilir. Kinoalar haşlanır mango soyulup küçük küpler halinde kesilir ve kinoanın içerisine konulur. İnce doğranmış kişniş de ilave edilip tatlandırılır ve karıştırılır. Pişen balkabakların iç kısmına sırası ile malzemeler konulur ve servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2035	322	41.6	65.2



Çilekli Vegan Dondurma (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Çilek	200 g
Toz Vanilin	10 g
Badem Sütü	600 ml
Sahlep	7 g
Dut Pekmezi	60 g

Tadı nefis olan çileklerin kökeni 18. yüzyıl avrupasına uzanmaktadır. Nefis tatlarının yanı sıra çilek, çok iyi bir C vitamini ve manganey kaynağıdır, ayrıca içerdiği B9 ve potasyum da sağlığı oldukça olumlu etkilemektedir. Çilek kalp sağlığını pozitif etkilemektedir, kan şekeri düzenlemeye yardımcı olur ve aynı zamanda kansere önlemede etkilidir.



HAZIRLANIŞ

Çilekler blenderda çekilerek püre kıvamına getirilir. Diğer malzemeler eklenir ve çekmeye devam edilir. Pürüzsüz bir kıvam elde edinceye dek karıştırılır. Dikdörtgen bir kaba dondurma karışımı aktarılır ve buzluğa koyulur. Saat başı karıştırıp eşit şekilde donmasını sağlanır. Dondurma makinesi ile de aynı sonuç elde edilebilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	316	60.8	3.7	7.2



Muzlu ve Fıstık Ezmeli French Tost (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Tam Tahıllı Tost Ekmeği	8 dilim
MetroChef Yumurta	4 adet
MetroChef Tereyağı	100 g
Tarçın	5 g
Muz	2 adet
Süt	100 ml
Esmer Şeker	10 g
Fıstık Ezmesi	150 g

Atıştırmalık olarak da tüketilmeye oldukça elverişli olan muz, inanılmaz bir meyvedir. B6, lif ve antioksidan açısından zengin olan muz, hem düşük kalorilidir, hem de bünyeyi tok tutma konusunda etkilidir. Muz kan şekerini düzenlemeye yardım eder, sindirim sistemini güçlendirir, kilo kaybına yardım eder, kalp sağlığına iyi gelir ve böbrek sağlığına destekte bulunabilir.

HAZIRLANIŞ

Bir kabın içerisinde yumurta ve süt konular ve çırpılır. Tost ekmekleri yumurta karışımının içerisine batırılır ve tavada tereyağ ile kızartılır. Kızartılan tostlar esmer şeker ve tarçın ile tatlandırılır. Ekmeklerin üstüne fıstık ezmesi sürülür ve muz dilimleri konular. Üstü bir dilim daha ekmek ile kapatılır ve servis edilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	3360	310.7	100.4	205.3



Tarçınlı Kayısı Bar (6 Porsiyon)

MALZEMELER

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

Sert çekirdekli meyvelerden biri olan kayısı, birçok sağlıklı etkiye sahiptir. Kayısı doyurucu ve düşük kalorilidir. Bol miktarda A ve C vitamini içerir. Antioksidan bakımından zengindir, göz sağlığını olumlu etkiler, deri sağlığına iyi gelir, sindirim sistemini pozitif etkiler, bol miktarda potasyum içerir, karaciğeri korur ve vücuda su takviyesi yapma konusunda etkilidir.

HAZIRLANIŞ

Çiğ badem, kuru üzüm, kuru kayısıyı mutfak robotunda çekilip hamur haline getirilir. Toz tarçın, hindistan cevizi ve kırık cevizi 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:	2210	203.3	52.6	152.3



Rioba Organik Smoothie - Yeşil Kısır Torik Lakerda (4 Porsiyon)

MALZEMELER

İnce Bulgur	200 g
Tuz	5 g
Karabiber	2 g
Rioba Organik Smoothie - Yeşil	1 adet
Nane	50 g
Maydanoz	50 g
Dereotu	50 g
Fesleğen	50 g
Zeytinyağı	25 ml
Yeşil Domates	100 g
Misket Limon	2 adet
Ankara Turşusu	50 g
MetroChef Torik Lakerda	120 g

HAZIRLANIŞ

İnce bulgurlar bir kabın içerisine alınır rioba organik smoothie yeşil 60 dereceye kadar ısıtılır ve bulgurların üstüne dökülür demlenmeye bırakılır. Nane, maydanoz, fesleğen ince ince kıyılır ve demlenmiş olan bulgurun içerisine atılır. Tuz, karabiber, limon zeytinyağı ile tatlandırılır. Tartar için torik lakerda ve ankara çubuk turşusu küp küp doğranır. Dereotu da ince bir şekilde doğranır ve tartar ile karıştırılır misket limon ve zeytinyağı ile de tatlandırılır. Servis yapılırken tabağın ortasına tartar yuvarlak bir kalıp ile basıldıktan sonra etrafında yeşil kısır ile servis edilir.

Palamutun 40 ila 45 cm boyutundaki hali olan torik, yüksek kalite protein, iyot, vitamin ve mineral açısından oldukça zengindir. Torik, kalp krizi riskini azaltabilir, gelişme çağında en gerekli olan besin değerlerini içerir, beyin sağlığını olumlu etkiler, çok iyi bir D vitamini kaynağıdır, otoimmün hastalık riskini azaltır, ileri yaşlarda görme kabiliyetini korumaya yardım eder ve uyku kalitesini artırabilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1281	197.9	72.5	31.1



Gazpacho (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Domates	4 adet
Salatalık	1 adet
Yeşil Dolmalık Biber	1 adet
Kırmızı Dolmalık Biber	1 adet
Ekmek İçi	100 g
Taze Kişniş	5 g
Sarımsak	2 diş
Üzüm Sirkesi	20 ml
Tuz	2 g
Karabiber	1 g
Su	100 ml

İspanyol usulü, çiğ ve soğuk yapılan gazpacho çorbası hazırlanışını kolay olmasının yanı sıra, oldukça da faydalıdır. Gazpacho vücudun su alımını oldukça olumlu etkiler, vücudu ve beyni uyanık tutar, şişkinliğe iyi gelir, sindirimi güçlendirir, bağımsızlık sistemini destekler ve içerdiği bolca sebze sayesinde çok fazla vitamin ve mineral içermektedir.



HAZIRLANIŞ

Sebzeler küçük küçük doğranır. Biberler, domates, salatalık, sarımsak, domates suyu ve baharatlar rondo yardımı ile krema haline gelene kadar karıştırılır. Daha sonra içine ekmek dilimleri, sirke ve 3-4 adet buz eklenip 1-2 defa daha karıştırılır. Çorba kasesine alıp üzerini taze soğan, kişniş, biberler ve çok az zeytinyağı ile servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	312	28	8	16



Karpuzlu Yaz Salatası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Karpuz	500 g
Lime	2 adet
Ezine Peyniri	200 g
Sarı Çeri Domates	100 g
Kırmızı Çeri Domates	100 g
Çengelköy Salatalık	100 g
Izgara Yeşil Zeytin	50 g
Jalepeno Biber	25 g
Fesleğen	20 g
Maydanoz Mikro Filizi	20 g
Zeytinyağı	60 ml
Tuz	3 g
Kara Biber	2 g

Ferahlatıcı ve tadı nefis olan karpuz, vücudun sıvı alımını çok olumlu etkilemektedir. Karpuz oldukça düşük kalorilidir ve 100 gramı 30dan daha az kalori içermektedir. Karpuz bol miktarda C vitamini, karotenoid ve likopen içermektedir. Karpuz tüketimi kalp sağlığını olumlu etkileyebilir, enflamasyonla mücadele edebilir, kas ağrısını azaltmaya yardım eder, deri ve saç için faydalıdır ve sindirimi destekler.



HAZIRLANIŞ

Karpuzun çekirdekleri ayıklanır ve küçük küpler halinde kesilir. Domatesler ikiye kesilir. Izgara zeytinler ikiye kesilir. Ezine beyaz peynir küçük küpler halinde doğranır. Salatalıklar slicer yardımı ile ince para şeklinde dilimlenir. Jalepone biberleri de ince julyen (kibrit gibi) şeklinde doğranır. Bir kabın içerisinde fesleğen, lime kabuğu, lime suyu, tuz, biber ve zeytinyağı konular blender yardımı ile de çekilir homojen bir yapı elde edilir. Bütün malzemeler sırası ile tabağa konular ve sos dökülür daha sonra üst kısmına mikro filiz ile de süslenir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1341	71.6	36	112.2



Fırında Kavun Tatlısı (6 Porsiyon)

MALZEMELER

Kırkağaç Kavun	1200 g
Toz Şeker	90 g
Bal	50 g
Kırık Ceviz	70 g
Toz Tarçın	10 g

Dünyada olmasada ülkemizde oldukça popüler olan kavun, beta-karoten bakımından en zengin olan meyvelerden biridir. Bağışıklığı ve göz sağlığını destekler, bol miktarda C vitamini içerir, folik asit açısından zengindir, hafıza kaybını önlemeye yardım eder ve bazı kanserlerle mücadeleye yardım eder, bol miktarda sıvı ve lif içeriği sayesinde sindirime çok iyi destek olur.

HAZIRLANIŞ

Kavunun kabuğu soyulur. İnce uzun dilimler halinde kesilir. (5-6 dilim çıkmalı.) Fırın tepsisine dilimler yan yatık dizilir. Toz şeker ve toz tarçın bir kaptaki karıştırılır. Karışımı kavunların üzerine eşit dağılacak şekilde gezdirilir. Kırık ceviz de üzerine serpilir. Yaklaşık 15 dakika 180 derece fırında pişirilir. Ilık servis edilecek olan kavunun üzerine servisten hemen önce bal gezdirilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1427	247.6	20.7	47.9