



Fit

SİZİN İÇİN

TARİFLER

BT

Copyright ©2024 Berkay Türkkan

Tüm hakları saklıdır. Bu e-kitap veya bu e-kitabın herhangi bir bölümü yayıncının açık yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde çoğaltılamaz veya kullanılamaz.

Bu e-kitabın, yayıncının izni olmadan internet veya başka bir yolla taranması, yüklenmesi ve dağıtılması yasaktır ve yasalarca cezalandırılır.

Bu e-kitap yalnızca bilgi amaçlıdır
tıbbi tavsiye niteliği taşımaz.

Herhangi bir beslenme rutinine başlamadan önce
veya özel bir sağlık sorununuz varsa bir tıp veya
sağlık uzmanına danışın.



Bu E-Kitap Size Neler Katacak?

BT

Fit tarifler kitapçımıza hoş geldiniz.
Birbirinden lezzetli 110 tarif ilerleyen sayfalarda sizi
bekliyor.

Lezzetli ve pratik 15 kahvaltı tarifi, i inizi ısıtacak & bol
vitaminli 4 çorba tarifi,    le ve ak am yemekleriniz için
40 ana     n tarifi, yemeklerinize renk katacak 7 sağlıklı
sos tarifi, spor yaptığınız dönemde de tüketebileceğiniz
32 fit tatlı & hamur içi tarifi ve 5 dakikada hazırlayıp
tüketebileceğiniz 12 smoothie tarifi sizin için tüm
detaylarıyla planlandı.

Bu tarifleri beslenme düzeninize uyarlayarak sıkılmadan
devam edebilecek ve beslenme programınızı uygularken
lezzetden de ödün vermeden keyifle ilerleyebileceksiniz.

Şimdiden afiyet olsun :)

Berkay T rkk n

İÇİNDEKİLER

KAHVALTILIKLAR

SMOOTHIE KASE	1
EV YAPIMI KAHVALTILIK GEVREK	2
YULAF LI OMLET	3
TOHUMLU OMLET	4
KLASİK SAĞLIK LI PANKEK	5
LORLU PANKEK	6
PROTEİN PANKEK	7
MERCİMEK LI PANKEK	8
BAĞIRSAK ÇALIŞTIRAN MARMELAT	9
BOMBA KAHVALTI	10
FİT TOST	11
YULAF TOST	12
KAHVALTI ALTERNATİFİ	13
YULAF LI YUMURTA	14

ÇORBALAR

SEBZELİ MERCİMEK ÇORBASI	16
KABAK ÇORBASI	17
SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBASI	18

ANA YEMEKLER

SOSLU IZAGRA TAVUK GÖĞÜS	20
FIRINDA TAVUK BUT	21
IZGARA BONFİLE	22
SEBZELİ KUŞBAŞI	23
KIYMA SOTE	24
FIRINDA PALAMUT	25
IZGARA LEVREK	26
SAĞLIK LI TAVUK ŞİŞ	27
SPORCU KÖFTESİ	28
FİT DANA KÖFTE	29
FIRINDA SOMON	30
HİNDİ SOTE	31
BURGER KÖFTESİ	32
FIRINDA BRÜKSEL LAHANASI	33
ZERDEÇALLI BASMATI PİLAVI	34
SİYAH PİRİNÇ PİLAVI	35
AVAKADO SOSLU TAVUK DÜRÜM	36
KARNABAHAİR PİZZA	37
FİT NUGGET	38
KÖFTE DÜRÜM	39
ANTRENMAN SONRASI KASESİ	40
TON BALIĞI KÖFTESİ	41
ISPANAK LI TAVUK	42
NOHUT YEMEĞİ	43
YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	44
KURU FASULYE YEMEĞİ	45
MEYHANE PİLAVI	46
FIRINDA FİT MÜCVER	47
FIRINDA KAŞAR LI LAHANA KAVURMASI	48
FIRINDA SOSLU PATATES CİPSİ	49
KARNABAHAİR KÖFTESİ	50
PAZI YATAĞINDA SALÇALI TAHİN SOSLU NOHUT	51
PIRASA KÖFTESİ	52
YEŞİL MERCİMEK LI PIRASA KAVURMASI	53
FIRINDA FALAFEL	54
YULAF LI ÇITIK TAVUK (FIRINDA)	55

FİT ALFREDO MAKARNA	56
KIYMALI SALATA	57
TAVUK SARMA	58
FİT TACO	59

SOSLAR

ISPANAK LI DOMATES SOSU	61
BURGER SOSU	62
DOMATES SOSU	63
YOĞURT SOSU	64
AVAKADO SOSU	65
SEBZE TÜKETMEYENLER İÇİN DİP SOS	66

TATLILAR

FISTIK EZMELİ BAR	68
ÇİKOLATALI CEVİZ LI BROWNIE	69
FİT İZMİR BOMBA	70
ŞEKERSİZ ÇİLEK REÇELİ	71
FİT GOFRET	72
ŞİPŞAK SUFLE	73
RAFİNE ŞEKERSİZ GÜLLAÇ	74
MUHALLEBİ LOKUM	75
SAĞLIK LI BROWNIE	76
ELMALI TART	77
LOKMALIK BOMBA	78
KURU FASÜLYEDEN KAKAOLU KURABIYE	79
ÇİKOLATALI MOUSSE	80
KAYISI TOP	81
SNICKERS	82
HURMA TOPLARI	83
UNSUZ BROWNIE	84
AVAKADOLU KAKAOLU DONDURMA	85
ELMALI FİT KEK	86
YABAN MERSİNLİ DONDURMA	87
FİT BROWNIE	88

HAMUR İŞLERİ VE ATIŞTIRMALIKLAR

EKMEK (YOĞURMADAN)	90
GLUTENSİZ CEVİZ LI KARABUĞDAY EKMEĞİ	91
MERCİMEK VE LAHANALI TUZLU KURABIYE	92
UNSUZ VE YAĞSIZ POĞAÇA	93
FİT POĞAÇA	94
YULAF UNUNDAN POĞAÇA	95
NOHUTTAN DEREOTLU POĞAÇA (6 ADET)	96
GLUTENSİZ BÖREK	97
GLUTENSİZ PEYNİRLİ KURU FASULYE VE KRAKER	98

SHAKE SMOOTHIE

ELMALI TART PROEİN SHAKE	100
ÇİLEK LI SMOOTHIE	101
ÖDEM ARTTIRICI SMOOOTHIE	102
BUZLU KAHVE PROTEİN SHAKE	103
ÖDEM ARTTIRICI SHAKE	104
WHEY SHAKE	105
EV YAPIMI PROTEİN SHAKE	106
EKONOMİK GAINER	107
YEŞİL İKSİR	108
ÖDEM ARTTIRICI SMOOTHIE	109
YEŞİL MİX	110
YEŞİL SMOOTHIE	111



SMOOTHIE KASE



KALORİ
470 KCal



KARBONHİDRAT
73 GRAM



PROTEİN
17,6 GRAM



YAĞ
13 GRAM

MALZEMELER

1/2 ADET MUZ 6 ADET ÇİLEK
3 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT 60 GR. YULAF
6 ADET ÇİĞ BADEM TOZ TARÇIN

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Dilerseniz tarçını smoothie karışımın içine ekleyebilirsiniz.
Zenginleştirmek isterseniz smoothieye taze nane yaprakları ekleyebilirsiniz.

YAPILIŞI

Muzu ve 4 adet çileği, yoğurt ile birlikte rondodan geçiriyoruz.
Bir kaseenin içine yulafı ekleyip yanına hazırladığımız karışımı, üzerine dilimlediğimiz çilekler ile bademleri koyuyoruz. Son olarak tarçın ekliyoruz.



EV YAPIMI KAHVALTILIK GEVREK



KALORI
917 KCAL



KARBONHİDRAT
146.6 GRAM



PROTEİN
31 GRAM



YAĞ
24.5 GRAM

MALZEMELER

2 SU BARDAĞI YULAF EZMESİ
12-15 ADET HURMA
2 YEMEK KAŞIĞI TOZ KAKAO

PÜF NOKTALARI NOTLAR

BİR CAM KAVANOZ VEYA
HAVA ALMAYAN BİR
KABIN İÇİNDE MUHAFAZA
EDEBİLİRSİNİZ. SICAK
VEYA SOĞUK SÜT İLE
BİRLİKTE
TÜKETEBİLİRSİNİZ.

YAPILIŞI

Yulafı rondodan geçirip un haline getiriyoruz ve bir kenara alıyoruz. Hurmaların çekirdeklerini çıkartıp 4 parçaya bölüyoruz, üzerine yarım çay bardağı kadar kaynar su ilave edip bir iki dk yumuşamasını bekliyoruz. Hurmayı su ile birlikte rondodan geçirip püre haline getiriyoruz. Sonrasında yulaf unu, hurma püresi ve 2 yemek kaşığı toz kakaoyu birlikte rondodan geçiriyoruz.

Fırını 170 derece turbo ayarında çalıştırıp önceden ısıtıyoruz.

Bu esnada bir fırın tepsisine yağlı kağıt serip hazırladığımız harcı avcumuzda fındık büyüklüğünde yuvarlayarak top top hale getirip fırın tepsisine koyuyoruz.

Fırına sürdükten sonra ortalama 20 dk pişiriyoruz.

Çıkarınca sertleşmesi için havalandırıyoruz.



YULAF OMLET



KALORİ
470 Kcal



KARBONHİDRAT
73 GRAM



PROTEİN
17,6 GRAM



YAĞ
13 GRAM

MALZEMELER

50 GR YULAF
3 ADET YUMURTA (1 TAM 2 BEYAZI)
1 TATLI KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
50 ML SÜT

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Eğer spreyl yağınız varsa tavayı yağlamak için kullanabilirsiniz. Yapışmayan bir tava kullanıyorsanız yağ şart değil. Günlük tüketmeniz gereken makrolara göre besinlerin miktarını arttırabilirsiniz. Zenginleştirmek isterseniz omleti tavaya dökmeden önce yeşil ve kırmızı biber soteleyip üstüne ekleyebilirsiniz.

YAPILIŞI

Yulafı rondodan çekerek un haline getiriyoruz. İçine yumurtaları kırıp sütü ilave ettikten sonra tekrar rondodan geçiriyoruz. İstedğiniz baharatları bu esnada ekleyebilirsiniz.

Tavaya yağı ekleyip bir fırça yardımıyla her tarafına yayıyoruz. Sonrasında omlet karışımını tavaya döküp spatula yardımıyla bir tarafı pişince diğer tarafına çeviriyoruz.

Omletimiz hazır.

TOHURLU OMLET



KALORİ
211 KCal



KARBONHİDRAT
6.5 GRAM



PROTEİN
15.8 GRAM



YAĞ
13.2 GRAM

MALZEMELER

1 TATLI KAŞIĞI CHİA TOHUMU
1 TATLI KAŞIĞI KETEN TOHUMU 2
YUMURTA
50 ML LİGHİ SÜT
5 GR TEREYAĞI

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri bir kasede karıştırıyoruz.
Yapışmayan bir tavaya tereyağını erittikten sonra
omleti döküyoruz ve kısık ateşte üzerine kapak
kapatarak pişiriyoruz.

KLASİK SAĞLIKLI PANKEK



KALORİ
470 KCAL



KARBONHİDRAT
73 GRAM



PROTEİN
17,6 GRAM



YAĞ
13 GRAM

MALZEMELER

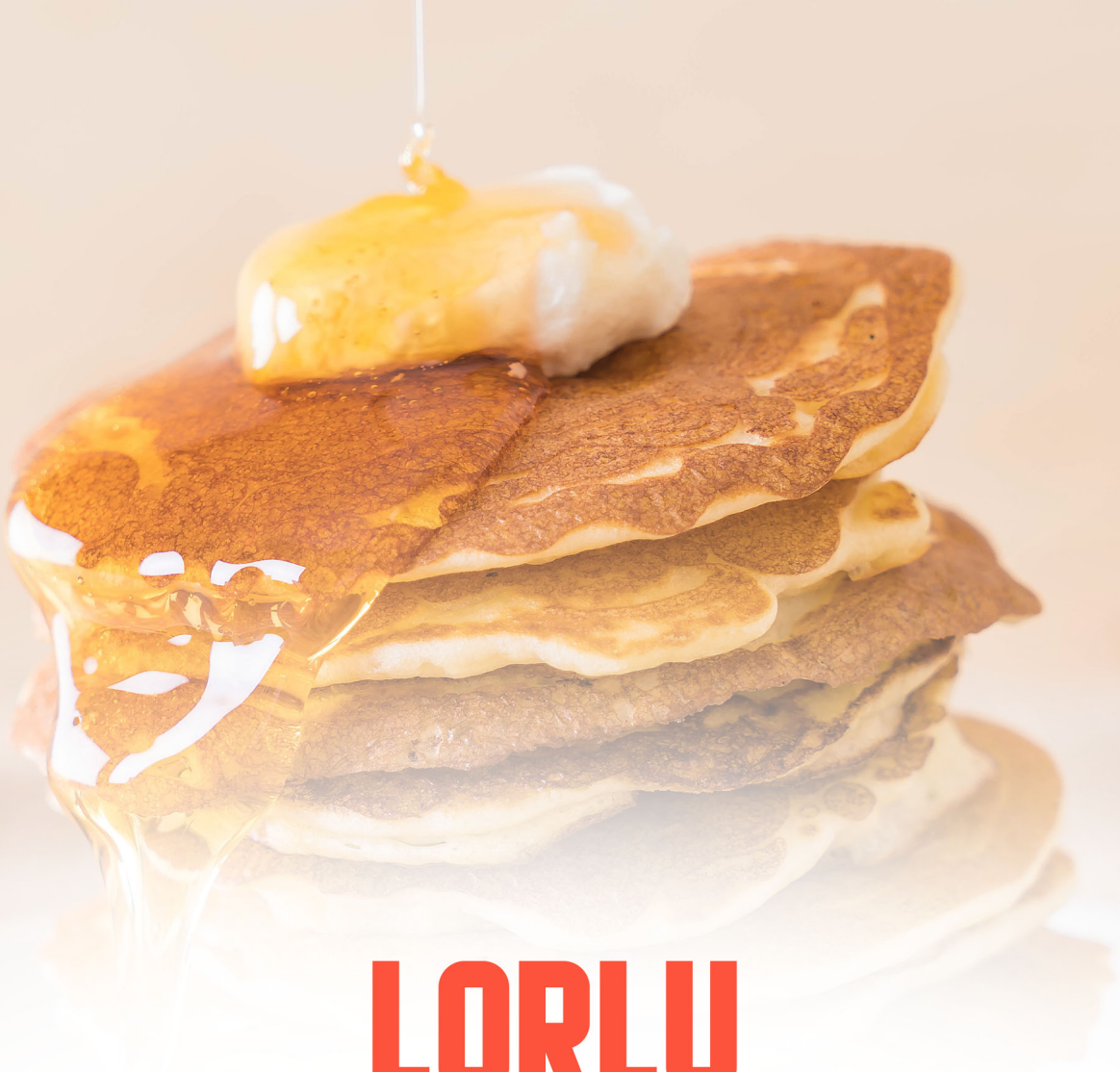
1 SU BARDAĞI (110 GR) TAM BUĞDAY
UNU
1/2 SU BARDAĞI (100 ML) LAKTOZSUZ
VEYA YARIM YAĞLI SÜT 1 ADET
YUMURTA
1/2 PAKET KABARTMA TOZU VEYA BİR
ÇAY KAŞIĞI KARBONAT

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Karıştırdığımız harcı 5 dk dinlendirirsek daha güzel bir sonuç elde ederiz. Tavaya 1 damla yağ damlattıktan sonra bir kağıt havlu ile her yerine yaymak yeterli olacaktır. İster tatlı ister tuzlu tüketebilirsiniz. Tatlı tüketmek isterseniz öneri olarak üzerine süzme yoğurt, bal, kırmızı meyveler ekleyebilirsiniz.

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri bir derin bir kap içinde karıştırıyoruz.
Isıttığımız yapışmaz tavaya yağımızı sürüyoruz.
Kepçe ile harcı döküp tavaya yayılmasını bekliyoruz.
Bir tarafı piştiğinde öbür tarafını da aynı şekilde pişiriyoruz.



LORLU PANCAKE

(2 PORSİYON)



KALORİ
470 KCAL



KARBONHİDRAT
62,5 GRAM



PROTEİN
26 GRAM



YAĞ
14.5 GRAM

MALZEMELER

1.5 SU BARDAĞI (165 GR) TAM BUĞDAY
UNU 2 ADET YUMURTA
100 GR LOR PEYNİR
100 ML SÜT
1 TATLI KAŞIĞI (5 GR) TEREYAĞI VEYA
ZEYTİNYAĞI

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Karıştırdığımız harcı 5 dk dinlendirirsek daha güzel bir sonuç elde ederiz. Tavaya 1 damla yağ damlattıktan sonra bir kağıt havlu ile her yerine yaymak yeterli olacaktır. İster tatlı ister tuzlu tüketebilirsiniz. Tatlı tüketmek isterseniz öneri olarak üzerine süzme yoğurt, bal, kırmızı meyveler ekleyebilirsiniz.

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri bir derin bir kap içinde karıştırıyoruz.
Isıttığımız yapışmaz tavaya yağımızı sürüyoruz.
Kepçe ile harcı döküp yayılmasını bekliyoruz.
Bir tarafı piştiğinde öbür tarafını da aynı şekilde pişiriyoruz.

PROTEİN PANCAKE

(UNSUZ)



KALORİ
415 KCAL



KARBONHİDRAT
41.8 GRAM



PROTEİN
39 GRAM



YAĞ
11.4 GRAM

MALZEMELER

2 ADET YUMURTA

1 ADET MUZ (OLGUNLAŞMIŞ)

1 ÖLÇEK PROTEİN TOZU

5 GR KABARTMA TOZU VEYA KARBONAT

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Muzu çatalla eziyoruz ardından yumurtayı ekleyip karıştırıyoruz.

Isıttığımız yapışmaz tavaya yağımızı sürüyoruz.

Kepçe ile harcı döküp yayılmasını bekliyoruz. Bir tarafı piştiğinde
öbür tarafını da aynı şekilde pişiriyoruz.

YAPILIŞI

Muzu çatalla eziyoruz ardından yumurtayı ekleyip karıştırıyoruz.

Isıttığımız yapışmaz tavaya yağımızı sürüyoruz.

Kepçe ile harcı döküp yayılmasını bekliyoruz.

Bir tarafı piştiğinde öbür tarafını da aynı şekilde pişiriyoruz.

MERCİMEKLi PANKEK



KALORİ
636.5 KCAL



KARBONHİDRAT
71.3 GRAM



PROTEİN
43.9 GRAM



YAĞ
12.7 GRAM

MALZEMELER

1 SU BARDAĞI KIRMIZI MERCİMEK
1 ÇAY KAŞIĞI TUZ, KARABİBER VE
KİMYON
1 ÇAY KAŞIĞI KEKİK
1 ÇAY KAŞIĞI KARBONAT
PİŞİRMEK İÇİN 1 YEMEK KAŞIĞI
ZEYTİNYAĞI (PEÇETE İLE TAVAYA

YAPILIŞI

Kırmızı mercimekleri yıkadıktan sonra
üstünü geçecek kadar su koyup en az 12-16 saat bekletiyoruz.
Beklettiğimiz mercimeklerin suyunu süzüp rondoya alıyoruz.
İçine baharatları ve karbonatı ekliyoruz. Yarım su bardağı su ekleyip
rondodan geçiriyoruz. Tane kalmayana kadar iyice karıştırmalıyız.
Tavayı orta ateşte ısıtıp yağ ilave edip tüm tavada yağı gezdiriyoruz.
Kaşıkla şekil vererek koyup yayıyoruz
İki tarafı da kızardığında ocaktan alıyoruz.
Afiyet olsun.



BAĞIRSAK ÇALIŞTIRAN MARMELAT



KALORİ
514 KCAL



KARBONHİDRAT
100 GRAM



PROTEİN
7 GRAM



YAĞ
16 GRAM

MALZEMELER

6 ADET KURU ERİK

6 ADET GÜN KURUSU

2 ADET KURU İNCİR

1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

1 YEMEK KAŞIĞI ÖĞÜTÜLMÜŞ KETEN
TOHUMU

YAPILIŞI

Meyveleri doğrayıp 2 çay bardağı suda haşlayın.

Üzerine zeytinyağı ve keten tohumu ilave edip karıştırın.

Marmelat kıvamını alınca hazır.

Kahvaltı öncesi 1 tatlı kaşığı tüketimi tavsiye edilen porsiyon miktarıdır.

BOMBA KAHVVALTI

(1 PORSİYON)



KALORİ
404 KCAL



KARBONHİDRAT
51 GRAM



PROTEİN
14 GRAM



YAĞ
20 GRAM

MALZEMELER

1 ADET ORTA BOY ELMA
YARIM ÇAY BARDAĞI PEKMEZ
2-3 DOLU YEMEK KAŞIĞI SÜZME
YOĞURT
1 TATLI KAŞIĞI TARÇIN
3-4 ADET PARÇALANMIŞ CEVİZ
1 DOLU TATLI KAŞIĞI FISTIK EZMESİ

YAPILIŞI

Elmayı soyup küp küp doğrayıp,
pekmezle beraber yumuşayana kadar pişiriyoruz.
Elmalar yumuşayınca tarçın ve
ceviz parçacıklarını ilave edip karıştırıyoruz.
Tabağımıza süzme yoğurt koyup üzerine karışımı ilave ediyoruz
ve son olarak fıstık ezmesi ve kakao parçalarıyla süslüyoruz.



FİT TOST



KALORİ
470 KCal



KARBONHİDRAT
73 GRAM



PROTEİN
17,6 GRAM



YAĞ
13 GRAM

MALZEMELER

- 1 ADET TAM BUĞDAY UNLU LAVAŞ
- 1 VEYA 2 ADET YUMURTA
- 2 YEMEK KAŞIĞI LOR PEYNİRİ
- 1 TUTAM MAYDANOZ
- 2-3 DİLİM HİNDİ FÜME

YAPILIŞI

1-2 adet yumurtayı çırpılarak tavada omlet olarak pişirin. Bir kabin içerisinde maydanozları ince ince kıyın ve lor peynir içerisinde karıştırın. Dilerseniz sevdiğiniz baharatları içerisinde ekleyebilirsiniz. Lavaşı kesme tahtasının üzerine alın ve tam orta noktasından, alt yarısına dikey bir şekilde kesik atın. Lavaşı 4 eşit parçaya böldüğünüzü düşünerek, 3 parçasına omlet, hindi füme ve lor peynirini koyun. Alt kesiğin köşesinden başlayarak lavaşı üst üste katlayın ve tostunuzu kapatın. Dilerseniz omleti pişirdiğiniz tavada veya tost makinesinde ısıtarak dilediğiniz gibi tüketebilirsiniz.

YULAF TOST



KALORİ
390 KCal



KARBONHİDRAT
26,6 GRAM



PROTEİN
27,3 GRAM



YAĞ
14.5 GRAM

MALZEMELER

- 4 YEMEK KAŞIĞI YULAF EZMESİ (40G)
- 1 ADET YUMURTA
- 1 TEPELEME YEMEK KAŞIĞI YOĞURT
- 2 DİLİM HİNDİ FÜME (30G)
- 30G KAŞAR PEYNİR

YAPILIŞI

Bir kap içerisinde yulaf, yoğurt ve yumurtayı tuzunuda ekleyip karıştırın. Elde ettiğiniz harcı 5-10 dakika dinlendirdikten tost makinasına koyduğumuz yağlı kağıt üzerine yayalım.

Yulaf ekmeğimiz piştikten sonra içerisine kaşar peynir ve hindi fümeyi ekleyelim. Tostun üzeri kızardıktan ve kaşar peynir eridikten sonra tostunuz hazır. Afiyet olsun.



KAHVALTI ALTERNATİFİ

PRATİK ATIŞTIRMALIK



KALORİ
291 Kcal



KARBONHİDRAT
30,4 GRAM



PROTEİN
12,7 GRAM



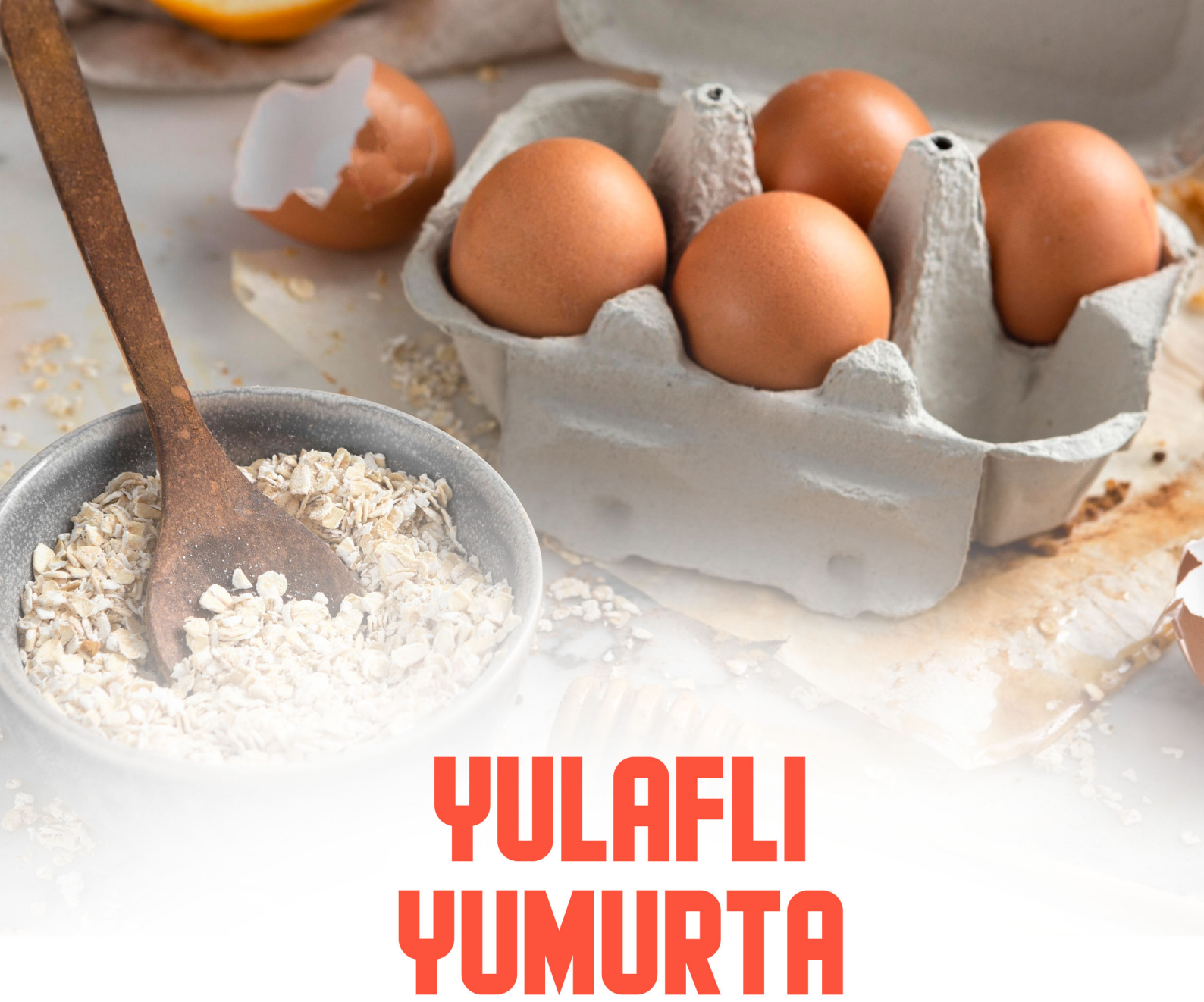
YAĞ
12.4 GRAM

MALZEMELER

- 2 ADET WASA FİBRE
- 1 TEPELEME TATLI KAŞIĞI LABNE PEYNİR
- 1 TEPELEME TATLI KAŞIĞI ŞEKERSİZ
- YER FISTIĞI EZMESİ
- 2 DİLİM HİNDİ FÜME
- YARIM MUZ

YAPILIŞI

Wasalardan birinin üzerine labne sürüp hindi füme dilimlerini koyalım.
Çeri domates veya yeşillikle fresh bir dokunuş yapabiliriz.
Diğer wasanın üzerine ise fıstık ezmesi ve dilimlediğimiz yarım muzı koyalım.
(Dilerseniz ihtiyaçlarınıza göre miktarı artırabilirsiniz)
Yanında çay veya kahve ile ara öğünlerde veya aceleniz olan sabahlarda öğün atlamamak için kahvaltıda tüketebilirsiniz.



YULAF YUMURTA

BESİN DEĞERLERİ KULLANDIĞINIZ MİKTARA GÖRE DEĞİŞKENLİK GÖSTERECEKTİR.

MALZEMELER

YULAF EZMESİ
YUMURTA
KETEN TOHUMU
RENDELENMİŞ LIGHT KAŞAR
(OPSİYONEL)

YAPILIŞI

Bir kasede yulaf, yumurta ve keten tohumu ve bir tutam tuz ve karabiberi iyice çırpın. İyice ısıttığınız yapışmayan granit veya döküm tavanın tabanına 1 peçete yardımıyla zeytinyağı sürün.

Omleti tavaya alın ve orta ateşte bir süre tabanının pişmesini bekleyin. Rendelenmiş kaşarı yarım daire olacak şekilde omletin üzerine serpin ve bir spatula yardımıyla omleti yarım daire olacak şekilde kapatın. Omleti tavada kenara çekerek sıvı kalan kısmın akmasını ve pişmesini sağlayabilirsiniz.



ÇORBALAR

BT

SEBZELİ MERCİMEK ÇORBASI



KALORİ
404 KCAL



KARBONHİDRAT
51 GRAM



PROTEİN
14 GRAM



YAĞ
20 GRAM

MALZEMELER

1.5 SU BARDAĞI (270 G) KIRMIZI
MERCİMEK
2 ADET ORTA BOY HAVUÇ
1 ADET KÜÇÜK BOY PATATES
2 KÜÇÜK SOĞAN
YARIM KEREVİZ
BAHARAT KARIŞIMI

YAPILIŞI

Yıkayıp soyduğumuz sebzeleri teker teker doğruyoruz.
Derin bir tencere içerisine 1.5 su bardağı kırmızı mercimek,
doğranmış sebzeler ve baharatları alıp üzerine kaynar su ekliyoruz.
İyice yıkadığımız kereviz saplarını da tencereye alıp
pişirmeye bırakıyoruz.
Tüm malzemeler piştikten sonra kereviz sapını
çorbadan çıkartıyoruz.
Çorbamızı homojen kıvama gelene dek blenderdan geçiriyoruz.
Son olarak zeytinyağını ekleyip karıştırıyoruz. Çorbamız hazır.
Afiyet olsun.



KABAK ÇORBASI



KALORİ
192 KCal



KARBONHİDRAT
14,8 GRAM



PROTEİN
6,3 GRAM



YAĞ
12,1 GRAM

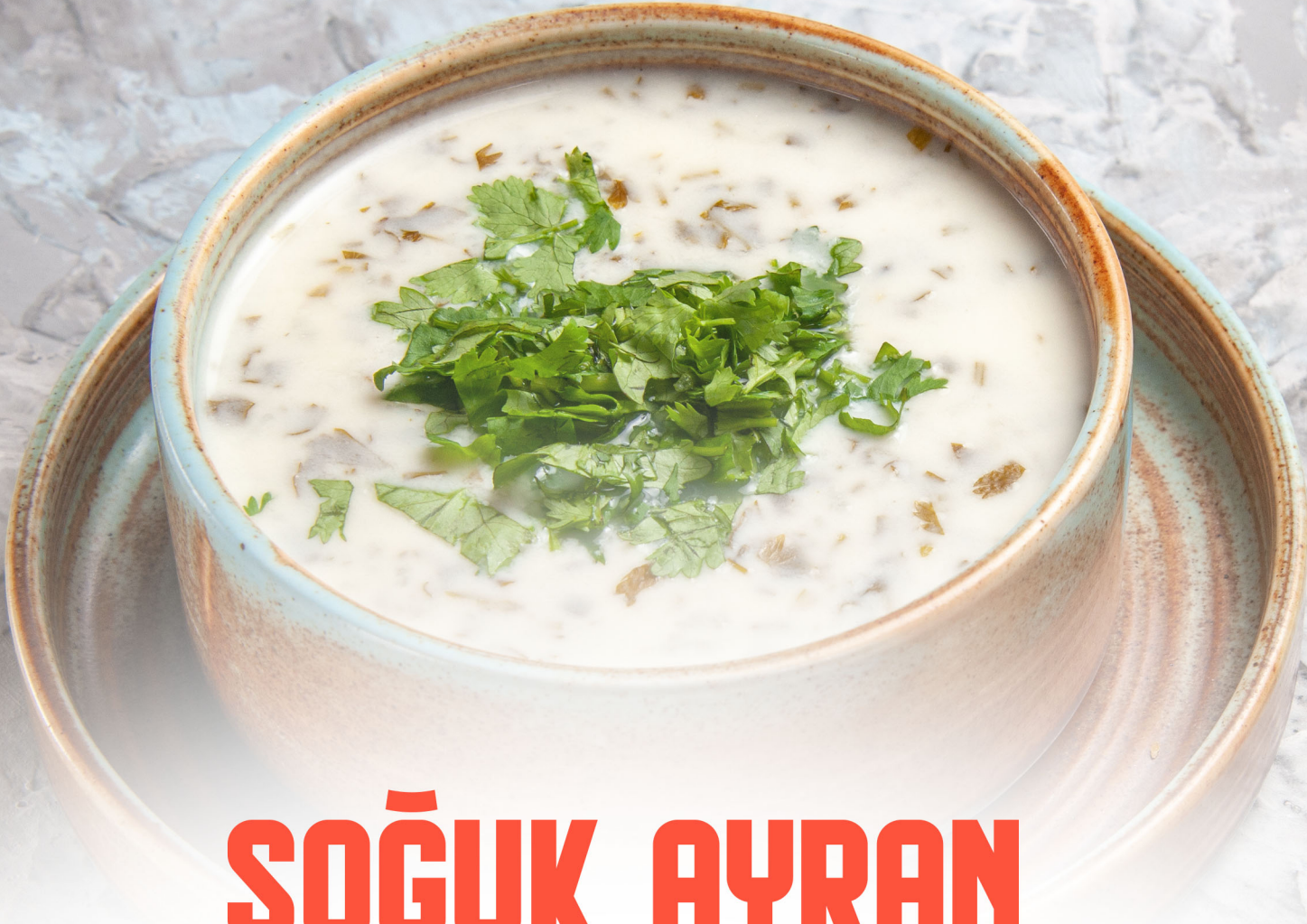
MALZEMELER

1 ADET ORTA BOY KABAK VEYA 2 ADET
KÜÇÜK KABAK
1 ADET KURU SOĞAN
100 ML (1 ÇAY BARDAĞI) YARIM YAĞLI SÜT
1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
4 SU BARDAĞI (800 ML) SU
TUZ, KARABİBER, İSTEĞE BAĞLI TOZ BİBER
VE KİMYON

YAPILIŞI

Soğanları doğrayıp iyice ısıttığımız tencerede yağı ekleyerek hafif soteleyelim. Ardından rendelediğimiz kabakları ekleyip sotelemeye devam edelim.

Sebzeler çiğliğini kaybetmeye başladığında su ve baharatları ekleyip 10-15 dk kaynatalım. Blender ile birlikte homojen olana dek çekelim ve sütü de ekleyip 5 dakika daha kaynatalım.



SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBASI



KALORİ
480 KCAL



KARBONHİDRAT
65 GRAM



PROTEİN
24 GRAM



YAĞ
13 GRAM

MALZEMELER

150 GR (1 KASE) YARIM YAĞLI YOĞURT
1 SU BARDAĞI HAŞLANMIŞ NOHUT
1 ÇAY BARDAĞI HAŞLANMIŞ BUĞDAY
1 SU BARDAĞI SOĞUK SU
1 TATLI KAŞIĞI 5 GR ZEYTİNYAĞI
TUZ, KURU NANE, TAZE NANE

YAPILIŞI

Bir kase yoğurdun üzerine 1 su bardağı su ekleyip kuru baharatları ve yağı da ilave edip çırpma teliyle iyice çırpıyoruz. Ardından haşlanmış nohut ve buğdayı ekleyelim, çatala karıştıralım. Taze nane ile süsleyebilir ve içine de ince kıyılmış taze nane ekleyebiliriz.
Afiyet olsun.





SOSLU IZGARA TAVUK GÖĞÜS



KALORİ
425 KCAL



KARBONHİDRAT
12 GRAM



PROTEİN
52 GRAM



YAĞ
17 GRAM

MALZEMELER

200 gram Tavuk göğüs

1 yemek kaşığı Yoğurt

1 yemek kaşığı Domates salçası

2 tatlı kaşığı Zeytinyağı (10 gram)

Kırmızı toz biber

Köri - Karabiber

YAPILIŞI

1 yemek kaşığı yoğurt, 1 yemek kaşığı domates salçası, 2 tatlı kaşığı zeytinyağı, az miktar tuz, kırmızı toz biber, köri, karabiber ekleyip ince ince kestiğimiz tavuklarımızı sos ile buluşturalım.

1-2 saat üstü kapalı bir şekilde dolapta dinlendikten sonra önceden ısıttığımız tercihen ızgara döküm tavada tavuklarımızı pişirelim. Her iki tarafı da iyice piştikten sonra altını kapatalım.

FIRINDA TAVUK BUT



KALORİ
371 Kcal



KARBONHİDRAT
12 GRAM



PROTEİN
42 GRAM



YAĞ
18 GRAM

MALZEMELER

- Tavuk but
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 diş sarımsak
- Yarım çay kaşığı pul biber
- Yarım çay kaşığı kekik
- Yarım çay kaşığı kimyon
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 küçük soğan
- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı

YAPILIŞI

Soğanı ve sarımsağı rendeliyoruz. Uygun bir karıştırma kabına alıyoruz. Yoğurdu, salçayı ekleyerek karıştırıyoruz. Son olarak zeytinyağı ve baharatları da ekleyip harmanlıyoruz. Tavukları temizliyoruz ve fazla derilerini kesiyoruz. Üzerine içinin de iyi pişmesi için bıçakla çizikler atıyoruz. Hazırladığımız sosu her tarafına (derinin altına, çiziklerin içine) iyice sürüyoruz. Fırın tepsimize tavukları koyuyoruz ve fırına veriyoruz. 180 – 200 derecede kızarıncaya kadar yaklaşık 1 saat pişiriyoruz. Pişirme derecesi ve özelliği fırından fırına değişebilir, kendi fırınınızı göz önünde bulundurarak ayarlayabilirsiniz.

IZGARA BONFİLE



KALORI
605 KCAL



KARBONHİDRAT
14 GRAM



PROTEİN
57 GRAM



YAĞ
34 GRAM

MALZEMELER

250 gram bonfile
1 adet küçük Soğan
2 diş Sarımsak
10 gram Zeytinyağı
150 ml Süt
Tuz, Karabiber, Pul biber, Kekik,
Biberiye

YAPILIŞI

Öncelikle soğanın suyunu çıkartalım. Sonrasında soğan suyuna süt, zeytinyağı, sarımsak, karabiber, pul biber ve kekiği ekleyip marinasyonu tamamlayalım.

Etleri de bu karışımın içine atıp üstü kapalı bir şekilde dinlenmeleri için dolaba kaldıralım. 1 gün boyunca dinlenirse çok daha lezzetli olacaktır.

Önceden ısıttığımız tavamıza (döküm tavalarda çok daha lezzetli olacaktır) etleri atıp mühürleyelim.

Mühürledikten sonra biberiyeleri de tavaya atıp biraz daha pişirdikten sonra servis etmeye hazır olacaktır.

SEBZELİ KUŞBAŞI



KALORİ
402 KCAL



KARBONHİDRAT
24 GRAM



PROTEİN
46 GRAM



YAĞ
14 GRAM

MALZEMELER

- 200 gram Kuşbaşı et
- 5 gram Zeytinyağı
- 5 gram Tereyağı
- 1 adet Soğan
- 2 diş Sarımsak
- 2 adet Sivri biber
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı toz biber
- Kekik
- Kimyon
- 1 su bardağı sıcak su

YAPILIŞI

Tencereye kuşbaşı doğranmış eti alalım, tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte etler suyunu salıp çekinceye kadar pişmeye bırakalım.

Daha sonra zeytinyağı ve tereyağını ekleyelim. Tereyağı eridikten sonra etlerimizi 2-3 dk. kavuralım.

Doğranmış soğan, sarımsak, sivri biberi ekleyerek kavurmaya devam edelim.

Güzelce kavrulan etlerimize domates salçası, tuz, karabiber, kırmızı toz biber, kekik ve kimyonu ilave edip karıştıralım.

Sıcak suyu ilave edelim ve tencerenin kapağını tekrar kapatarak yaklaşık 30 dk. pişirelim.



KIYMA SOTE



KALORI
617 KCAL



KARBONHİDRAT
25 GRAM



PROTEİN
42 GRAM



YAĞ
38 GRAM

MALZEMELER

- 150 gram Kıyma
- 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1-2 diş sarımsak
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet yeşil biber
- 2 adet kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı domates salçası

YAPILIŞI

Öncelikle soğan, yeşil ve kırmızı biberi yemeklik olacak şekilde doğrayalım.

Kıymayı kavurmak için uygun bir tavaya veya tencereye alalım. Kısık ateşte kaşığın arka tarafı ile kıymaları ezerek kavurmaya başlayalım.

Kıymaların rengi döndüğünde ve tane tane olduklarında zeytinyağını gezdirerek ilave edelim.

Ardından doğradığımız soğan, yeşil ve kırmızı biberleri tavaya ilave edelim.

Sarımsağı da ekledikten sonra tüm malzemeyi karıştırarak kavurmaya devam edelim.

Biberler hafiften renk değiştirmeye başladığında domates salçası, pul biber, karabiber, kimyon ve tuzu ilave edelim.

Bir miktar daha pişirdikten sonra servise hazır.



FIRINDA PALAMUT



KALORİ
588 KCAL



KARBONHİDRAT
21 GRAM



PROTEİN
40 GRAM



YAĞ
38 GRAM

MALZEMELER

200 gram Palamut
1 adet soğan
3-4 adet yeşil biber
2 adet domates
5-6 dal maydanoz sapı
Tuz, İstenilen baharatlar
1 tatlı kaşığı tereyağı

MALZEMELER

1 tatlı kaşığı Tuz,
1 çay kaşığı Karabiber,
1 çay kaşığı Pul biber,
1 çay kaşığı Kekik
2 tatlı kaşığı limon suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı

YAPILIŞI

Öncelikle temizlenmiş olan balığı yıkayıp suyunu süzdürüp bir kâsenin içersine alarak üzerine tuz, karabiber, pul biber, kekik, limon suyu ve zeytinyağını ekleyerek ezilmeyecek şekilde karıştırıyoruz ve diğer malzemeleri hazırlayana kadar bir kenarda bekletiyoruz.

Soğan ve domatesleri halka halka doğrayarak fırın tepsimizin tabanına diziyoruz.

Biraz tuz ve istediğimiz baharatları da ekleyerek üzerine balıkları diziyoruz, aralara yeşil biberleri, 5-6 dal maydanoz sapını ve tereyağını aralara yerleştiriyoruz.

Üzerine kalan sosu ve küçük bir çay bardağı kadar su ekleyip üzerini yağlı kâğıt yada alüminyum folyoyla kapatarak 200 derecede ısıttığımız fırına koyuyoruz. 15 dakika kadar piştikten sonra üzerini açarak 15-20 dakika kadar daha pişirerek üzeri kızarınca fırından alıyoruz ve servis ediyoruz.



IZGARA LEVREK



KALORI
336 KCAL



KARBONHİDRAT
0 GRAM



PROTEİN
48 GRAM



YAĞ
15 GRAM

MALZEMELER

200 gram Levrek
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

YAPILIŞI

Levreği dilerseniz bütün dilerseniz balıkçıda kelebek şeklinde açtırabilirsiniz.

Temizlenmiş balığı tekrar bir güzel yıkadıktan sonra içine ve dış kısmına zeytinyağı ve tuz gezdirin.

Izgarada yavaş yavaş yaklaşık 15-20 dk kadar pişirin. Çok yüksek ateşte pişirmemek, balığın iç kısmının da eşit miktarda pişmesi için önemli bir nokta olacaktır.

SAĞLIKLI TAVUK ŞİŞ



KALORİ
653 KCAL



KARBONHİDRAT
6,3 GRAM



PROTEİN
124,3 GRAM



YAĞ
9,2 GRAM

MALZEMELER

500 gr tavuk göğüs eti
150 gram (3-4 yemek kaşığı) yoğurt
1-2 adet mor soğan
2 adet kapy biber
3 adet dolmalık yeşil biber
Tuz, karabiber,
pul biber, toz biber, kekik
Çöp şiş çubukları

YAPILIŞI

Bir kabın içine yoğurt ve baharatları alıp iyice karıştırın.
Küp küp doğradığınız tavukları bu karışımın içine ilave edin ve en az
20-30 dk, vaktiniz varsa birkaç saat dinlendirin.
Karışımın içine küp küp doğradığınız sebzeleri ekleyin.
Hepsini iyice sosladıktan sonra istediğiniz sırayla çöp şiş çubuklarına geçirin.
İyice ısıttığınız yapışmaz bir tavada şişlerin her yüzünü pişirin.
(Bir yüzü pişmeden diğer yüzünü çevirmeyin).

SPORCU KÖFTESİ



KALORİ
1220,5 KCAL



KARBONHİDRAT
22,2 GRAM



PROTEİN
105,2 GRAM



YAĞ
76,6 GRAM

MALZEMELER

Kıyma (ortalama yarım kg)

1 adet yumurta

1 adet kuru soğan

2-3 dilim kepekli etimek

1 avuç maydanoz

Yarım çay bardağından biraz fazla

süt

Tuz, karabiber, kimyon, toz biber

YAPILIŞI

Kepekli etimekleri rondodan geçirerek kepekli galeta ununuzu hazırlayın ve kenara alın.

Kabuklarını soyduğunuz kuru soğanı dilerseniz rendeleyin dilerseniz yine rondodan geçirin.

Bir karıştırma kabının içine kıyma ve baharatları, rende soğanı, ince kıyılmış maydanozu ve galeta ununu ekleyin.

Yumurtayı da ekledikten sonra yoğurmaya başlayın. Sütü eklerken bir yandan harcı yoğurun, miktarına kıvamına göre karar verebilirsiniz.

Yoğurduğunuz köfte harcını vaktiniz varsa dinlendirebilirsiniz.

Dilediğiniz şekilde şekil verdiğiniz köfteleri yanmayan bir tavada önlü arkalı orta ateşte pişirin.

Biz altına yoğurt üzerine ise domates sosu kullanarak kıyılmış maydanoz ile servis etmeyi tercih ettik.



FİT DANA KÖFTE



KALORİ
1166 KCAL



KARBONHİDRAT
19,6 GRAM



PROTEİN
103,1 GRAM



YAĞ
73,3 GRAM

MALZEMELER

500 gr az yağlı dana kıyma 1 adet
yumurta
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
Bir tutam maydonoz
Tuz, karabiber, kimyon, kırmızı toz
biber
1 çay bardağı kepekli galeta unu

YAPILIŞI

Bir adet soğanı rondodan geçirip fazla suyunu süzelim.
Bir kabın içerisinde kıymayı, yumurtayı, galeta ununu, püre haline
getirdiğimiz soğan ve baharatlarla karıştıralım.
Bir tutam maydonozu kıyıp bu karışıma ekleyelim.
Elimizde köfte şekli vererek bir ızgara tavasında veya yapışmaz
granit bir tavada önlü arkalı pişirelim.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Harcı hazırladıktan sonra dinlendirirseniz daha iyi bir sonuç alırsınız.
Dilerseniz porsiyonlar halinde buzdolabında veya buzlukta muhafaza
edebilirsiniz.

Kepekli galeta unu bulamıyorsanız kepekli galeta veya bayatlamış kepek
ekmeğini rondodan geçirip kendi ununuzu elde edebilirsiniz.

Tarıftan ortalama 20 adet köfte çıkıyor.



FIRINDA SOMON



KALORİ
395 KCAL



KARBONHİDRAT
10 GRAM



PROTEİN
39,8 GRAM



YAĞ
20,8 GRAM

MALZEMELER

200 gr somon
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı (5 gr) bal
Yarım limonun suyu
ve kabuk rendesi
Karabiber ve tuz

YAPILIŞI

Bir kabın içerisinde ezilmiş sarımsak, bal, limon suyu ve rendesi ile baharatları karıştırıyoruz. Hazırladığımız sosu somonun iki tarafına da sürüp bir streç film ile kapatıp buzdolabında 1 saat kadar dinlendiriyoruz. Fırını 180 derece turbo ayarında çalıştırıyoruz. Fırın tepsisine yağlı kağıt seriyoruz. Somonu yağlı kağıdın üzerine alıp fırına veriyoruz. Ortalama 15 dk kadar pişiriyoruz.



HİNDİ SOTE



KALORI
325 KCal



KARBONHİDRAT
8,5 GRAM



PROTEİN
51,5 GRAM



YAĞ
9,3 GRAM

MALZEMELER

200 gram Palamut
1 adet soğan
3-4 adet yeşil biber
2 adet domates
5-6 dal maydanoz sapı
Tuz, İstenilen baharatlar
1 tatlı kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Biberleri, mantarı ve hindiyi jülyen doğruyoruz.
Ocakta ısıttığımız tavaya 1 tatlı kaşığı yağı koyuyoruz ardından önce kırmızı sonra yeşil biberi ekleyerek sotelemeye başlıyoruz.
Biberler diriliğini kaybedince hindiyi ilave edip sotelemeye devam ediyoruz.
Hindi etinin dışı tamamen beyazlaşınca ve pembe yerleri kalmayınca mantarları ilave ediyoruz ve sotelemeye devam ediyoruz.
Sonrasında baharatları ekleyip kapağını kapatıp kısık ateşte 2-3 dk kadar pişirdikten sonra altını kapatıyoruz.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Soteleme esnasında ocak sürekli yüksek ateşte olmalıdır.
Yanma riski oluşmaması için arada az miktarda su ekleyerek tavanın ısınıp düşürebilirsiniz. Dilerseniz domates püresi de ekleyebilirsiniz.



BURGER KÖFTESİ

BESİN DEĞERİ TAMAMI İÇİN



KALORİ
1298 KCAL



KARBONHİDRAT
19,7 GRAM



PROTEİN
114,9 GRAM



YAĞ
82,2 GRAM

MALZEMELER

600 GR DANA KIYMA
1 DİLİM BAYAT ESMEK EKMEK
VEYA 3 ADET KEPEKLİ GALETA
1 ADET KURU SOĞAN
1 DİŞ SARIMSAK
TUZ, KARABİBER

YAPILIŞI

Ekmeği veya galetaları rondodan geçiriyoruz.
Soğanı da rondodan geçirip fazla suyunu süzuyoruz.
Bir kabın içerisinde tüm malzemeleri karıştırıp yoğuruyoruz.
Hamburger köftesi şeklini verdikten sonra bir kabın içine alıp üstünü kapatıyoruz ve buzdolabında dinlendiriyoruz.
Yapışmayan bir granit tava veya ızgara tavaasına köfteleri alıp pişiriyoruz.

BRÜKSEL LAHANASI



KALORI
105 KCAL



KARBONHİDRAT
9,3 GRAM



PROTEİN
7,4 GRAM



YAĞ
11,7 GRAM

MALZEMELER

500 GR BRÜKSEL LAHANA
1 YEMEK KAŞIĞI BAL
2 YEMEK KAŞIĞI
BALSAMİK SİRKESİ
2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
TUZ VE KARABİBER

YAPILIŞI

Brüksel lahanalarını ortadan ikiye bölüp yıkıyoruz ve süzdürüyoruz.
Bir kabın içerisinde tüm malzemeleri karıştırıyoruz.
Sosladığımız brüksel lahanasını yağlı kağıt serdiğimiz
bir fırın tepsisine aktarıyoruz.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dk kadar pişiriyoruz.

ZERDEÇALLI BASMATI PİLAVI



KALORİ
437 KCAL



KARBONHİDRAT
77,4 GRAM



PROTEİN
9,8 GRAM



YAĞ
10,9 GRAM

MALZEMELER

100 GR BASMATİ PİRİNÇ

150 ML KAYNAR SU

3 TATLI KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

2 TATLI KAŞIĞI TOZ ZERDEÇAL

1 ÇAY KAŞIĞI TUZ VE KARABİBER

YAPILIŞI

Basmati pirinci bir kabin içerisinde alıp üzerine kapatacak kadar ılık su döküp 20-30 dk kadar bekletin.

Pilav tenceresinin içine 300 ml kaynar su, baharatlar ve yağı ekleyin iyice karıştırdıktan emin olun.

Süzdüğünüz basmati pirinci tencereye ekleyip karıştırdıktan sonra altını kısık ateşe getirip kapağını kapatın ve pişmesini bekleyin.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Basmati pirinç, pişirilirken su ölçüsü 1 ölçüğe 1.5 ölçektir. Yani 1 su bardağı basmati pirinç için 1.5 su bardağı kaynar su tercih edilmelidir.

Bu oran ile istediğiniz miktarda basmati pirincini su miktarını ayarlayarak pişirebilirsiniz.

SIYAH PİRİNÇ PİLAVI



KALORİ
364 KCal



KARBONHİDRAT
78,2 GRAM



PROTEİN
8,9 GRAM



YAĞ
2,6 GRAM

MALZEMELER

100 GR SIYAH PİRİNÇ
300 ML SU
TUZ, KARABİBER

YAPILIŞI

Siyah pirinci öncelikle musluğun altında bir miktar yıkamak gerekiyor.

Sonrasında ılık su dolu bir kaba koyup en az yarım saat dinlendiriyoruz. İyice süzdüğümüz pirinçleri tencereye alıp üzerine 3 katı kadar su ekliyoruz.

Siyah pirinç diğer pirinçlere göre fazla su çekiyor. Bu yüzden oranımız 1'e 3.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Siyah pirinci pişirirken önemli olan oranını iyi ayarlamak, az su ile sert kalabiliyor. Yapısından dolayı yağ eklemekten de pişiyor. Dilerseniz zenginleştirmek için içine istediğiniz sebzeleri ekleyebilirsiniz.



AVOKADO SOSLU TAVUK DÜRÜM



KALORİ
607 KCAL



KARBONHİDRAT
67 GRAM



PROTEİN
42 GRAM



YAĞ
18 GRAM

MALZEMELER

AVOKADO SOSU İÇİN:

1/4 AVOKADO

1/2 LİMON SUYU

75 GR SÜZME YOĞURT

TUZ, KARABİBER,

İSTENİLEN BAHARATLAR

DÜRÜM İÇİN:

1 ADET UNO TAM BUĞDAY

UNLU LAVAŞ

100 GR HAŞLANMIŞ TAVUK GÖĞSÜ

1/2 KAPYA BİBER

2 ADET SALATALIK TURŞUSU

YAPILIŞI

Çeyrek avokadoyu bir kase nin içine alıyoruz 75 gr süzme yoğurdu, yarım limonun suyunu, tuz karabiber ve istediğimiz baharatları ekleyerek çatal yardımıyla ezerek sos haline getiriyoruz.

Tam buğday unlu lavaşın üzerine avocado sosunu sürüyoruz. 100 gr haşlanmış tavuk göğüs etini didikliyoruz, yarım kapy a biberi ve salatalık turşusunu ince ince kesiyoruz ve hepsini karıştırıyoruz.

Lavaşın ortasına yatay bir şerit halinde harcımızı koyuyoruz. İki yanından ikişer parmak mesafe bırakıp sarıyoruz ve dürümümüz hazır.

KARNABAHAH PIZZA

TABAN VE SOS İÇİN BESİN DEĞERİ



KALORİ
598 KCAL



KARBONHİDRAT
20 GRAM



PROTEİN
35 GRAM



YAĞ
42 GRAM

TAMAMI İÇİN BESİN DEĞERİ



KALORİ
1085 KCAL



KARBONHİDRAT
25,5 GRAM



PROTEİN
69 GRAM



YAĞ
87 GRAM

1 DİLİM İÇİN BESİN DEĞERİ



KALORİ
147 KCAL



KARBONHİDRAT
3 GRAM



PROTEİN
8,6 GRAM



YAĞ
10,8 GRAM

MALZEMELER

TABANI İÇİN;

1 ADET ORTA BOY KARNABAHAH
(AYIKLANMAMIŞ HALİYLE 750 GR)

2 ADET YUMURTA

1 DİŞ SARIMSAK

100 GR LOR PEYNİRİ

1 TUTAM TUZ

SOSU İÇİN;

1 SU BARDAĞI DOMATES PÜRESİ

VEYA 2 ADET ORTA BOY DOMATES

1 YEMEK KAŞIĞI (10 GR) ÜZÜM SİRKESİ

1 YEMEK KAŞIĞI (15 GR) ZEYTİNYAĞI

1 DİŞ SARIMSAK

TERCİH EDİLEN BAHARATLAR

ÜZERİ İÇİN;

100 GR TEL PEYNİR VEYA

KAŞAR PEYNİRİ

50 GR SUCUK

5-6 ADET ZEYTİN

YAPILIŞI

Karnabahar kalın sapları kesildikten sonra rondodan geçirilir ve bir kaba alınır. Üzerine bir tutam tuz dökülüp elle ovulur bir süre bekletilir. Sonrasında suyu süzülerek farklı bir kaba alınır.

İçine yumurta, sarımsak, lor peyniri eklenir ve yoğurulur.

Bir fırın tepsisi üzerine yağlı kağıt serilir.

Taban harcı bu kağıt üzerinde pizza şekli verilerek yayılır (1 cm kalınlığında).

Önceden ısıtılmış 200 derece fırına verilir ve 25-30 dk kadar pişirilir.

Domates püresi veya dilimlenmiş domates, sarımsak, yağ ve sirke robottan geçirilir. Fırından alınan taban üzerine yayılır.

100 gr peynir eşit şekilde tabana yayılır ve dilimlenen sucuklar ile zeytinler de üzerine serpiştirilir. Tekrar fırına verilir 5-10 dk sonra peynir eriyip sucuklar piştiğinde fırından alınır. Pizzamız hazır.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Karnabaharın suyunu süzdürmek önemli bir nokta. Bu işlem için kahve filtresi veya ince bir bez kullanılabilir.

Tabanı tuzla ovduğumuz için sosa tuz katmamalıyız.

Tabanın piştiğinden süre sonunda yağlı kağıttan ayrılıyorsa emin olabiliriz.

Dilerseniz farklı malzemelerle değişik kombinasyonlar içeren farklı pizzalar üretebilirsiniz.

FİT NUGGET



KALORİ
680 KCAL



KARBONHİDRAT
38,9 GRAM



PROTEİN
103,1 GRAM



YAĞ
9,7 GRAM

YAPILIŞI

Tavuk göğüs etini kıyma haline gelene dek rondoda çekiyoruz. Tavuk kıymasını bir kaba alıp ardından soğan ve haşlanmış patatesleri de püre haline gelene kadar çekiyoruz ve kıymaya ilave ediyoruz.

Tavuk kıyması, soğan-patates püresi, baharatlar ve bir adet yumurtayı kıvam alana kadar yoğuruyoruz. (Kıvam yoğunlaşmazsa 1 yemek kaşığı un ekleyerek kıvamını ayarlayabiliriz.) Yoğurduğumuz harçtan ufak parçalar olarak elimizde nugget şeklini veriyoruz. Nuggetları airfryerda 180 derece de 10-15 dakika pişiriyoruz. Afiyet olsun!

MALZEMELER

400 GRAM TAVUK GÖĞÜS
2 KÜÇÜK HAŞLANMIŞ PATATES
1 KÜÇÜK SOĞAN
BAHARAT KARIŞIMI
1 ADET YUMURTA



KÖFTE DÜRÜM



KALORİ
863 KCAL



KARBONHİDRAT
77 GRAM



PROTEİN
11,8 GRAM



YAĞ
54,9 GRAM

MALZEMELER

KÖFTE:

- 400 GRAM KIYMA
- 1 ADET KURU SOĞAN
- 1 AVUÇ MAYDANOZ
- BAHARAT KARIŞIMI

SOS:

- 2 YEMEK KAŞIĞI
- YAĞSIZ MAYONEZ
- 1 YEMEK KAŞIĞI
- ŞEKERSİZ KETÇAP
- 2 DİLİM TURŞU
- 1 AVUÇ KIYILMIŞ GÖBEK MARUL

YAPILIŞI

Soğan ve maydanozları ince ince k yıyoruz.
Bir kaba aldığımız kıymaya soğan, maydanoz ve baharatları da ekleyip güzelce yoğuruyoruz.
Yoğurduğumuz kıymayı yapışmaz tavada pişirmeye başlıyoruz.
K ftelerimiz pişerken sosumuzu hazırlıyoruz.

Sos için bir kap içerisinde ketçap, mayonez ve turşuyu suyuyla birlikte karıştıırıyoruz.
Bu karışımı daha sonra göbek salata ile birleşt irerek sosumuzu tamamlıyoruz.
Sonrasında sosu sürüp k ftelerimizi de ekleyerek lavaşımızı sarıyoruz.
Köfte d r m m z hazır. Dilerseniz lavaş yerine tam buğday ekmek de tercih edebilirsiniz.



ANTRENMAN SONRASI KASESİ



KALORI
630 KCAL



KARBONHİDRAT
79,9 GRAM



PROTEİN
48,7 GRAM



YAĞ
15,3 GRAM

MALZEMELER

ZERDEÇALLI BASMATI PİLAVI

DÜŞÜK YAĞLI, IZGARA KIRMIZI ET (TAVUK GÖĞÜS
VEYA HİNDİ DE KULLANILABİLİR)

ROKA SALATASI

PİLAV İÇİN:

100 GR BASMATI PİRİNÇ

150 ML KAYNAR SU

2 TATLI KAŞIĞI TOZ ZERDEÇAL, BİRER TUTAM

KARABİBER, TUZ, 1 TATLI KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

IZGARA KIRMIZI ET İÇİN:

200-250 GRAM ARASI ÇİĞ BONFILE DÖVÜLMEMİŞ
HİMALAYA TUZU VE KARABİBER

ROKA SALATASI İÇİN:

1 BAĞ ROKA

2-3 ADET ÇERİ DOMATES (SARI KIRMIZI KARIŞIK)

1 ADET SALATALIK

2-3 BABY TURP

1 KÜÇÜK MOR SOĞAN

ZEYTİNYAĞI, LİMON, ELMA SİRKEŞİ, KARABİBER

YAPILIŞI

Pilav: Kaynamış su tencereye alınır. Zeytinyağı, zerdeçal, karabiber ve tuz eklenir. Yıkamış süzölmüş basmati pirinci eklenir. Karıştırılır ve kapağı kapatılıp çekmesi beklenir. Su ve pirinç ölçüsü 1'e 1.5'tur.

Izgara kırmızı et: Et oda sıcaklığında bekletilir. Her iki tarafı tuzla ovulur. Döküm ızgara tavasında iz verilerek mühürlenir.

Salata: Yeşillikler doğranır ve soğan dilimlenir. Bir karıştırma kabında yeşillikler, soğan ve sos malzemeleri karıştırılır. Tabağa alındıktan sonra aynı kabın içine ikiye bölünmüş çeri domatesler ve ince dilimlenmiş turp eklenir kalan sosla soslanır. Salatalık çekirdeklerini kullanmadan jülyen doğrayıcı ile şerit kesilir. Domates, salatalık ve turp salata tabağa alındıktan sonra süsleme için kullanılır.



BİTKİSEL KÖFTE



KALORİ
655 KCAL



KARBONHİDRAT
36,4 GRAM



PROTEİN
60 GRAM



YAĞ
29 GRAM

MALZEMELER

- 2 KUTU TON BALIĞI (YAĞI SÜZÜLMÜŞ)
- 1 AVUÇ İNCE KİYİLMİŞ MAYDANOZ
- VE TAZE SOĞAN
- 1 ÇAY BARDAĞI KEPEKLİ GALETA UNU
- 2 ADET KÜÇÜK VEYA 1 BÜYÜK YUMURTA
- TUZ, KARABİBER

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri bir kabın içerisinde iyice karıştırıp yoğuralım. Elimizle dilediğimiz büyüklükte parçalar ayırıp köftelere şekil verelim. İyice ısınan yapışmaz bir tavaya fırçayla çok az zeytinyağı sürelim. Köfteleri tavaya alalım bir tarafı tamamen pişince diğer tarafına çevirelim. İki tarafı da iyice piştiğinde tabağa alalım. Üzerine limon kabuğu rendesi ile servis edelim. Dilerseniz üzerine limon sıkabilir veya limon kabuğu rendesini köfte harcına da ekleyebilirsiniz.



ISPANAKLI TAVUK



KALORİ
540 KCal



KARBONHİDRAT
4,2 GRAM



PROTEİN
63 GRAM



YAĞ
25,2 GRAM

MALZEMELER

- 2 PARÇA TAVUK GÖĞÜS ETİ
- 2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
- TUZ, KARABİBER, TOZ BİBER
- 2 AVUÇ ISPANAK
- 4 YEMEK KAŞIĞI LABNE PEYNİRİ

YAPILIŞI

İspanakları iyice temizledikten sonra doğrayıp bir kabın içine alın. 1 avuç ispanağa 1 yemek kaşığı labne denk gelecek şekilde labne peyniri ekleyin ve iyice karıştırın.

Tavuk göğüs etini kesme tahtasına alın ve yan tarafından bir parmak birleşik kalacak şekilde kesik atın. Zeytinyağı ve baharatları karıştırıp tavukların her iki tarafına sıvayın.

Tavuğun içine hazırladığınız ispanaklı harcı doldurun ve bir fırın kabının içine dizin.

180 derece önceden ısıtılmış fırında tavukların üzeri kızarana kadar pişirin.



NOHUT YEMEĞİ



KALORI
- KCAL



KARBONHİDRAT
119,1 GRAM



PROTEİN
38,6 GRAM



YAĞ
23,7 GRAM

MALZEMELER

180G NOHUT (1.5 SU BARDAĞI)
1 ADET BÜYÜK BOY SOĞAN
1 YEMEK KAŞIĞI DOMATES SALÇASI
1 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
SU

YAPILIŞI

Klasik bir nohut yemeği yapmak için öncelikle tırtığınız nohutları bir gece önceden suda bekletiyoruz. Suda beklettiğimiz nohutları güzelce yıkıyoruz. Dödüklü tencere içersine küp küp doğradığımız soğanları ekliyoruz, soğanlar kendi suyunda biraz piştikten sonra içersine tuz ve 1 yemek kaşığı kadar domates salçası ekleyip karıştırıyoruz.

Yıkadığımız nohutları tencereye ekleyip, nohutların üzerine geçinceye kadar su ekleyip dödüklünün kapağını kapatıyoruz. Ortalama 25-35 dakika pişirdikten sonra tencerenin kapağını açabilirsiniz.

Tencere içersinde su azalmış ise su ekleyebilirsiniz, su ekledikten sonra 10-15 dakika ağız açık şekilde pişirmeye devam ediyoruz.

Son olarak ise zeytinyağını ekleyip yemeği güzelce karıştırıyoruz ve ocağın altını kapatıyoruz.

YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ



KALORI
- KCAL



KARBONHİDRAT
92 GRAM



PROTEİN
53,5 GRAM



YAĞ
17,2 GRAM

MALZEMELER

- 1,5 SU BARDAĞI YEŞİL MERCİMEK (150G)
- 1 ADET BÜYÜK BOY SOĞAN
- 1 YEMEK KAŞIĞI DOMATES SALÇASI
- 1 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
- SU

YAPILIŞI

Klasik yeşil mercimek yemeği yapmak isterseniz öncelikle ölçtüğünüz mercimekler güzelce yıkıyoruz.

Bir tencere içerisine küp küp doğradığımız soğanları ekliyoruz, soğanlar kendi suyunda biraz piştikten sonra içerisine tuz ve 1-2 tatlı kaşığı kadar domates salçası ekleyip karıştırıyoruz.

Yıkadığımız yeşil mercimeği tencereye ekleyip, yeşil mercimek üzerini geçinceye kadar su ekleyip tencerenin kapağını kapatıyoruz.

Normal tencerede 30-40 dakika içerisinde pişecektir. Daha hızlı pişirmek isterseniz düdüklü tencere kullanabilirsiniz.

Son olarak ise zeytinyağını ekleyip yemeği güzelce karıştırıyoruz ve ocağın altını kapatıyoruz.

KURU FASULYE YEMEĞİ



KALORİ
1194 KCAL



KARBONHİDRAT
101,2 GRAM



PROTEİN
70,4 GRAM



YAĞ
34 GRAM

MALZEMELER

2 SU BARDAĞI KURU FASULYE
1 ADET SOĞAN
SU
2 YEMEK KAĞIĞI ZEYTİNYAĞI
TUZ

YAPILIĞI

Klasik bir kuru fasulye yemeği yapmak için öncelikle tarttığınız nohutları bir gece önceden suda bekletiyoruz. Suda beklettiğimiz kuru fasulyeleri güzelce yıkıyoruz. Ddkl tencere içerisine kp küp doğradığımız soğanları ekliyoruz, soğanlar kendi suyunda biraz piğtikten sonra içerisine tuz ve 1-2 tatlı kağığı kadar domates salçası ekleyip karığtırıyoruz.

Yıkadığımız kuru fasulyeleri tencereye ekleyip, kuru fasulyelerin üzerine geçinceye kadar su ekleyip ddklnn kapağını kapatıyoruz.

Ortalama 25-35 dakika piğirdikten sonra tencerenin kapağını açabilirsiniz. Tencere içerisinde su azalmığ ise su ekleyebilirsiniz, su ekledikten sonra 10-15 dakika aĐĐı açık Đekilde piğirmeye devam ediyoruz.

Son olarak ise zeytinyağını ekleyip yemeği güzelce karığtırıyoruz ve ocağın altını kapatıyoruz.



MEYHANE PİLAVI



KALORİ
- KCal



KARBONHİDRAT
- GRAM



PROTEİN
- GRAM



YAĞ
- GRAM

MALZEMELER

BULGUR
DOMATES
SOĞAN
YEŞİL BİBER
KIRMIZI BİBER
ZEYTİNYAĞI
TUZ
SU
BAHARATLAR

YAPILIŞI

Öncelikle tüm sebzelerimizi küp küp doğruyoruz. Ardından soğanları az miktarda su ile tencere de pişirmeye başlıyoruz.

Soğanlar yumuşayınca üzerine yağ, yeşil biber, kırmızı biber ve domatesleri de ekleyip güzelce karıştırıyoruz. Sebzeler biraz piştikten sonra bulgur, su, tuz ve baharatları ekleyip karıştırıyoruz ve pilavımızı pişmeye bırakıyoruz.

Tencerenin ağzı kapalı bir şekilde bulgur suyu çekinceye kadar (12-14 dk) pişiriyoruz. Bulgur pilavı piştikten sonra biraz dinlendirip tüketebilirsiniz.

Püf Noktası:

Bulgur pilavını sebzesiz olarak pişirmek isterseniz bulgur, su, tuz ve zeytinyağı kullanmanız yeterli olacaktır. Renk vermesi adına 1 tatlı kaşığı domates salçası ekleyebilirsiniz.

Sebzeli bulgur pilavı için ölçü: 1 su bardağı bulgura 1.5 su bardağı su (100 gram bulgura 150 ml su)

Sebzesiz bulgur pilavı için ölçü: 1 su bardağı bulgura 1.5 su bardağı su (100 gram bulgura 200 ml su)

Besin Değerleri Kullandığınız miktara göre değişkenlik gösterecektir.



FIRINDA FİT MÜCVER



KALORİ
65 KCAL



KARBONHİDRAT
6 GRAM



PROTEİN
3,6 GRAM



YAĞ
3 GRAM

MALZEMELER

- 2 BÜYÜK KABAK
- 2 DAL TAZE SOĞAN
- 6-7 DAL DEREOTU
- 6-7 DAL MAYDANOZ
- 4 YEMEK KAŞIĞI LOR PEYNİRİ
- 2 YUMURTA
- 1 ÇAY BARDAĞI YOĞURT
- 1 ÇAY BARDAĞI YULAF EZMESİ
- AZ TUZ
- KARABİBER
- KIRMIZI BİBER
- 1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri blenderdan geçirerek homojen bir karışım elde ettikten sonra borcama döküp 160 derece fırında 25-30 dakika pişirin.



FIRINDA KAŞARLI LAHANA KAVURMASI



KALORİ
708 KCAL



KARBONHİDRAT
33,4 GRAM



PROTEİN
28,6 GRAM



YAĞ
52,5 GRAM

MALZEMELER

- 500 GR BEYAZ LAHANA
- 2 ORTA BOY HAVUÇ
- 1 ORTA BOY SOĞAN
- 2 DİŞ SARIMSAK
- 3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
- 1 SU BARDAĞI RENDE KAŞAR
- 1 TATLI KAŞIĞI KİMYON
- 1 TATLI KAŞIĞI TUZ
- 1 ÇAY KAŞIĞI KARABİBER

YAPILIŞI

Kaşar ve zeytinyağı hariç tüm malzemeleri rondodan geçirerek inceltiyoruz ve zeytinyağı eklediğimiz tavaya koyup baharatlarını da ilave ederek yaklaşık 10-15 dakika karıştırarak kavuruyoruz. Sonrasında borcama alıp üzerine rendelenmiş kaşarı ekleyerek 200 derece önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişiriyoruz.



FIRINDA SOSLU PATATES CİPSİ



KALORİ
638 KCAL



KARBONHİDRAT
105 GRAM



PROTEİN
12 GRAM



YAĞ
20 GRAM

MALZEMELER

- 3 ADET ORTA BOY PATATES
- 2 YEMEK KAŞIĞI Z.YAĞ
- 1 AVUÇ DOLUSU MAYDANOZ
- 3 DİŞ SARIMSAK
- 1 YEMEK KAŞIĞI LİMON SUYU
- 1 TATLI KAŞIĞI PUL BİBER
- 1 ÇAY KAŞIĞI TUZ

YAPILIŞI

Patatesleri cips yapar gibi ince halkalar halinde dilimliyoruz. Tuz ve z.yağ ile karıştırıp yağlı kağıt üzerine tek tek dizip 200 derece önceden ısıtılmış fırında kızarana kadar pişiriyoruz.

Patatesler pişerken ince kıyılmış maydanoz, ezilmiş sarımsak, pul biber ve limon suyunu karıştırıp sosumuzu hazırlıyoruz ve patatesler pişer pişmez fırından alıp sosumuzla karıştırıyoruz.



KARNABAHAAR KÖFTESİ



KALORİ
643 KCAL



KARBONHİDRAT
29,7 GRAM



PROTEİN
28,7 GRAM



YAĞ
45,7 GRAM

MALZEMELER

YARIM KİLO KARNABAHAAR
3 ADET YUMURTA
2 YEMEK KAŞIĞI YULAF UNU
1 AVUÇ DEREOTU
2-3 DAL TAZE SOĞAN
1 TATLI KAŞIĞI TUZ
3 YEMEK KAŞIĞI Z.YAĞI
İSTEĞE BAĞLI 1 ÇAY BARDAĞI
RENDELENMİŞ KAŞAR

YAPILIŞI

Klasik yeşil mercimek yemeği yapmak isterseniz öncelikle ölçtüğünüz mercimekler güzelce yıkıyoruz.

Bir tencere içerisine küp küp doğradığımız soğanları ekliyoruz, soğanlar kendi suyunda biraz piştikten sonra içerisine tuz ve 1-2 tatlı kaşığı kadar domates salçası ekleyip karıştırıyoruz.

Yıkadığımız yeşil mercimeği tencereye ekleyip, yeşil mercimek üzerini geçinceye kadar su ekleyip tencerenin kapağını kapatıyoruz.
Normal tencerede 30-40 dakika içerisinde pişecektir. Daha hızlı pişirmek isterseniz düdüklü tencere kullanabilirsiniz.

Son olarak ise zeytinyağını ekleyip yemeği güzelce karıştırıyoruz ve ocağın altını kapatıyoruz.

PAZI YATAĞINDA SALÇALI TAHİN SOSLU NOHUT



KALORİ
1549,5 KCAL



KARBONHİDRAT
155,8 GRAM



PROTEİN
61,5 GRAM



YAĞ
78,8 GRAM

MALZEMELER

1 DEMET PAZI

3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞ

2 DİŞ SARIMSAK

1 ÇAY KAŞIĞI TUZ

2 SU BARDAĞI HAŞLANMIŞ NOHUT

(ÇİĞ 1 SU BARDAĞI)

1 TATLI KAŞIĞI BİBER SALÇASI

2 YEMEK KAŞIĞI TAHİN

4 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT

2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞ

(ÜZERİ İÇİN)

1 TATLI KAŞIĞI PUL BİBER

YAPILIŞI

Öncelikle pazıları doğrayıp su eklemeden pişirin ve ezilmiş sarımsak ve zeytinyağını ekleyin ve karıştırın.

Haşlanmış nohutları salça ve tahin ile tavada kavurun.

Tabağa önce pazı sonra nohutlar ve üzerine de yoğurdu ekleyip tavada kızdırdığınız biber ile süsleyin.

Afiyet olsun



PIRASA KÖFTESİ



KALORİ
372 KCAL



KARBONHİDRAT
50,3 GRAM



PROTEİN
18,9 GRAM



YAĞ
10,3 GRAM

MALZEMELER

- 6-7 DAL PIRASA
- 2 YUMURTA
- 3 YEMEK KAŞIĞI GLUTENSİZ UN
(MISIR UNU DA OLUR)
- YARIM DEMET DEREOTU
- 1 TATLI KAŞIĞI KİMYON
- 1 ÇAY KAŞIĞI KARABİBER
- 1 SİLME TATLI KAŞIĞI TUZ

YAPILIŞI

Öncelikle pırasaları ince ince doğrayıp az yağlı tavada yumuşayana kadar pişiriyoruz. Daha sonra tüm malzemeleri karıştırıp elimizle köfte şeklini verip az yağlı tavada arkalı önlü kızarana kadar pişiriyoruz. Üzerine sarımsaklı yoğurt ile daha lezzetli oluyor.

YEŞİL MERCİMEKLI PIRASA KAVURMASI



KALORI
1114 KCAL



KARBONHİDRAT
80 GRAM



PROTEİN
40,9 GRAM



YAĞ
63,7 GRAM

MALZEMELER

1 SU BARDAĞI YEŞİL MERCİMEK
4 ADET PIRASA
1 BÜYÜK HAVUÇ
3-4 YEMEK KAŞIĞI Z.YAĞI
1 ÇAY BARDAĞI YOĞURT
ÜZERİNE SARIMSAKLI YOĞURT VE
PUL BİBERLİ ZEYTİNYAĞI

YAPILIŞI

Karbonatla geceden ıslattığımız yeşil mercimekleri yapacağımız zaman süzüp temiz su ile haşlıyoruz.

Pirasaları boydan ikiye bölüp enine minik minik doğruyoruz ve zeytinyağı eklediğimiz tavada rendelenmiş havuç ve biraz tuzla kavuruyoruz.

Tabağın altına pirasa kavurması üzerine yeşil mercimek üzerine bol sarımsaklı yoğurt ve 1 tatlı kaşığı pul biberli yağ ekleyip tüketiyoruz.



FIRINDA FALAFEL



KALORİ
855 KCAL



KARBONHİDRAT
114,4 GRAM



PROTEİN
42 GRAM



YAĞ
27 GRAM

MALZEMELER

3 SU BARDAĞI (380 GR)

HAŞLANMIŞ NOHUT

2 YEMEK KAŞIĞI TAHİN

1 ADET SOĞAN

2 DİŞ SARIMSAK

TUZ, KARABİBER,

KİMYON, KIRMIZI TOZ BİBER

YARIM DEMET MAYDANOZ

YAPILIŞI

Soğanı ve haşlanmış nohutları önce ayrı ayrı sonra birlikte rondodan geçiriyoruz.

Tahin, 1 çay kaşığı tuz, karabiber ve kırmızı toz biber ile 1 tatlı kaşığı kimyon ekliyoruz ve iyice karıştırıyoruz.

İnce ince doğradığımız maydanozları da ekliyoruz.

Elimizde köfte şekli vererek fırın kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine tek tek yerleştiriyoruz.

Önceden ısıtılmış 170 derece turbo fırında yaklaşık 25-30 dk kadar pişiriyoruz.

PÜF NOKTALARI VE NOTLAR

Falafel harcını karıştırdıktan sonra buzdolabında dinlendirirseniz kıvamı oturur ve daha kolay şekil verirsiniz. Dilerseniz üzerine kavrulmamış susam serpiştirebilirsiniz. Tariften ortalama 22 adet falafel çıkıyor.



YULAFLI ÇITIR TAVUK [FIRINDA]



KALORİ
325 KCAL



KARBONHİDRAT
61,1 GRAM



PROTEİN
76,6 GRAM



YAĞ
24,9 GRAM

MALZEMELER

250 GR TAVUK GÖĞSÜ
100 GR YULAF
1 YUMURTA
2 TATLI KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

YAPILIŞI

Yulafı rondodan geçirip (toz olmadan) ufalayın. Yumurtayı bir kasenin içine kırın ve istediğiniz baharatları (tuz, karabiber, toz biber vb.) ekleyin ve çırpın.

Tavukları önce yumurtaya sonra yulafa bulayarak yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine yerleştirin.

Önceden ısıtılmış fırında 170 derece fırında dışı altın rengi olup kızarana kadar pişirin.



FİT ALFREDO MAKARNA



KALORİ
1023,4 KCal



KARBONHİDRAT
114,5 GRAM



PROTEİN
75,1 GRAM



YAĞ
23,5 GRAM

MALZEMELER

150 GRAM TAM BUĞDAY SPAGETTİ
200 GRAM TAVUK GÖĞÜS
100 GRAM MANTAR
(MİKTARI İSTEĞE BAĞLI)
1 KÜÇÜK DİŞ SARIMSAK
1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1 TATLI KAŞIĞI TAM BUĞDAY UNU
1,5 ÇAY BARDAĞI SÜT
1 ÇAY BARDAĞI MAKARNA SUYU
1 ÇAY KAŞIĞI KÖRİ BAHARATI
(İSTEĞE BAĞLI)
1 ÇAY KAŞIĞI FESLEĞEN
1 ÇAY KAŞIĞI TUZ

YAPILIŞI

150-200 g tavuk göğsünü baharatlar(kekik,cajun, karabiber,toz biber,tuz,zerdeçal) ile harmanlayıp 200 derecede 25 dk pişirelim.

Makarnayı haşlayalım. Bir yandan mantarları zeytinyağı ve sarımsak ile pişirelim. Mantar yumuşayınca unu ekleyip hafif kavurup süt ve köri ekleyelim kıvam alınca haşlanan makarna, makarna suyu fesleğen ve kaşar peynirini(isteğe bağlı) ekleyelim. İyice karıştıralım. Üstüne tavuğu ekledik mi tamamdır.



KIYMALI SALATA



KALORİ
1549,5 KCAL



KARBONHİDRAT
155,8 GRAM



PROTEİN
61,5 GRAM



YAĞ
78,8 GRAM

MALZEMELER

1 DEMET PAZI

3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞ

2 DİŞ SARIMSAK

1 ÇAY KAŞIĞI TUZ

2 SU BARDAĞI HAŞLANMIŞ NOHUT

(ÇİĞ 1 SU BARDAĞI)

1 TATLI KAŞIĞI BİBER SALÇASI

2 YEMEK KAŞIĞI TAHİN

4 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT

2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞ

(ÜZERİ İÇİN)

1 TATLI KAŞIĞI PUL BİBER

YAPILIŞI

Öncelikle pazıları doğrayıp su eklemeden pişirin ve ezilmiş sarımsak ve zeytinyağını ekleyin ve karıştırın.

Haşlanmış nohutları salça ve tahin ile tavada kavurun.

Tabağa önce pazı sonra nohutlar ve üzerine de yoğurdu ekleyip tavada kızdırdığınız biber ile süsleyin.

Afiyet olsun



TAVUK SARMA



KALORİ
1346 KCAL



KARBONHİDRAT
1 GRAM



PROTEİN
154 GRAM



YAĞ
76 GRAM

MALZEMELER

600 GRAM TAVUK GÖĞÜS
6 DİLİM CHEDDAR PEYNİRİ
(FARKLI BİR PEYNİR DE
KULLANABİLİRSİNİZ)
ISPANAK VE KIRMIZI BİBER
(İÇİNİ DOLDURMAK İÇİN
KULLANACAĞIZ, FARKLI
SEBZELERDEN DE
YARARLANABİLİRSİNİZ)
SOS İÇİN
3 KAŞIK ZEYTİNYAĞI
BİR TUTAM TUZ
İSTENİLEN BAHARATLAR

YAPILIŞI

Fırın 200 dereceye ayarlanarak açılır, ısınmaya bırakılır.
Bu sırada bir tabağın içine zeytinyağı ve baharatlar eklenerek karıştırılır.
Tavuk göğsü 1cm civarı bir kalınlıkta yatay olarak kesilir.
Kesilen tavukların üzerine diğer malzemeler konulur, ardından sarılarak dürüm şekline getirilir.
Kürdan yardımıyla tutturulan tavuk sarmalar, zeytinyağlı baharat karışımına sürülerek fırın kabına dizilir.
200 derecede 20-25 dakika pişirdikten sonra, bol proteinli tavuk sarmalarınız hazır!
Afiyet olsun!



FIT TACO



KALORİ
1838 KCAL



KARBONHİDRAT
170,4 GRAM



PROTEİN
150,6 GRAM



YAĞ
56,4 GRAM

MALZEMELER

TAM BUĞDAY UNLU LAVAŞ (TACO
ŞEKLİ İÇİN FIRINDA PIŞİRİLEBİLİR)

500 GRAM TAVUK

1 ADET BİBER

1 ADET SOĞAN

1 DİŞ SARIMSAK

1 YEMEK KAŞIĞI DOMATES SALÇASI

1 TUTAM BAHARAT KARIŞIMI(DİLEDİĞİNİZ
BAHARATLAR)

YAPILIŞI

Tavuğu kuşbaşı doğruyoruz ve biber, soğan, sarımsak, salça ve baharatlar ile soteliyoruz.

Lavaşları taco şeklinde fırın tepsisine yan yana diziyoruz ve içlerini sotelediğimiz tavuk ile dolduruyoruz.

Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişiriyoruz ve en son üzerine kaşar peyniri ekliyoruz. Afiyet olsun.

Guacamole sos için:

2 adet avokado Birkaç diş sarımsak

1 adet kırmızı soğan / 1-2 adet limon / 1 adet domates / Bir tutam tuz

Avokado, sarımsak, limon püre haline getirilir

Soğan ve domates küp küp doğranır ve karıştırılır.

Tacoların üzerine süzme yoğurt ile birkaç damla limon suyunu çırpıp ekşi krema olarak ekleyebilirsiniz.



SOSLAR

BT



ISPANAKLI DOMATES SOSU



KALORİ
386 KCAL



KARBONHİDRAT
43,5 GRAM



PROTEİN
19 GRAM



YAĞ
15 GRAM

MALZEMELER

- 1 ADET BÜYÜK BOY VEYA
2 KÜÇÜK BOY KURU
SOĞAN
- 1 ADET BÜYÜK BOY HAVUÇ
- 4 ADET ORTA BOY DOMATES
- 500 GR ISPANAK
- 1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
- 1 YEMEK KAŞIĞI ÜZÜM SİRKESİ
- 1 ÇAY KAŞIĞI DENİZ TUZU

YAPILIŞI

Soğan, havuç ve domatesi bir kesme tahtası üzerinde küp küp kesiyoruz. Ispanakları da doğrayıp bir kenarda bekletiyoruz.

Yapışmayan granit veya teflon bir tencerenin içersine soğanları ekliyoruz ve diriliğini atana kadar pişiriyoruz, havuçları ekliyoruz ve karıştırarak pişirmeye devam ediyoruz (yanmaması için arada su ekleyerek tencerenin ısısını ayarlayabilirsiniz) domatesleri ekliyoruz ve karıştırıp kapağını kapatıp altını kısarak pişmesini bekliyoruz. Kaynamaya başladığında ocaktan alıp karışımı blenderdan geçiriyoruz. İçine 1 yemek kaşığı zeytinyağını, sirkeyi, tuzu ve istediğimiz baharatları ekliyoruz. Daha sonra içine doğradığımız ıspanakları ilave edip sıcakken karıştırıyoruz ve sosumuz hazır.

PÜF NOKTALARI VE NOTLAR

Tencerede sebzeleri pişirirken yanmaması ve hızlı pişmesi için ara ara içme suyu ekleyebilirsiniz. Bu şekilde tencerenin ısısı düşecektir ve sebzeler yanmadan ve karamelize olmadan daha kolay bir şekilde pişer. Sebzeleri doğramak yerine rendeleyebilirsiniz bu şekilde pişmesi daha kolay olacaktır. Sosun ısısı ıspanakların pişmesi için yeterli olacaktır. Böylelikle besin değerleri kaybını en aza indirmiş oluruz. Makarna ile tüketmek isterseniz haşlayıp suyunu süzdürdüğünüz 1 paket tam buğday makarnasını tenceredeki sosa ekleyip karıştırarak soslayabilirsiniz. Pirinç ile tüketmek isterseniz tabağınıza aldığınız pirinçlerin üzerine dilediğiniz miktarda sos olarak ekleyebilirsiniz.



BURGER SOSU



KALORİ
4 KCal



KARBONHİDRAT
2 GRAM



PROTEİN
0,3 GRAM



YAĞ
2,2 GRAM

MALZEMELER

- 8 YAPRAK KIVIRCIK
- 1 Diş SARIMSAK
- 4 ADET SALATALIK TURŞU
- ÇEYREK LİMON SUYU
- 1 ADET KURU SOĞAN
- 3 YEMEK KAŞIĞI DR PAN MAYONEZ

YAPILIŞI

Soğanı ince ince kıyıp ardından ufak küp haline getiriyoruz. Salatalık turşularını da küp küp doğruyoruz. Sarımsağı dövüyoruz, kıvırcıkları ince ince kıyıyoruz. Bir kabin içerisinde tüm malzemeleri karıştırıp bir kaşık yardımıyla burger köftesinin üstüne veya ekmeğin iç kısmına sos olarak sürüyoruz.

MAKROLAR:

Tamamı İçin(4 Porsiyon çıkıyor);

Kalori: 40 kcal

Karbonhidrat: 4.3 gr

Protein: 1.2 gr

Yağ: 0.2 gr



DOMATES SOSU



KALORİ
151 KCal



KARBONHİDRAT
33,7 GRAM



PROTEİN
5,6 GRAM



YAĞ
1,1 GRAM

MALZEMELER

4 ADET DOMATES
1 ADET HAVUÇ
1 ADET KURU SOĞAN

YAPILIŞI

Bir tencerenin içinde gelişi güzel doğradığınız soğanları hafif soteleyin. Rengi değişmeye başladığında havuçları ekleyin ve sotelemeye devam edin. Arada bir miktar zeytinyağı ekleyebilirsiniz. Ardından küp doğradığını domatesleri ilave edin. Sebzeler piştiğinde blender ile çekin. Sevdiğiniz baharatlarla tadını zenginleştirebilirsiniz. (karabiber, pul biber, kuru kekik veya fesleğen vb gibi)

YOĞURT SOSU



KALORİ
261 Kcal



KARBONHİDRAT
12,2 GRAM



PROTEİN
14,4 GRAM



YAĞ
16,9 GRAM

MALZEMELER

3-4 YEMEK KAŞIĞI 1 KÜÇÜK KASE
YOĞURT
2-3 YEMEK KAŞIĞI TAHİN
1 YEMEK KAŞIĞI ÜZÜM SİRKESİ
BİR TUTAM SARIMSAK TOZU VEYA 1
KÜÇÜK DİŞ RENDELENMİŞ SARIMSAK
TUZ, KARABİBER
İNCE KIYILMIŞ MAYDANOZ

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri bir araya getirip iyice karıştırın. Malzemelerin oranını damak zevkinize göre arttırıp azaltabilirsiniz.

AVOKADO SOS



KALORİ
307 KCAL



KARBONHİDRAT
16,8 GRAM



PROTEİN
5,6 GRAM



YAĞ
25,6 GRAM

MALZEMELER

2 TEPELEME YEMEK KAŞIĞI LABNE
PEYNİRİ
1 ADET OLGUNLAŞMIŞ AVOKADO
YARIM LİMON SUYU
TUZ, KARABİBER
İSTEĞE BAĞLI BİR TUTAM SARIMSAK
TOZU

YAPILIŞI

Bir karıştırma kabının içine tüm malzemeleri alıp çatalla homojen kıvama gelene kadar ezin ve karıştırın. Sosları isterseniz hafif atıştırmalıklarla, salatalarda, etlerde, makarnalarda, veya jülyen doğranmış sebzeler ile birlikte dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz.



SEBZE TÜKETMEYENLER İÇİN HARİKA BİR DİP SOS



KALORİ
676,8 KCAL



KARBONHİDRAT
43,1 GRAM



PROTEİN
18,4 GRAM



YAĞ
53,6 GRAM

MALZEMELER

3 ADET HAŞLANMIŞ ÇANAK ENGİNAR
1 ADET OLGUN AVOKADO
2-3 ADET TAM CEVİZ
1/2 LİMON SUYU
3-4 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
2 TEPELEME YEMEK KAŞIĞI SÜZME
YOĞURT
1 DİŞ SARIMSAK
2-3 DAL DEREOTU
BAHARATLAR:TUZ,KİMYON,
KARABİBER

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri blenderda püre haline getirelim. Üzeri için enginar saplarını ayıklayıp, minik küpler şeklinde doğrayalım, zeytinyağında limon, tuz ve susamla kavuralım. Şimdiden afiyet olsun



TATLI LEZZETLER

BT

FISTIK EZMELİ BAR



KALORİ
1289 KCAL



KARBONHİDRAT
121,9 GRAM



PROTEİN
45,9 GRAM



YAĞ
68,2 GRAM

MALZEMELER

45 GR (2 SU BARDAĞI) PİRİNÇ PATLAĞI
(PUFFED RICE)
140 GR (1 SU BARDAGINDAN
2 PARMAK AZ) CRUNCHY FİTNUT
YER FISTIĞI EZMESİ 35 GR
(YARIM KARE PAKET) %60 KAKAOLU
BİTTER ÇİKOLATA
30 GR (2 YEMEK KAŞIĞI)
ÜZÜM PEKMEZİ
8 GR (1 TEPELEME TATLI KAŞIĞI)
FİTNUT HİNDİSTANCEVİZİ YAĞI

YAPILIŞI

Bir kabın içine pirinç patlağını alıyoruz. Yapışmayan bir tavada veya benmaride çikolata ile hindistan cevizi yağını eritiyoruz. Eridikten sonra içine yer fıstığı ezmesi ve pekmezi ekleyip karıştırıyoruz. Sonra pirinç patlaklarının üzerine dökerek iyice karıştırıyoruz. Bu karışımı içine fırın kağıdı serdiğimiz bir borcamın veya dikdörtgen şeklindeki bir tabağın içine döküyoruz ve yayıyoruz. Üzerini kapatıp buzdolabında dinlenmeye bırakıyoruz. 1-2 saat içerisinde donmuş olacaktır.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

İşlemler sırasında silikon spatula kullanılırsa sıyırma işlemini kolay hale getirecektir ve malzemeler yüzeyden tamamen sıyrılacağı için kayba uğramayacaktır. Çikolatayı eritmek yeterli olur. Isı düşük olmalı süre kısa tutulmalı ki çikolata yanmasın. Tarifte crunchy (parçacıklı) yer fıstığı ezmesi kullanıldı fakat klasik veya çikolatalı olanı da kullanılabilir.

ÇİKOLATALI CEVİZLİ BROWNIE



KALORİ
2303 KCAL



KARBONHİDRAT
291 GRAM



PROTEİN
64,5 GRAM



YAĞ
102 GRAM

MALZEMELER

3 ADET YUMURTA
YARIM ÇAY BARDAĞI
(50 ML) LIGHT SÜT
2 ÇAY BARDAĞI
KEÇİBOYNUZU PEKMEZİ
3 YEMEK KAŞIĞI KAKAO
40 GR ŞEKERSİZ
BITTER ÇİKOLATA
1,5 SU BARDAĞI (150 GR)
TAM BUĞDAY UNU
1 PAKET KABARTMA TOZU
1 ÇAY KAŞIĞI VANİLYA ÖZÜ
1 SU BARDAĞI (80 GR) CEVİZ İÇİ

YAPILIŞI

Ganaj Sos İçin;

40 gr bitter çikolata ve 1 tatlı kaşığı tereyağını benmari usulü ile eritip içine 2 yemek kaşığı süt ilave edip homojen kıvama getirin. Kekinizi çatal veya kürdan yardımı ile yer yer delin. Ve 2 yemek kaşığı sütü gezdirin. Ardından hazırladığınız ganajı üzerine dökün ve yayın. Buzdolabında soğutun. Taze çilek, ceviz ve rendelenmiş bitter çikolata ile kekinizi süsleyebilirsiniz.

YAPILIŞI

Yumurtaları kırın ve beyazlarını 1 tutam tuz ile köpük yapana kadar çırpın. Sıvı malzemeleri yumurta sarısı ile çırpın. Ardından kuru malzemeleri eleyerek ilave edin ve hepsimi karıştırın. Bitter çikolata (40 gr) ve cevizleri bıçakla doğrayarak karışıma atın. Kek kalıbına karışımı aktarın. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 20 dk pişirin. (Not: kek kalıbını 1 çay kaşığı tereyağı ile yağlayabilirsiniz)

FİT İZMİR BOMBA



KALORI
1118 KCAL



KARBONHİDRAT
107,8 GRAM



PROTEİN
30,1 GRAM



YAĞ
72,4 GRAM

MALZEMELER

1 ÇAY BARDAĞI (60 GR)
KEÇİ BOYNUZU UNU
1 ÇAY BARDAĞI (100 GR) TAHİN
2 YEMEK KAŞIĞI (30 GR)
ÜZÜM PEKMEZİ
40 GR ŞEKERSİZ BİTTER ÇİKOLATA
(YARIM KARE PAKET)

YAPILIŞI

Bir kabin içerisinde keçiyoynuzu unu, tahin ve pekmezi karıştırıyoruz. Hamur kıvamına geldikten sonra elimizde şekil veriyoruz. Yuvarlak yapıp ortasında bit- ter çikolata parçasını koyuyoruz, kernalardan birleştirip kapatıyoruz. Elimizle üstten yuvarlayarak bomba şeklini veriyoruz. Fırın kağıdı serdiğimiz tepsiye bombaları alıyoruz. Önceden ısıtılmış 170 derece turbo fırında 8-10 dk kadar pişiriyoruz.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Tarıftan ortalama 5 bomba çıkıyor, siz istediğiniz hamur kalınlığında çikolata miktarını değiştirerek daha farklı boyutlarda ve az ya da çok sayıda yapabilirsiniz. Çikolatayı her hamur için eşit şekilde dağıtmak önemli. Çikolatayı hamurun tam ortasına yerleştirdiğinizden emin olun. Küçük parçalar halinde yaparak aynı tarifi biskrem kurabiye yapmak için de kullanabilirsiniz.



ŞEKERSİZ ÇİLEK REÇELİ



KALORİ
673 KCAL



KARBONHİDRAT
141,7 GRAM



PROTEİN
10,3 GRAM



YAĞ
13,7 GRAM

MALZEMELER

500 GR ÇİLEK

5 YEMEK KAŞIĞI BAL

4 YEMEK KAŞIĞI CHİA TOHUMU 1 KABUK

TARÇIN

1-2 DAMLA LİMON SUYU

2 TÜRK KAHVESİ FİNCANI SU

YAPILIŞI

Çilekleri iyice yıkadıktan sonra üst kısmındaki yeşil yaprakları ayıkliyoruz.

Çilekler ufaksa bütün bütün büyükse ikiye bölüp yapışmaz bir tencereye alıyoruz. Üzerine tüm malzemeyi ekleyip iyice karıştırdıktan sonra kapağını kapatıp kısık ateşte pişirmeye başliyoruz.

Çilekler diriliğini kaybettikten sonra ocağın altını kapatıp kapağını açıyoruz.

Soğurken chia tohumları iyice jelleşecek ve kıvamını alacak. Soğuduktan sonra içindeki kabuk tarçını çıkartıyoruz ve reçelimizi bir kavanoza alıp dolapta muhafaza ediyoruz.

FİT GOFRET



KALORİ
1760 KCAL



KARBONHİDRAT
154,4 GRAM



PROTEİN
59 GRAM



YAĞ
102,4 GRAM

MALZEMELER

70 GRAM PİRİNÇ PATLAĞI
(3 SU BARDAĞI)
1 PAKET BİTTER ÇİKOLATA
(YARISINI İÇİNE YARISINI SOS
OLARAK KULLANIYORUZ)
30 GR ÜZÜM PEKMEZİ
(2 YEMEK KAŞIĞI)
1 TEPELEME TATLI KAŞIĞI
HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI
1 SU BARDAĞI ŞEKERSİZ
YER FISTIĞI EZMESİ
(YAKLAŞIK 150 GRAM)

YAPILIŞI

40 gram bitter çikolatayı benmaride eritelim. Çikolata erirken içine hindistan cevizi yağını ekleyip karıştıralım. Ardından bu karışımı bir kabın içine alalım ve üzerine üzüm pekmezi ile fıstık ezmesini ekleyip iyice karıştıralım. Karışım homojen hale gelince pirinç patlağını ekleyelim ve birbirine geçmesini sağlayalım. Fırın kağıdı serdiğimiz bir kabın içerisine karışımı alalım ve bir spatula yardımıyla üzerini düzleyelim. Üstüne streç film kapatıp ortalama 20 dk buzlukta veya 1 saat buzdolabında dinlendirelim. Kalan bitter çikolatayı benmaride eritip dilediğimiz şekilde çikolatalı barın üzerine sos olarak kullanalım. Dilerseniz 1-2 kaşık daha fıstık ezmesi kullanarak bizim gibi süsleyebilirsiniz. İsteddiğimiz boyutta kare veya gofret şeklinde dilimleyelim.



ŞİPŞAK SUFLE



KALORİ
293 KCAL



KARBONHİDRAT
34,9 GRAM



PROTEİN
10,1 GRAM



YAĞ
14,2 GRAM

MALZEMELER

- 3 ADET ORTA BOY PATATES
- 2 YEMEK KAŞIĞI Z.YAĞ
- 1 AVUÇ DOLUSU MAYDANOZ
- 3 DİŞ SARIMSAK
- 1 YEMEK KAŞIĞI LİMON SUYU
- 1 TATLI KAŞIĞI PUL BİBER
- 1 ÇAY KAŞIĞI TUZ

YAPILIŞI

Bütün malzemeleri (bitter hariç) blenderdan çektikten sonra güvece alıyoruz. Ortasına çikolatayı ekleyip önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 10 dk kadar pişiriyoruz.



RAFİNE ŞEKERSİZ GÜLLAÇ



KALORİ
3522 KCAL



KARBONHİDRAT
82,2 GRAM



PROTEİN
562 GRAM



YAĞ
112,6 GRAM

MALZEMELER

- 400 GR GÜLLAÇ YAPRAĞI (1 PAKET)
- 1600 ML YARIM YAĞLI SÜT
(8 SU BARDAĞI)
- 7 YEMEK KAŞIĞI BAL (150 GR)
- 1 SU BARDAĞI CEVİZ İÇİ (75 GR)
- 1 SU BARDAĞI ÇİĞ FINDIK (100 GR)
- 8 YEMEK KAŞIĞI GÜL SUYU

YAPILIŞI

1.6 lt sütü tencereye alıp ısıtıyoruz. (Kaynatmadan sıcak olması yeterli olacaktır.)

Sütün içerisine balı karıştırıyoruz. Ceviz ve fındığı birlikte robottan geçiriyoruz.

Geniş bir cam borcama veya tepsiye güllaç yapraklarını kırarak seriyoruz ve her katın üstüne sütü bir kepçe dökerek yaprakları ıslatıyoruz. Yaprakların yarısı bittikten sonra robottan geçirdiğimiz ceviz ve fındıkları tüm tabana yayıyoruz. Sonrasında kalan yapraklara da aynı işlemi yaparak tüm katları bitiriyoruz. Bütün işlemler bittikten sonra kalan sütü de güllacın üzerine gezdiriyoruz. Streç film ile üzerini kapatıp dinlendiriyoruz. Oda ısısına geldikten sonra dolaba kaldırıyoruz biraz dinlendirip üzerini süsleyerek dilimleyip servise hazır hale getiriyoruz.

PÜF NOKTALARI VE NOTLAR

Bal miktarını 7 yemek kaşığı yerine damak zevkinize göre arttırabilirsiniz.

İsterseniz kırıdığınız yaprakları sütün içerisinde ıslatıp o şekilde tepsiye serebilirsiniz.

Ceviz ve fındığı karıştırmak yerine 2 su bardağı ceviz veya fındık olarak tek bir tanesini tercih edebilirsiniz. Süslemek için nar, çilek gibi taze meyveler; toz antep fıstığı, kırılmış ceviz ve fındık, hindistan cevizi kullanabilirsiniz.

MUHALLEBİ LOKUM



KALORİ
220 TKCAL



KARBONHİDRAT
40 GRAM



PROTEİN
7,4 GRAM



YAĞ
3,6 GRAM

MALZEMELER

2 SU BARDAĞI SU
4 KAŞIK İRMİK
3 ADET HURMA

YAPILIŞI

Hurmaları sıcak suda 15-20 dk bekletin. Süt ile irmiği pişirin kıvam alınca içine çekirdeklerini çıkarıp püre yaptığınız hurmaları koyun (blenderdan geçerseniz pütürlük kalmaz)
Dolaba alın, soğuduktan sonra servis edebilirsiniz.



SAĞLIKLI BROWNIE



KALORİ
3331 KCAL



KARBONHİDRAT
68,3 GRAM



PROTEİN
108 GRAM



YAĞ
295 GRAM

MALZEMELER

- 10 ADET HURMA (SICAK SUDA BEKLETELİM)
- 2 SU BARDAĞI ÇİĞ KURUYEMİŞ (CEVİZ, BADEM, FINDIK, KAJU VS. KARIŞIK VEYA TEK OLABİLİR)
- SÜSLEMELİK İÇİN AYRICA BİRKAÇ ÇİĞ KURUYEMİŞ
- 1 ÇAY BARDAĞI TAHİN
- 1 YEMEK KAŞIĞI BAL VEYA PEKMEZ
- 2 YEMEK KAŞIĞI TOZ KAKAO VEYA KEÇİBOYNUZU
- 1 TATLI KAŞIĞI HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI (OPSİYONEL)

YAPILIŞI

Malzemeleri sırayla rondodan geçirip (kuruyemiş, hurma, tahin, bal, h.cevizi yağı, kakao) dilediğimiz bir kabın içine yayarak ü stünü örtüp buzdolabında dinlendiriyoruz. Dilerseniz üzerine benmaride erittiğiniz bitter çikolata ekleyebilir ve çİğ kuruyemişlerle süsleyebilirsiniz.



ELMALI TART



KALORİ
1346 KCAL



KARBONHİDRAT
126,4 GRAM



PROTEİN
35,4 GRAM



YAĞ
79 GRAM

MALZEMELER

1 SU BARDAĞI (70 GR) YULAF
1 SU BARDAĞI (80 GR) CEVİZ İÇİ
YARIM ÇAY BARDAĞI
(50 GR) TAHİN
YARIM ÇAY BARDAĞI
(50 GR) ÜZÜM PEKMEZİ
3 ADET KIRMIZI ELMA
1 TATLI KAŞIĞI TARÇIN

YAPILIŞI

Yulafı ve cevizi birlikte rondodan geçiriyoruz. İçine tahin ve pekmezi ekleyip bir kaşık yardımıyla karıştırıyoruz. Kullanacağımız tart kalıbına taban harcını yayıyoruz ve eşit bir şekilde düzlüyoruz. Tabanı buzdolabına atıp dinlendiriyoruz, bir yandan elmaları hazırlayacağız. Elmalardan dilerseniz yarım elmayı üzerine dilim şeklinde süslemek için kenara ayırıp geri kalan elmaları rendeliyoruz. Yapışmayan bir tavada elma rendesini 1 tatlı kaşığı tarçın ile birlikte pişiriyoruz. Elmalar suyunu salıyor ve çekiyor. Rengi kahverengiye döndüğünde ocağın altını kapatıyoruz ve ocaktan elmaları alıyoruz. Fırını önceden 170 derecede turbo ayarda ısıtıyoruz. Dolaptan aldığımız tabanın üzerine elma harcını döküp spatula ile düzlüyoruz. Dilimlediğimiz elmaları üzerine yerleştirip fırına veriyoruz. Ortalama 25 dk pişiriyoruz.

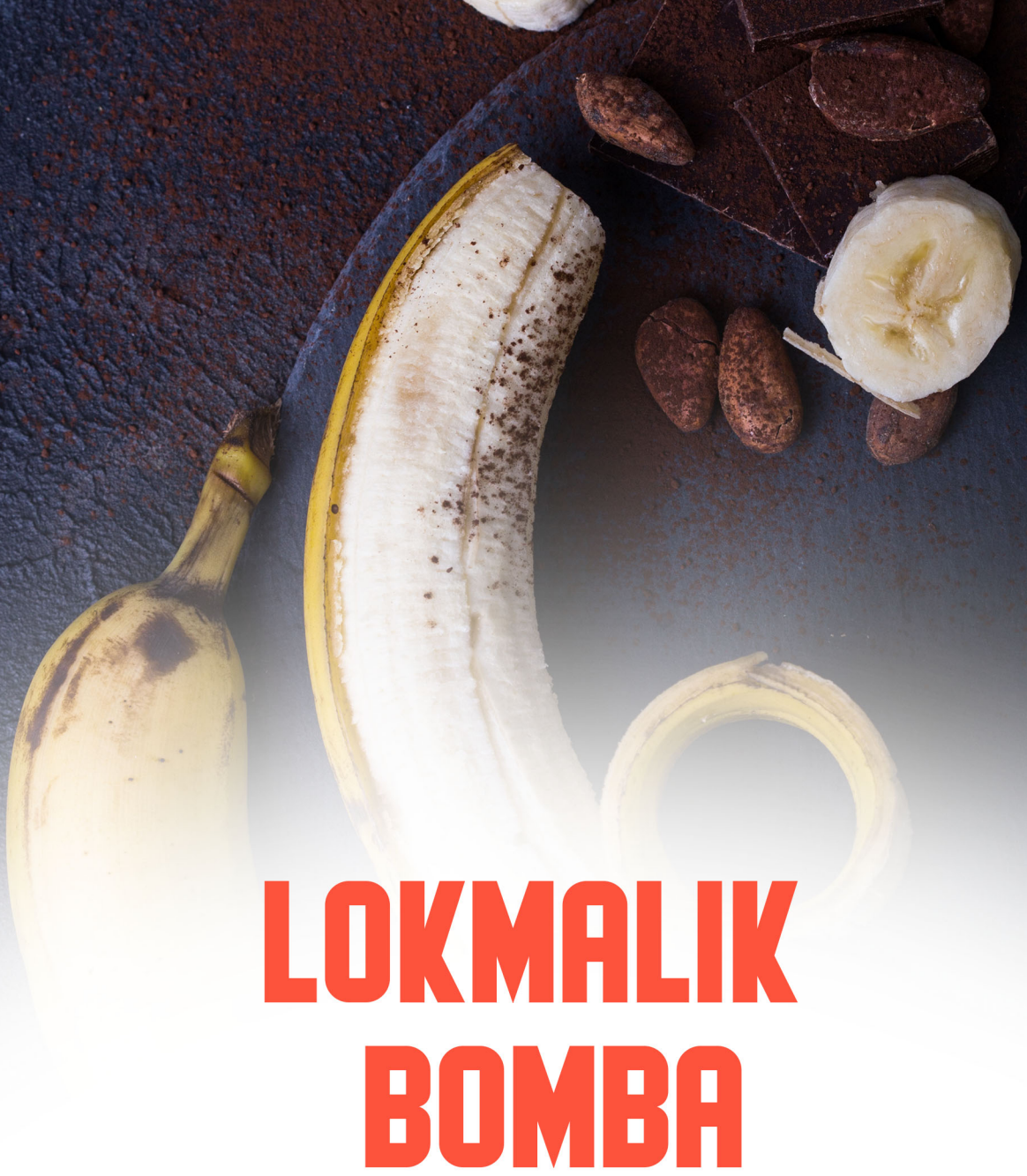
PÜF NOKTALARI VE NOTLAR

Tarif küçük çaplı tart kalıbı ile oluşturulmuştur.

Eğer tart kalıbınızın çapı geniş ise iki katı oranında uygulayabilirsiniz.

Dilediğiniz elmayı kullanabilir, karışık renkte elmalarla da yapabilirsiniz.

Tart kalıbınız yapışmaması için önceden 1 çay kaşığı tereyağı ile yağlayabilirsiniz.



LOKMALIK BOMBA



KALORİ
120 KCAL



KARBONHİDRAT
8,3 GRAM



PROTEİN
26,5 GRAM



YAĞ
6,75 GRAM

MALZEMELER

1 PAKET BİTTER ÇİKOLATA (100 GR)

1 TATLI KAŞIĞI HİNDİSTANCEVİZİ YAĞI

2 ADET MİNİK MUZ

2 YEMEK KAŞIĞI FISTIK EZMESİ

1 YEMEK KAŞIĞI FINDIK PARÇACIĞI

YAPILIŞI

Hindistancevizi yağı eklediğimiz çikolatayı benmari usulü eritiyoruz. (çikolataları koyduğumuz kabın tabanı alttaki kaptaki suya değmemeli.) muzları toplam 24 dilime bölüyoruz ve 2 dilim arasına biraz fıstık ezmesi sürüp yağlı kağıt üzerine yerleştiriyoruz. Hepsini bu şekilde yaptıktan sonra üzerini erittiğimiz çikolata ile kaplayıp son olarak fıstık parçalarını serpiştiriyoruz ve buzdolabında 30 dk bekletiyoruz. Bombalarımız hazır.



KURU FASÜLYEDEN KAKAOLU KURABIYE



KALORI
55 KCAL



KARBONHİDRAT
4 GRAM



PROTEİN
1 GRAM



YAĞ
3,8 GRAM

MALZEMELER

- 2 SU BARDAĞI (HAŞLANMIŞ HALİYLE)
- ÇOK İYİ HAŞLANMIŞ KURU FASÜLYE
(TARÇIN VE PORTAKAL KABUĞUYLA
HAŞLARSAK KOKUSU HİÇ KALMAZ)
- 3 YEMEK KAŞIĞI KAKAO
- 1 TATLI KAŞIĞI VANİLYA
- 4 YEMEK KAŞIĞI BAL
- 2 YEMEK KAŞIĞI HİNDİSTAN CEVİZİ
- 2 YEMEK KAŞIĞI TEREYAĞ

YAPILIŞI

İyice süzdüğümüz fasülyeleri ve diğer tüm malzemeleri rondoda püre haline getirdikten sonra yarım saat buzdolabında bekletiyoruz. Ardından elimizle ceviz büyüklüğünde toplar şeklinde yuvarlayıp, yassıltıp yağlı kağıt üzerine diziyoruz. Dilersek damla çikolata ile süsleyebiliriz. 170 derece önceden ısıtılmış fırında 30 dk pişiriyoruz.



ÇİKOLATALI MOUSSE



KALORİ
334 KCal



KARBONHİDRAT
4,5 GRAM



PROTEİN
40,1 GRAM



YAĞ
21,2 GRAM

MALZEMELER

1 ADET OLGUN MUZ

1 ADET AVOKADO

2 ÇAY KAŞIĞI KAKAO

1 ÇAY KAŞIĞI TATLANDIRICI

YARIM ÇAY KAŞIĞI TOZ TARÇIN

YAPILIŞI

Dilimlediğimiz muzlara ve avokadoya kakao ekleyerek püre haline getirene kadar çatalla ezelim.

KAYISI TOP



KALORİ
241 Kcal



KARBONHİDRAT
107 GRAM



PROTEİN
10,8 GRAM



YAĞ
9,8 GRAM

MALZEMELER

10 ADET KURU KAYISI

1/3 FİNCAN HİNDİSTAN CEVİZİ TOZU

½ SU BARDAĞI YULAF EZMESİ

1 YEMEK KAŞIĞI BAL

YAPILIŞI

Kayısları 1 su bardağı sıcak su içerisinde 15 dakika bekletelim. Daha sonra yulaf ezmesi ve bal ile yapışkan bir hal alana kadar blenderdan geçirelim. Küçük toplar haline getirip hindistancevizi tozuna batırıp tabağa dizelim. 10-15 dakika buzdolabında eklettikten sonra servise hazır.



SNICKERS



KALORİ
452 KCAL



KARBONHİDRAT
12,5 GRAM



PROTEİN
43,8 GRAM



YAĞ
26 GRAM

MALZEMELER

- 100 GRAM HURMA (10 ADET)
- 1 TEPELEME YEMEK KAŞIĞI YER FISTIĞI
(30G - 30 ADET)
- 2 TEPELEME YEMEK KAŞIĞI YULAF
EZMESİ (30G)
- 3 TATLI KAŞIĞI FISTIK EZMESİ
- 100G BİTTER ÇİKOLATA
- 1 ÇİMDİK TUZ

YAPILIŞI

İlk olarak çekirdeklerini ayıkladığımız hurmaları sıcak suda bekleterek yumuşatalım. Yumuşayan hurmaların suyunu ayırarak rondo içerisine alalım. Hurmaları püre haline gelene kadar rondoda çekelim. (istediğimiz kıvama gelmesi için ayırdığımız sudan faydalanabiliriz) Püre haline gelen hurmanın yarısını yulafı karıştırıp bir kabin içine alalım. Diğer yarısını ise farklı bir kapta fıstık ezmesi ile bir çimdik tuz ekleyerek karıştıralım. Dikdörtgen bir kabin içine yağlı kağıt koyalım. En alt tabakaya hurma-yulaf harcını alıp düzleştirelim. Üzerine de yulaf-hurma harcını sürüp en üste yer fıstıklarını ekleyelim. Hazırladığımız snicker nugasını buzlukta ortalama 20 dk dinlendirelim. Ardından bitter çikolatayı benmari usulü eritip 3 parçaya böldüğümüz nugayı çikolata ile kaplayalım. Snickersları boz dolabında biraz dinlendirdikten sonra afiyetle tüketebilirsiniz.



HURMA TOPLARI



KALORI
133 KCAL



KARBONHİDRAT
92,1 GRAM



PROTEİN
43,2 GRAM



YAĞ
76,3 GRAM

MALZEMELER

8-10 ADET KURU HURMA

80-100 GRAM ŞEKERSİZ

YER FISTIĞI EZMESİ

1 KALIP (70-80 GR'LIK PAKETLERDE)

%90 BİTTER ÇİKOLATA

(ŞEKERSİZ VEGAN ÇİKOLATALARI DA

TERCİH EDEBİLİRSİNİZ)

SÜSLEMELİK İÇİN TOZ ANTEP FISTIĞI

VE DÖVÜLMÜŞ FINDIK

YAPILIŞI

Hurmaların çekirdeklerini çıkardıktan sonra içlerine birer silme tatlı kaşığı olacak şekilde yer fıstığı ezmesi dolduruyoruz

Benmaride (kaynayan su dolu küçük bir tencerenin üzerinde cam bir kase) bitter çikolatayı eritiyoruz.

Hurmaları bu eriyen çikolataya tek yüzeyi temas edecek şekilde daldırdıktan sonra yağlı kağıt üzerine alıyoruz

Süslemek için fındık ve fıstık tozu ekliyoruz ve buzdolabında birkaç dakika donmasını bekliyoruz.

UNSUZ BROWNIE



KALORİ
1653 KCAL



KARBONHİDRAT
76,8 GRAM



PROTEİN
48,5 GRAM



YAĞ
133,7 GRAM

MALZEMELER

- 10 ADET HURMA
(SICAK SUDA BEKLETİLİM)
- 2 SU BARDAĞI ÇİĞ KURUYEMİŞ
(CEVİZ, BADEM, FINDIK, KAJU VS.
KARIŞIK VEYA TEK OLABİLİR)
- SÜSLEMELER İÇİN AYRICA BİRKAÇ
ÇİĞ KURUYEMİŞ
- 1 ÇAY BARDAĞI TAHİN
- 1 YEMEK KAŞIĞI BAL VEYA PEKMEZ
- 2 YEMEK KAŞIĞI TOZ KAKAO
VEYA KEÇİBOYNUZU
- 1 TATLI KAŞIĞI HİNDİSTAN
CEVİZİ YAĞI

YAPILIŞI

Malzemeleri sırayla rondodan geçirip (kuruyemiş, hurma, tahin, bal, hceviz yağı, kakao) dilediğimiz bir kabın içine yayarak üstünü örtüp buzdolabında dinlendiriyoruz.

Dilerseniz üzerine benmaride erittiğiniz bitter çikolata ekleyebilir ve çik kuruyemişlerle süsleyebilirsiniz.



AVOKADOLU KAKAOLU DONDURMA



KALORİ
160 KCal



KARBONHİDRAT
3 GRAM



PROTEİN
10 GRAM



YAĞ
20 GRAM

MALZEMELER

YARIM ADET ÇOK İYİ OLGUNLAŞMIŞ
AVOKADO (70G)
2 DOLU YEMEK KAŞIĞI KAKAO
2 DOLU YEMEK KAŞIĞI
HİNDİSTAN CEVİZİ (20G)
3 YEMEK KAŞIĞI BAL (60-65G)
2-3 DAMLA VANİLYA ÖZÜTÜ
(TOZ VANİLYA DA OLUR)

YAPILIŞI

Avokadoyu ezdikten sonra diğer malzemelerle karıştırıyoruz ve ister dondurma kalıbına istersek strece sarıp 3-4 saat donduruyoruz.



ELMALI FİT KEK [UNSUZ- ŞEKERSİZ]



KALORİ
2176 KCAL



KARBONHİDRAT
67 GRAM



PROTEİN
67 GRAM



YAĞ
317 GRAM

MALZEMELER

- 2 YUMURTA
- 2 ORTA BOY KIRMIZI ELMA
- 1 SU BARDAĞI KURU DUT
- 1 AVUÇ FINDIK
- 1 PAKET KABARTMA TOZU
- 1.5 SU BARDAĞI YULAF
- 1 ÇAY BARDAĞI YOĞURT
- 1 TATLI KAŞIĞI TARÇIN

YAPILIŞI

Önce 2 yumurtayı çırpın. Yoğurdu ekleyip çırpırmaya devam edin. Daha sonra yulafı rondoda un haline getirip kabartma tozu + tarçınla beraber karışımın içine dökün ve çırpın. Ardından rendelenmiş elmaları, rondodan geçirdiğimiz fındık ve dutları ilave edip karıştırın. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirin. (kekin kalıptan düzgün çıkması için kalıbı az miktarda tereyağ/margarin ile yağlayabilirsiniz.)

YABAN MERSİNLİ DONDURMA



KALORİ
550 KCAL



KARBONHİDRAT
35,3 GRAM



PROTEİN
84 GRAM



YAĞ
8,8 GRAM

MALZEMELER

3 ÖLÇEK PROTEİN TOZU

½ SU BARDAĞI AZ YAĞLI YOĞURT

1 SU BARDAĞI AZ YAĞLI SÜT

½ SU BARDAĞI YABAN MERSİNİ

YAPILIŞI

Bir karıştırıcıda protein tozu, yoğurt ve sütü pürüzsüz olana kadar karıştırın.

Daha sonra, standart buzlu direk kalıplarını kullanarak yaban mersinlerini her bir kalıbın tabanına eşit şekilde dağıtın.

Yoğurtlu karışımı böğürtlenlerin üzerine dökün, kalıplara eşit dağılmasını sağlayın ve her kalıbın ortasına buzlu çubuk sokun.

Doldurulmuş kalıpları 5 saat veya tamamen donana kadar dondurucuya yerleştirin.

FİT BROWNIE



KALORİ
384 KCal



KARBONHİDRAT
62,2 GRAM



PROTEİN
15,6 GRAM



YAĞ
10,4 GRAM

MALZEMELER

3 ADET YERLİ MUZ

2 KÜÇÜK YUMURTA

2 SİLME YEMEK KAŞIĞI TOZ KAKAO

YARIM PAKET KABARTMA TOZU

YAPILIŞI

Muzları bir kaba alın ve çatalla iyice ezin.

Ardından yumurtayı ve kabartma tozu ile kakaoyu ekleyip iyice çırpın

Mikrodalga fırına uygun bir kabın içine karışımı boşaltın. Dilerseniz bir peçete yardımıyla hindistan cevizi yağı veya bir çay kaşığı kadar tereyağı ile kabın tabanını hafifçe yağlayabilirsiniz

Mikrodalga fırına attığımız keki 5 ila 7 dk arasında pişirelim ve piştiğinde dışarı alalım, dilimleyelim

Dilimler arasına fıstık ezmesini sürüp üzerine yine mikrodalgada sadece 1 dk tuttuğumuz çikolata ile sosunu dökelim ve dilediğimiz şekilde süsleyelim.



HAMUR İŞLERİ VE ATIŞTIRMALIKLAR

BT

EKMEK [YOĞURMADAN]



KALORİ
1390 KCAL



KARBONHİDRAT
295,5 GRAM



PROTEİN
52,8 GRAM



YAĞ
10 GRAM

MALZEMELER

- 1 YEMEK KAŞIĞI KURU MAYA
- 1 YEMEK KAŞIĞI BAL
- 2 SU BARDAĞI ILIK SU
- 4 SU BARDAĞI ORGANİK UN
- 1 TATLI KAŞIĞI TUZ

YAPILIŞI

Bir kabin içerisinde maya, bal ve suyu karıştırıp üstünü örterek 10 dk köpürmesini bekliyoruz.

Tuzla karıştırdığımız unu yavaş yavaş ekleyip bir yandan tahta bir kaşıkla karıştırıyoruz.

Üzerini örtüp sıcak bir ortamda 30 dk mayalanmaya bırakıyoruz.

Altına yağlı kağıt serip cheesecake kalıbına hamuru aktarıyoruz.

Tekrar örtüp 30 dk daha mayalanmaya bırakıyoruz.

190 derece turbo fırında 25-30 dk pişiriyoruz.

Fırından çıkartınca bir telin (yoksa tahtanın) üzerine ekmeği alıyoruz. Üzerine ıslak bir bez serip 15 dk bekletiyoruz.

PÜF NOKTALARI VE NOTLAR

Cheesecake kalıbı yerine geniş bir kek kalıbı kullanabilirsiniz.

Tarif organik un ile hazırlandı. İstedığınız unla değiştirebilirsiniz.

Ekmeğin çıktıktan sonra ıslak bez ile örtülmezse sertleşir, bu önemli bir adımdır.

GLUTENSİZ CEVİZLİ KARABUĞDAY EKMEĞİ



KALORİ
1766 KCAL



KARBONHİDRAT
254 GRAM



PROTEİN
51,8 GRAM



YAĞ
73,4 GRAM

MALZEMELER

4 SU BARDAĞI KARABUĞDAY UNU

10 ADET CEVİZ (UFALANMIŞ ŞEKİLDE)

1 ÇAY KAŞIĞI TUZ

2-3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİN YAĞI

2,5 SU BARDAĞI ILIK SU

1 PAKET KURU MAYA

YAPILIŞI

İlk olarak un, tuz ve kuru mayayı karıştırıyoruz

Sonrasında ılık su ve zeytinyağı ekleyerek en az 5 dakika karıştırıyoruz

Ufaladığımız cevizleri irili ufaklı ekliyoruz.

Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra ekmek hamurunu pişireceğimiz kapta mayalanmaya (25-30 dk) bırakıyoruz

Ekmeğimiz mayalandıktan sonra önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişiriyoruz ve ardından dereceyi 180'e indirip 40 dakika daha pişiriyoruz

MERCİMEK VE LAHANALI TUZLU KURABIYE



KALORİ
78 KCal



KARBONHİDRAT
5,1 GRAM



PROTEİN
2 GRAM



YAĞ
- GRAM

MALZEMELER

1 SU BARDAĞI HAŞLANMIŞ
YEŞİL MERCİMEK
2 AVUÇ DOLUSU BEYAZ LAHANA
PARÇASI
3 YUMURTA
3 YEMEK KAŞIĞI GLUTENSİZ UN
2 DAL TAZE SOĞAN
1 AVUÇ DEREOTU
YARIM ÇAY BARDAĞI ZEYTİNYAĞI
1ER TATLI KAŞIĞI KIRMIZI BİBER,
KİMYON VE TUZ

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri rondoya alıyoruz ve homojen bir karışım elde edene kadar karıştırıyoruz. Yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine yemek kaşığı ile paylaştırıyoruz ve 170 derece önceden ısıtılmış fırında kızarana kadar pişiriyoruz.



UNSUZ VE YAĞSIZ POĞAÇA



KALORİ
166 KCAL



KARBONHİDRAT
12,1 GRAM



PROTEİN
12,1 GRAM



YAĞ
7,3 GRAM

MALZEMELER

- 1 SU BARDAĞI YULAF EZMESİ
VEYA YULAF UNU
- 4 YEMEK KAŞIĞI LOR PEYNİRİ
- 2 ADET YUMURTA (1 TANESİNİN
SARISINI POĞAÇA ÜZERİNE SÜRMEK İÇİN
AYIRIYORUZ)
- ½ DEMET DOĞRANMIŞ DEREOTU
- 10 ADET AYIKLANIP DİLİMLENMİŞ ZEYTİN
ÜZERİ İÇİN SUSAM VEYA ÇÖREKOTU

YAPILIŞI

Fırını önceden 180 derece ısıtıyoruz. Dilersek yulaf ezmesini blenderda çekerek un kıvamına getiriyoruz. Tüm malzemeleri bir kaptan iyice karıştırıyoruz. Elimizle veya bir kaşık yardımı ile şekil verdiğimiz poğaçaları yağlı kağıt serili fırın tepsisine diziyoruz. Üzerine yumurta sarısını sürüp isteğe bağlı susam veya çörekotu serpip üzeri kızarana kadar 20-25 dakika kadar pişiriyoruz.



FİT POĞAÇA



KALORİ
185 KCAL



KARBONHİDRAT
18 GRAM



PROTEİN
4,8 GRAM



YAĞ
11,5 GRAM

MALZEMELER

300-320 GR (3 SU BARDAGI)

TAM BUĞDAY UNU VEYA

SAĞLIKLI BİR UN

(SİYEZ, KARABUĞDAY VB)

100 ML (1 ÇAY BARDAGI) ZEYTİNYAĞI

1 ADET YUMURTA

1 YEMEK KAŞIĞI ÜZÜM SİRKESİ

4 YEMEK KAŞIĞI LOR PEYNİRİ

1 AVUÇ MAYDANOZ

2 YEMEK KAŞIĞI TEREYAĞ

1 YUMURTA SARISI

SÜSLEMELİK İÇİN ÇÖREKOTU

YAPILIŞI

Bir karıştırma kabının içinde 1 yumurta, 1 çay bardağı zeytinyağı, 3 yemek kaşığı yoğurt ve 1 yemek kaşığı üzüm sirkesini bir tutam tuz ilave ederek çırpma teli ile karıştırın. Oda sıcaklığında biraz yumuşamış olan tereyağını ekleyin ve iyice karıştırın. İnce kıyılmış maydanoz ekleyin ve karıştırmaya devam edin. Ardından unu hafif hafif eleyerek ilave edin ve bir yandan yoğurun. Yoğurma esnasında 1 paket kabartma tozu ve lor peynirini de ekleyin. Hamurunuz kıvam aldığında elinizde şekil vererek yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine poğaçaları dizin. Üzerine yumurta sarısı ve çörekotu ekledikten sonra önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında ortalama 30 dk pişirin.

YULAF UNUNDAN POĞAÇA



KALORI
325 KCAL



KARBONHİDRAT
61,1 GRAM



PROTEİN
76,6 GRAM



YAĞ
24,9 GRAM

MALZEMELER

210 GR (3 SU BARDAĞI) YULAF EZMESİ
100 ML (1/2 SU BARDAĞI) ILIK SU
90 GR (2 YEMEK KAŞIĞI) YOĞURT
10 GR (1 YEMEK KAŞIĞI) DUT VEYA
ÜZÜM PEKMEZİ 10 GR
(1 YEMEK KAŞIĞI) ÜZÜM SİRKESİ
15 GR (1 YEMEK KAŞIĞI) ZEYTİNYAĞI
HARCİ İÇİN
200 GR AYIKLANMIŞ ÇİÇ İSPANAK
60 GR (4 YEMEK KAŞIĞI) LOR PEYNİRİ
5 GR (1 TATLI KAŞIĞI) ZEYTİNYAĞI
BİR TUTAM TUZ

YAPILIŞI

2 su bardağı yulafı rondodan geçirip un haline getiriyoruz. Büyük bir kabın içine alıp geri kalan 1 su bardağı yulafı da ekliyoruz. 100 ml ılık suyu yavaş yavaş ekleyerek karıştırıyoruz. Ardından yogurt, zeytinyağı, pekmez ve bir tutam tuzu ilave edip kaşıkla karıştırdıktan sonra 5 dk dinlenmeye bırakıyoruz.

İspanakları doğrayıp 1 tatlı kaşığı yağ koyduğumuz tavada diriliğini kaybedene kadar soteliyoruz ve soğuması için kenara alıyoruz. Soğuduğunda suyunu süzdürüp lor peyniri ile karıştırıyoruz ve bir tutam tuz atıyoruz.

Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp elimizde daire şeklinde açıyoruz. Hamurun bir yarısına harcı koyuyoruz diğer yarısını üzerine kapatıp yarım ay olduktan sonra birleşme noktalarının üzerinden parmaklarımızla kapatıyoruz.

Üzerine 1 yumurta sarısı ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağını karıştırıp bir fırça yardımıyla sürüyoruz. İstedğimiz yağlı tohumları (susam, çörekotu, keten tohumu vb) ekleyerek önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dk kadar pişiriyoruz. Poğaçamız hazır.



NOHUTTAN DEREOTLU POĞACA (6 ADET)



KALORİ
820 KCAL



KARBONHİDRAT
36,1 GRAM



PROTEİN
60 GRAM



YAĞ
46,8 GRAM

MALZEMELER

HAŞLANMIŞ HALİYLE
2 SU BARDAĞI NOHUT
1 SU BARDAĞI LOR PEYNİRİ
2 YUMURTA
2 YEMEK KAŞIĞI TEREYAĞ
(KATI HALİYLE)
1 AVUÇ DOLUSU DEREOTU
1 SİLME TATLI KAŞIĞI TUZ
ÜZERİ İÇİN ÇÖREKOTU VE SUSAM

YAPILIŞI

Haşlanmış nohut ile beraber tüm malzemeleri rondoya atıp hamur haline getiriyoruz. Yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine avuç içi büyüklüğünde toplar yapıp yerleştiriyoruz. Ele çok yapışırsa kaşıkla da paylaştırabilirsiniz.

Nohutların kabuklarını soymaya gerek yok çok haşlamayın dişe geçecek kıvamda olsun haşlama suyunu iyice süzün. 170 derece önceden ısıtılmış fırında 45 dakikada hazır

GLUTENSİZ BÖREK



KALORİ
2633 KCAL



KARBONHİDRAT
275,12 GRAM



PROTEİN
84,5 GRAM



YAĞ
132,6 GRAM

MALZEMELER

2 SU BARDAĞI NOHUT

(1 TATLI KAŞIĞI KARBONATLI SUDA
BEKLETİLMİŞ) (240G)

4 İRİ DAL PIRASA

2 ORTA BOY PATATES

4 YEMEK KAŞIĞI MISIR UNU

1 ÇAY BARDAĞI ZEYTİNYAĞI

1 YUMURTA

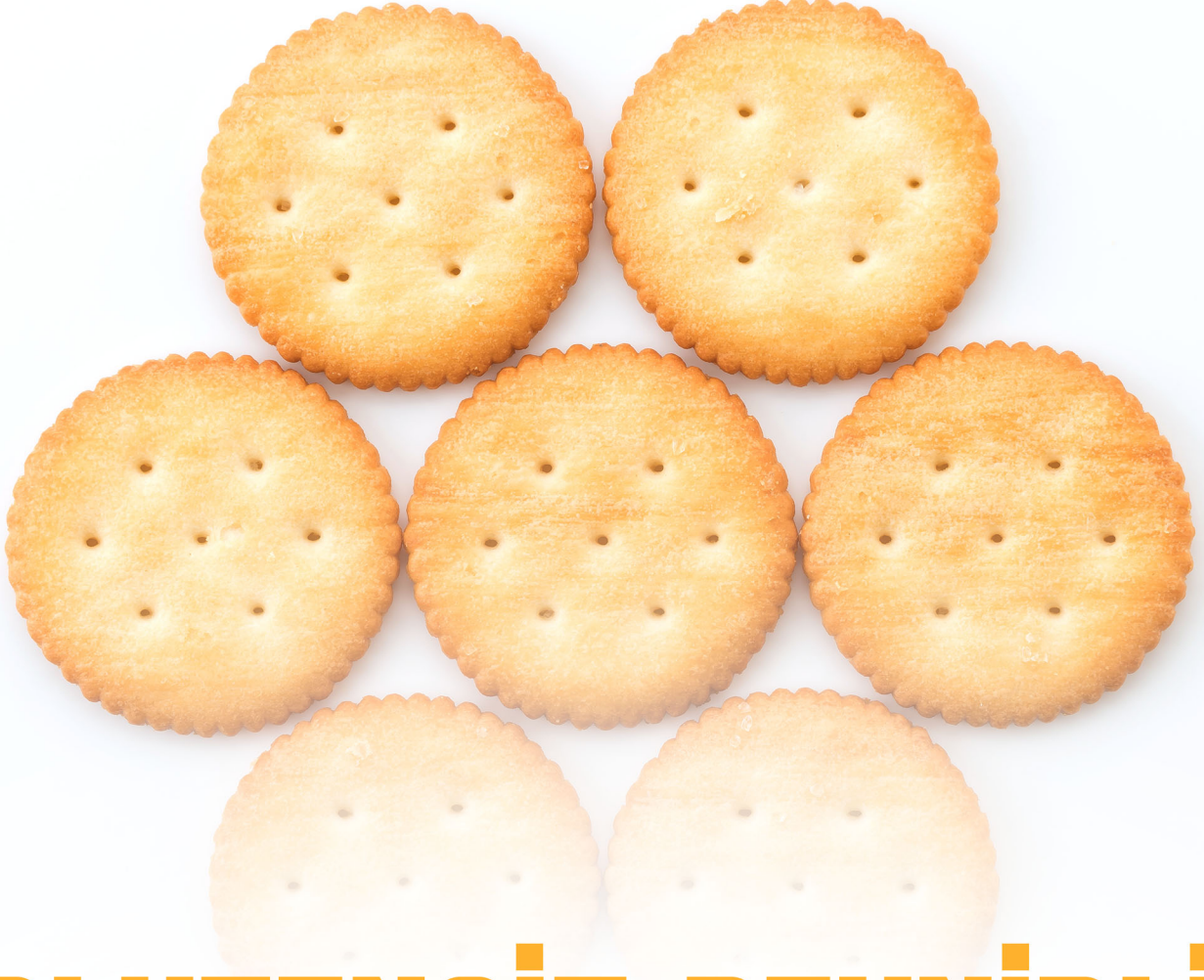
AVUÇ İÇİ KADAR BEYAZ PEYNİR
(LIGHT) (90G)

1 TATLI KAŞIĞI KİMYON
(YOĞUN OLMASIN DERSENİZ
AZALTABİLİRSİNİZ)

1 ÇAY KAŞIĞI KARABİBER VE TUZ

YAPILIŞI

Pırasaları minik minik doğrayalım ve çok az yağda yumuşayıp biraz kızarana kadar pişirelim ve soğumaya bırakalım. Çiğ patatesleri dilimleyelim ve haşlanmış nohutla beraber rondoda püre haline getirip derin bir kaba alalım. Kalan tüm malzemeleri ve soğuyan pırasayı ekleyip karıştıralım. Hafif yağlanmış kalıba (kek kalıbı da olur) döküp üzerine susam ve çörek otu serpiştirip önceden ısıtılmış 170 derece fırında 50 dakika pişirelim.



GLUTENSİZ PEYNİRLİ KURU FASÜLYE KRAKER



KALORİ
620 KCAL



KARBONHİDRAT
49 GRAM



PROTEİN
36,6 GRAM



YAĞ
19,7 GRAM

MALZEMELER

1 SU BARDAĞI KURU FASÜLYE
(HAŞLAMİYORUZ, GECEDEN SICAK
SUYA BIRAKIYORUZ)
1 YEMEK KAŞIĞI TEREYAĞ
1 YEMEK KAŞIĞI LABNE PEYNİR
1 ÇAY KAŞIĞI TUZ
1 TATLI KAŞIĞI KIRMIZI TOZ BİBER
SUSAM VE ÇÖREK OTU

YAPILIŞI

Kuru fasülyeleri fitik asitten kurtarmak için akşamdan 1 tatlı kaşığı karbonat eklediğimiz 1 lt suya ısıyoruz ve ertesi gün suyunu süzüp pelte haline gelene kadar rondodan geçiriyoruz. Daha sonra tereyağ, labne peynir, toz kırmızı biber ve tuzu ekleyip yoğuruyoruz ve yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine avuç içi büyüklüğünde ince daireler halinde yerleştirip (tek tek uğraşmak istemezseniz harcı tepsie tamamen yayıp bıçakla çizerek dilimleyebilirsiniz, ne kadar ince olursa ve kızarıp kurursa o kadar lezzetli olur) 180 derece önceden ısıtılmış fırında kızarana kadar pişiriyoruz.



SHAKE SMOOTHIE

BT

ELMALI TART PROTEİN SMOOTHIE



KALORİ
408 KCAL



KARBONHİDRAT
63 GRAM



PROTEİN
33 GRAM



YAĞ
5 GRAM

MALZEMELER

1 ADET KIRMIZI ELMA

1 ADET OLGUNLAŞMIŞ MUZ (DONMUŞ)

200 ML (1 SU BARDAĞI) LAKTOZSUZ

VEYA YARIM YAĞLI SÜT

1 ÖLÇEK VANİLYA AROMALI

PROTEİN TOZU

1 TATLI KAŞIĞI TOZ TARÇIN

YAPILIŞI

Önceden dondurduğumuz olgunlaşmış muz ve dilimlediğimiz elmayı diğer malzemelerle birlikte robottan geçiriyoruz.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Dilerseniz içerisine buz ekleyerek serinletici bir tarif oluşturabilirsiniz.
Inek sütü yerine tercihinize göre soya veya badem sütü (şeker katkısız) kullanabilirsiniz.

ÇİLEKLİ SMOOTHIE



KALORİ
206 KCal



KARBONHİDRAT
34,6 GRAM



PROTEİN
14,2 GRAM



YAĞ
7,4 GRAM

MALZEMELER

- 1 SU BARDAĞI (200 ML) LIGHT SÜT
- 6 ADET ÇİLEK
- 2 YEMEK KAŞIĞI YULAF
- 1 YEMEK KAŞIĞI YER FISTIĞI EZMESİ

YAPILIŞI

Çilekleri önceden buzluğa atıp donduruyoruz. Donmuş çilekleri diğer malzemeler ile birlikte rondodan veya smoothie makinesinden geçiriyoruz.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Çilekleriniz küçükse miktarı arttırabilirsiniz. Süt yerine yoğurt veya kefir de kullanabilirsiniz. Ara öğün olarak tüketebilirsiniz.



ÖDEM ATTIRICI SMOOTHIE



KALORİ
233 KCal



KARBONHİDRAT
35,3 GRAM



PROTEİN
8,6 GRAM



YAĞ
7,7 GRAM

MALZEMELER

2 İNCE DİLİM ANANAS
1 SU BARDAĞI (200 ML)
LAKTOZSUZ KEFİR
1 ÇAY KAŞIĞI KETEN TOHUMU
1 TUTAM MAYDANOZ
1 ADET SALATALIK
ÇEYREK LİMON SUYU

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri rondodan veya smoothie makinesinden geçiriyoruz.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Dilerseniz ananası dondurulmuş kullanabilirsiniz.

BUZLU KAHVE PROTEİN SHAKE



KALORİ
168 KCal



KARBONHİDRAT
4,5 GRAM



PROTEİN
26,2 GRAM



YAĞ
4,4 GRAM

MALZEMELER

300 ML SADE FİLTRE KAHVE

50 ML LIGHT SÜT

1 ÇAY KAŞIĞI HİNDİSTANCEVİZİ YAĞI

1 ÖLÇEK PROTEİN TOZU

(VANİLYA VEYA ÇİKOLATALI)

4-5 KÜP BUZ

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri rondodan veya smoothie makinesinden geçiriyoruz.

PÜF NOKTALARI NOTLAR

Dilerseniz içine donmuş muz veya avokado gibi meyveler ekleyerek kıvamını arttırabilirsiniz.



ÖDEM ATICI İÇECEK



KALORİ
66 KCAL



KARBONHİDRAT
13 GRAM



PROTEİN
1,2 GRAM



YAĞ
1 GRAM

MALZEMELER

- 1 AVUÇ MISIR PÜSKÜLÜ
- 1 ÇAY KAŞIĞI TANE KARABİBER
- 1-2 KABUK TARÇIN
- 1 ÇAY KAŞIĞI KARANFİL
- 1 ADET LİMON
- 1 TUTAM MAYDANOZ
- 3 YEMEK KAŞIĞI KURUTULMUŞ ELMA

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri 1.5 litre su ile birlikte 5 dakika kaynatın ve altını kapatıp 10 dakika demlendirin. Ardından posayı süzüp içeceği bir şişeye alabilirsiniz. Gün içinde yayarak tüketin. Dilerseniz suyla seyreltip de tüketebilirsiniz. Tek seferde en fazla 1 su bardağı tüketin. İçtiğiniz suyun yanına eklemeniz ve ara ara tüketmeniz tüm gün boyunca böbreklerinizi aktif tutarak idrar çıkmanızı ve vücutta biriken ödemi uzaklaştırmanızı sağlar.



WHEY SHAKE



KALORİ
432 KCal



KARBONHİDRAT
52,3 GRAM



PROTEİN
34,6 GRAM



YAĞ
9,3 GRAM

MALZEMELER

50G YULAF EZMESİ
1 ADET KÜÇÜK BOY MUZ
200 ML BADEM SÜTÜ
1 ÖLÇEK PROTEİN TOZU

YAPILIŞI

Tek yapmanız gereken tüm malzemeleri blendera ekleyip düğmeye basmak. Shake'iniz hazır. Afiyet olsun



EV YAPIMI PROTEİN SHAKE



KALORİ
401 KCal



KARBONHİDRAT
24,1 GRAM



PROTEİN
57,3 GRAM



YAĞ
8,4 GRAM

MALZEMELER

50 GRAM YULAF EZMESİ
60 GRAM LOR PEYNİRİ
30 GRAM (2 SİLME YEMEK KAŞIĞI)
KURU ÜZÜM
100 GRAM (2-3 YEMEK KAŞIĞI)
YOĞURT
200 ML (1 BARDAK) SU

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri blenderdan geçiriyoruz. Dilersek toz kakao ve/veya tarçınla tatlandırabiliriz.



EKONOMİK GAINER



KALORİ
- KCAL



KARBONHİDRAT
171 GRAM



PROTEİN
16,9 GRAM



YAĞ
52,2 GRAM

MALZEMELER

75 GRAM DUT KURUSU (ÇEKİLMİŞ)
50 GRAM YULAF (ÇEKİLMİŞ)
100 GRAM PİRİNÇ UNU

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri blenderdan geçiriyoruz. Dilersek toz kakao ve/veya tarçınla tatlandırabiliriz.

YEŞİL İKSİR



KALORİ
166 Kcal



KARBONHİDRAT
5.9 GRAM



PROTEİN
33.8 GRAM



YAĞ
2.3 GRAM

MALZEMELER

- 2 DİLİM ANANAS
- YARIM YEŞİL ELMA
- 1 AVUÇ İSPANAK (50G)
- 1 TATLI KAŞIĞI SİRULİNA (5G)
- YARIM LİMONUN SUYU
- 1 ÇAY KAŞIĞI KETEN TOHUMU (3G)
- 100 ML SU

YAPILIŞI

Tek yapmanız gereken tüm malzemeleri blendera koyup düğmeye basmak.

ÖDEM ATICI SMOOTHIE



KALORI
217 KCAL



KARBONHİDRAT
24,5 GRAM



PROTEİN
4,7 GRAM



YAĞ
11.9 GRAM

MALZEMELER

- 1 ORTA BOY YEŞİL ELMA
- ÇEYREK AVOKADO (OPSİYONEL)
- 1 AVUÇ MAYDANOZ
- 1 AVUÇ İSPANAK
- YARIM LİMON (KABUKSUZ)
- 1 TATLI KAŞIĞI KETEN TOHUMU
- 1 FINDIK BÜYÜKLÜĞÜNDE
- TAZE ZENCEFİL

YAPILIŞI

Tüm malzemeler blenderdan geçirilir
İsteğe bağlı olarak dilediğiniz miktarda su katabilirsiniz

Notlar

İster kahvaltıda ister ara öğünde tüketilebilir
Yüksek oranda c vitamini, lif, sağlıklı yağlar ve antioksidan içeren bu karışım hem sindirim sistemine iyi gelecek, hem de metabolizmayı canlandırıp vücutta biriken ödemin uzaklaştırılmasına yardımcı olacaktır



YEŞİL MIX



KALORİ
152 KCal



KARBONHİDRAT
33 GRAM



PROTEİN
2,7 GRAM



YAĞ
0,9 GRAM

MALZEMELER

- 1.5 SU BARDAĞI SU
- 1 TUTAM MAYDANOZ
- 1 ORTA BOY HAVUÇ
- 1 ORTA BOY YEŞİL ELMA
- 1 ADET LİMON
- 4 ADET KEREVİZ SAPI

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri blenderdan geçiriyoruz. Afiyetle içiyoruz.



YEŞİL SMOOTHIE



KALORİ
308 KCal



KARBONHİDRAT
56,1 GRAM



PROTEİN
12,7 GRAM



YAĞ
3,8 GRAM

MALZEMELER

3 ADET ORTA BOY YEŞİL ELMA
200 GRAM KÖRPE İSPANAK
5 GRAM TAZE ZENCEFİL (PARMAK
UCU KADAR)
4 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT
½ SU BARDAĞI DEMLENMİŞ YEŞİL
ÇAY
1 TATLI KAŞIĞI BAL

YAPILIŞI

Zencefilin kabuğunu soyup küçük parçalar halinde kesin. Yeşil elmaları kabuğunu soymadan 4 parçaya bölün, çekirdekli kısımlarını çıkarın. Yeşil çayı sıcak suda demledikten sonra süzüp soğuması için kenarda bekletin. Yoğurt, bal, yıkanıp kurutulmuş ıspanak yaprakları, yeşil çayı blenderda hafif pütürlü kalana kadar çekin. Dilerseniz içine buz küpleri atarak servis edebilirsiniz.



TÜM SUPPLEMENT ALIŞVERİŞLERİNİZDE
GEÇERLİ İNDİRİM KODUNUZ

BERKAY10



BT