

TARIF DEFTERİ

'Bilinçli Tabaklar Güçlü Bedenler'

*Ruhunuzu ve Bedeninizi
Besleyen Tarifler*



Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



KAHVALTILIK TARIFLER

*"Güne lezzetli bir başlangıç için, kahvaltının
mutluluğunu sofralarınıza taşıyın!"*

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



MERCİMEKLI OMLET

Mercimekli omlet, yuksek protein, lif ve demir icerigiyle tok tutar, sindirimi destekler ve kan sekerini dengeler. Yumurtalar kas gelismisini desteklerken, sogan ve domates bagisikligi guclendiren antioksidanlar icerir. Zeytinyagi kalp sagligini korur, maydanoz ve baharatlar ise vucudu toksinlerden arindirir. Dengeli bir ogun icin besleyici ve doyurucu bir secenektir.



Hazirlama

1. Bir kasede yumurtaları cirpin ve icine tuz, karabiber ve istege bagli pul biber ekleyip karıştırın.
2. Tavayı ısıtın ve tereyagını veya zeytinyagını ekleyin.
3. İnce dogranmis soganı tavada kavurun, ardından haslanmis mercimekleri ve domatesi ekleyip 2-3 dakika soteleyin.
4. Mercimekli karışımı duzgün bir sekilde yaparak tavaya alın. Uzerine cirpilmis yumurtaları dokun.
5. Omletin altı pistiğinde, ust tarafını cevirmek icin dikkatlice ters cevirin veya pismeye bırakın.
6. Uzerine ince dogranmis maydanoz serpip sıcak servis edin. Afiyet olsun!

Icindekiler

- 2 adet yumurta
- 1 su bardagi haslanmis yesil mercimek
- 1 adet kucuk boy kuru sogan (ince dogranmis)
- 1 adet kucuk boy domates (istege bagli, kup dogranmis)
- 1 yemek kasigi zeytinyagi
- 1 tatli kasigi tuz
- ½ cay kasigi karabiber
- ½ cay kasigi pul biber (istege bagli)
- Bir tutam maydanoz (ince dogranmis, istege bagli)

Seda Doyan

DIYETISYEN VE
BESLENME UZMANI



KAHV ALTI SALATASI AVOKADOLU

Bu kahvalt  salatası, omega-3, vitamin ve protein zenginliyle sağlığa faydalıdır. Ketan tohumu ve corek otu bağısıklığı guclendirir, avokado kalp sağlığını destekler. Domates ve biberler enerji verir, roka ve maydanoz toksin atımını destekler. Yumurta ve peynir tok tutar, zeytin ve ekmek enerji sağlar. Dengeli ve sağlıklı bir başlangıç sunar.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVIS
1 KİşİLİK

Hazırlama

1. Kıp a biber, sivri biber, domates ve salatallığı yıkayıp kucuk doğrayın.
2. Rokayı ve maydanozu yıkayıp suyunu suzun.
3. Haslanmış yumurtayı dilimleyin, avokadoyu doğrayın ve peyniri hazır edin.
4. Tum malzemeleri bir kaseye yerleştirin, ketan tohumu ve corek otunu uzerine serpin.
5. Yanında bir dilim ekmek ile servis yapın.

Icindekiler

- 1 adet haslanmış yumurta
-    avokado
- 1 adet kıp a biber
- 4-5 adet sivri biber
- 5-6 dal roka
- 1 orta boy domates
- 1 orta boy salatallık
- Bir tutam maydanoz
- 5 adet zeytin
- 1 ince dilim peynir veya 3 yemek kaşığı lor peyniri
- 1 tatlı kaşığı ketan tohumu
- 1 tatlı kaşığı corek otu

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



KETEN TOHUMLU ROKALI KAHVALTİ SALATASI

Keten tohumlu rokalı kahvaltı salatası, içerdigi malzemelerle sağlığa pek çok fayda sağlar. Keten tohumu sindirimi düzenler ve kalp sağlığını destekler. Corek otu bağırsıklığı güçlendirir ve iltihaplanmayı azaltır. Roka C ve K vitaminiyle kemik sağlığını korur. Biberler enerji verir ve bağırsıklığı destekler. Salatalık vücudu nemlendirir ve toksinleri atar. Maydanoz ise idrar sokturucu etkisiyle vücudu temizler. Bu salata hafif ve besleyici bir seçenek sunar.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

İçindekiler

- 1 adet kypa biber
- 4-5 adet sivri biber
- 3 çeri domates
- 10 dal roka
- 1 orta boy salatalık
- Bir tutam maydanoz
- 1 tatlı kasigi keten tohumu
- 1 tatlı kasigi corek otu

Hazırlama

1. Kypa biberi ve sivri biberleri ince ince doğrayın.
2. Salatalığı kabuklarını soyduktan sonra halka ya da küçük küçük doğrayın.
3. Roka ve maydanozu güzelce yıkayıp suyunu süzün.
4. Tüm malzemeleri bir karıştırma kabına alın ve güzelce karıştırın.
5. Üzerine keten tohumu ve corek otunu serpin.
6. İsteğe bağlı olarak zeytinyağı ve limon suyu ekleyebilirsiniz.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



KAPYA BİBERLİ TOST TARIFI

Kapya biberli tost, sağlıklı ve hafif bir atıştırma seçimidir. Kapya biber, yüksek C vitamini ve antioksidan içeriğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir ve metabolizmayı hızlandırır. İçine eklenen peynir, kaliteli protein ve kalsiyum sağlar, kemik ve kas sağlığını destekler. Yağsız pişirme yöntemiyle ekstra kalori ve yağ alımını azaltır. Hem lezzetli hem de besleyici bir seçenektir!



HAZIRLAMA
10 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Kapya biberi iyice yıkayın ve ortadan ikiye keserek çekirdeklerini temizleyin.
2. İç kısmına bir dilim peynir yerleştirin.
3. Tercih ettiğiniz peynir türünü (örneğin kasar, beyaz peynir ya da mozzarella) kullanabilirsiniz.
4. Peynirli kapya biberleri tost makinesine yerleştirin.
5. Tost makinesini yagsız bir şekilde kullanarak biberlerin dışı hafif kızarana ve peynir eriyene kadar pisirin.
6. Ortalama 3-5 dakika içinde tostunuz hazır olacaktır. Afiyet Olsun!

İçindekiler

- 1 adet kapya biber
- 1 dilim peynir

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI

YULAF TOST

Yulaf tost, lif bakımından zengin olan yulaf sayesinde uzun süre tok tutar ve sindirimi destekler. Yumurta, kaliteli protein ve B vitamini sağlayarak kas gelişimine katkı sunar. Yoğurt, probiyotik içeriğiyle bağırsak sağlığını güçlendirir ve kalsiyum desteği sağlar. Peynir ve isteğe bağlı zeytinyağı, sağlıklı yağ ve enerji kaynağıdır. Bu tarif, dengeli ve besleyici içeriğiyle metabolizmayı hızlandırır, bağışıklık sistemini destekler ve sağlıklı bir öğün alternatifi sunar.



HAZIRLAMA
10 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Yulaf, yumurta ve yogurdu bir kase icinde homojen kıvam alana kadar karistiralim.
2. Tost makinesine zemini ve tostun ustunu orteabilecek boyutta bir yağli kagit serelim.
3. Hazırladigimiz karisimi yağli kagida dikkortgen sekilde dokup uzegini yağli kagitla kapatarak tostta pisirelim.
4. Yaklasik 10 dakika sonra tost karisiminin uzeline tuz serpip peyniri ekleyelim.
5. Bir spatula yardimiyla tostun bos kismini malzemelerin ustune kapatip tost makinesinde kasarlar eriyene kadar pisirelim.
6. Sicak servis edin. Afiyet olsun!

Icindekiler

- 2 yumurta
- 4 yemek kasigi yulaf ezmesi
- 1 yemek kasigi yogurt
- Tuz
- Sevdiginiz peynir
- Yağli kagit

Seda Doyan

DIYETISYEN VE
BESLENME UZMANI



ÇORBA TARIFLERİ

*"Her kaşığında sağlık ve huzur; sıcacık çorbalarla
ruhunu ısıt!"*

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



BALKABAĞI ÇORBASI

Balkabağı çorbası, içerdiği yüksek lif ve vitaminlerle bağışıklık sistemini güçlendirir, sindirimi destekler ve tokluk sağlar. A vitamini bakımından zengin balkabağı, göz sağlığını korurken, soğan ve sarımsak antibakteriyel özellikleriyle vücut direncini artırır. Düşük kalorisi ve besleyici yapısıyla hem hafif hem de doyurucu bir öğündür.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA

SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Tencereye zeytinyağını ekleyip kızmasını bekle.
2. Soğan ve havuçları küp küp kesip kızmış zeytinyağının içine ekle. 5-7 dakika kadar soteleyip sebzelerin renk degistirmesini bekle.
3. Sarımsakları 2'ye bölüp ekle ve 2 dakika daha sotelemeye devam et.
4. Balkabaklarını da küp küp kesip sebzelerin üzerine ekle ve sotelemeye devam et.
5. Tuz ve karabiberi de ekleyip 3-4 dakika soteledikten sonra tencereye 1 litre su ekle.
6. 15-20 dakika sonra sebzelerin yumusadığını göreceksin, el blenderıyla malzemeleri ezme zamanı!
7. Blender ile çorbayı pürüzsüz hale getirdikten sonra mis gibi sağlıklı ve besleyici balkabağı çorban hazır. Sıfı olsun !

İçindekiler

- 400 gr balkabağı
- 1 Adet soğan
- 1 adet havuç
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



BROKOLİ ÇORBASI

Bu corba, quercetin içeriği yüksek gıdalardan oluşur. Bağışıklığı güçlendirir, norolojik hastalıkların önlenmesine ve kanser riskinin azaltılmasına destek olur. Lif ve vitamin zenginliğiyle sindirimi destekler, hafif ve doyurucu bir alternatif sunar. Afiyet olsun!



HAZIRLAMA
15 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

İçindekiler

- 1 yemek kasığı zeytinyağı
- 1 adet küçük boy ince doğranmış soğan
- 1 çay kasığı rendelenmiş zencefil
- 1 adet kereviz (bulamazsanız sorun değil)
- 3 bardak parçalanmış, sapları da dahil brokoli
- Yarım baş doğranmış rezene
- 3 bardak su
- Karabiber, tuz, kimyon

1. Bir tencereye zeytinyağını ekleyin ve soğanı kavurun.
2. Zencefili ekleyerek hafifce karıştırın.
3. Ardından kereviz, brokoli ve rezeneyi ekleyin, 2-3 dakika boyunca sebzeleri kavurun.
4. Tencereye suyu ilave edin ve sebzeler yumuşayana kadar kaynatın.
5. Tuz, karabiber ve kimyonu ekleyin, blender ile pürüzsüz hale getirin.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



KÖZLENMİŞ KIRMIZI BİBER ÇORBASI

Közlenmiş kırmızı biber çorbası, C vitamini ve antioksidan açısından zengin kırmızı biber sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir. Lif içeriğiyle sindirimi destekler, un ve yağın kontrollü miktarıyla hafif ve dengeli bir öğün sunar. Pratik, lezzetli ve besleyici bir seçenektir.



Hazırlama

1. Bir tencereye 1 yemek kasığı unu ekleyin ve orta ısıda sürekli karıştırarak kavurun.
2. Unun rengi hafif değişince, önceden kızdırılmış ve kabuğu soyulmuş 2 adet kırmızı biberi küçük parçalara bölüp ekleyin.
3. Birkac dakika boyunca karıştırarak birlikte kavurmaya devam edin.
4. Daha sonra 1 yemek kasığı sıvı yağ ilave edin ve karışımı iyice harmanlayın.
5. Ardından, tencereye 6 su bardağı suyu yavaş yavaş ekleyin ve karıştırarak corbanın pürüzsüz bir kıvam almasını sağlayın.
6. Tencerenin kapagini kapatarak corbayı kaynamaya bırakın.
7. Kaynadıktan sonra corbanızı blender yardımıyla pürüzsüz hale getirin. Sıcak servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun!

İçindekiler

- 1 yemek kasığı un
- 2 adet kızdırılmış kırmızı biber
- 1 yemek kasığı sıvı yağ
- 6 su bardağı su

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI

KARNABAHAAR VE KAJU FISTIKLI ÇORBA

Karnabahar lif ve düşük kalorisiyle sindirimi destekler, bağıışıklığı güçlendirir. Kaju fıstığı sağlıklı yağlar ve protein sağlar, enerji verir. Sarımsak ve muskat ise anti-inflamatuar özellikleriyle vücudu toksinlerden arındırır. Dengeli ve besleyici bir çorbadır.



HAZIRLAMA
15 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. İlk olarak karnabaharı ciceklerine ayırın. Büyük parçalara bolup yıkayın.
2. Kaju fıstıklarını bir tavada, orta ateste hafifce kavurun. Rengi değisene kadar kavurun, çok uzun pisirmemeye dikkat edin.
3. Zeytinyağını bir tencerede ısıtın. Soganı soyup küçük küçük doğrayın ve tencereye ekleyin. Soganlar yumuşayana kadar kavurun.
4. Sarımsağı soyup ince ince doğrayın ve kavrulmuş sogaana ekleyin. Birkac dakika daha karıştırarak pisirin.
5. Karnabaharları tencereye ekleyip 3-4 dakika daha kavurun.
6. Suyu veya sebze suyunu ekleyin. Tüm malzemeleri karıştırıp, kaynamaya bırakın. Karnabaharlar yumuşayınca kadar pisirin (yaklaşık 15-20 dakika).
7. Ocaktan aldıktan sonra muskat ve kavrulmuş kaju fıstıklarını ekleyin.
8. Corbayı bir el blenderi ile pürüzsüz bir kıvama gelene kadar çekin.
9. Tuz ve karabiberle tatlandırıp sıcak olarak servis edin.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI

İçindekiler

- 1/2 karnabahar
- 1/4 su bardağı kaju fıstığı
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük sogan
- 1 diş sarımsak
- 1/2 çay kaşığı muskat
- 1 su bardağı su veya sebze suyu
- Tuz, karabiber



TATLI PATATES VE ZENCEFİLLİ ÇORBA

Tatlı patates, beta-karoten ve lif açısından zengindir, bağıışıklığı güçlendirir ve sindirimi destekler. Zencefil mideyi rahatlatır ve iltihaplanmayı azaltır. Tarçın ise kan şekerini dengeler ve metabolizmayı hızlandırır. Bu çorba, besleyici ve enerji veren bir seçenektir.



HAZIRLAMA
15 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Tatlı patateslerin kabuklarını soyup kup seklinde doğrayın. Soganı soyup küçük küçük doğrayın. Sarımsağı da ince ince doğrayın.
2. Zeytinyağını bir tencerede orta ateşte ısıtın. Önce doğranmış soganı ekleyin ve soganlar yumusayana kadar kavurun.
3. Ardından doğradığınız sarımsağı ekleyin ve birkaç dakika daha kavurun, sarımsakların kokusu çıkana kadar pisirin.
4. Tatlı patatesleri tencereye ekleyin ve birkaç dakika karıştırarak kavurun. Bu işlem, patateslerin lezzetinin ortaya çıkmasına yardımcı olur.
5. Suyu veya sebze suyunu ekleyin ve karıştırın. Tencerenin kapagını kapatıp, tatlı patatesler yumusayana kadar yaklaşık 15-20 dakika pisirin.
6. Patatesler yumusadığında, rendelenmiş taze zencefili ve tarçını ekleyin. Bu baharatlar, çorbaya güzel bir aroma katacaktır.
7. Çorbayı bir el blenderi ile pürüzsüz bir kıvama gelene kadar karıştırın. Eğer çorbanın kıvamı çok yoğun olduysa, bir miktar daha sıcak su ekleyebilirsiniz.
8. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Çorbanız hazır olduğunda, sıcak olarak servis edin.

İçindekiler

- 2 adet tatlı patates
- 1 tatlı kasığı taze zencefil (rendelenmiş)
- 1 tatlı kasığı zeytinyağı
- 1/2 sogan
- 1 diş sarımsak
- 1 su bardağı su veya sebze suyu
- 1/2 çay kasığı tarçın
- Tuz, karabiber

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



SEBZE TARIFLERİ

*"Doğanın rengarenk lezzetleriyle sofralarınıza
sağlık katın!"*

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI





MAS FASULYESİ SALATASI

Maş fasulyesi salatası, yüksek protein ve lif içeriğiyle tokluk sağlar, kan şekerini dengeler ve sindirimi destekler. Nar taneleri antioksidan, zeytinyağı ise sağlıklı yağ kaynağıdır. Düşük kalorili yapısıyla kilo kontrolüne yardımcı olur ve metabolizmayı hızlandırır. Sağlıklı ve lezzetli bir seçim!



HAZIRLAMA
15 DAKIKA



SERVIS
1 KIŞILIK

Hazırlama

1. Mas fasulyesini bir gece önceden ıslatın. Islattığınız fasulyeleri 10-15 dakika haslayın.
2. Dereotunu ince ince kıyın.
3. Haslanan fasulyeleri soğutun.
4. Cam bir kasede mas fasulyesi ve nar tanelerini karıştırın.
5. Baska bir kasede zeytinyağı, tuz ve limon suyunu karıştırın.
6. Hazırladığınız sosu mas fasulyesiyle karıştırın.
7. En son ince kıyılmış dereotunu ekleyin ve salatanız hazır! İşte bu kadar, afiyet olsun!

Içindekiler

- 1 su bardağı maş fasulyesi (bir gece önceden ıslatılmış)
- 2 yemek kaşığı nar veya sevdiğiniz meyve
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- ½ adet limonun suyu
- ½ demet dereotu

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



KİNOA SALATASI

Kinoa salatası, yüksek lif ve protein içeriğiyle tokluk sağlar ve kan şekerini dengeler. Sebzelerden gelen vitamin ve mineraller bağıışıklığı desteklerken, zeytinyağı sağlıklı yağ kaynağıdır. Besleyici, düşük kalorili ve lezzetli bir seçenek olarak sağlıklı beslenmede tercih edilir. Kinoa sağlık için çok faydalıdır, üstelikte kan şekerini dengeleme içinde tok tutucu ve lif özelliği dolayısı ile tercih edilmelidir



HAZIRLAMA
15 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Marulları ve yeşil soğanları ince ince, domatesleri küp küp, kırmızı biberleri parmak kalınlığında enlemesine doğrayalım.
2. Doğradığımız tüm malzemeleri salata kasesine alalım.
3. Üzerine haşlanmış kırmızı barbunyayı da ekleyelim.
4. Aynı bir kasede bir su bardağı kinoanın üzerine sıcak su ekleyip, yaklaşık yarım saat bekletip sismelerini sağlayalım. Salatanın en üstüne haşlanıp yumuşayan kinoları ekleyelim.
5. Aynı bir kaseye 1 yemek kasığı zeytin yağını, tuzu ve bir limonun suyunu koyup karıştıralım.
6. Hazırladığımız bu sosu salatanın üzerine gezdirerek dökelim. Kinoa salatası servise hazır. Afiyet olsun...

İçindekiler

- 15 Yaprak Marul
- 2 Adet (Orta) Domates
- 1 Su Bardağı (200 ml lik) Kinoa (çiğ)
- 1 ince dilim Ananas
- 1 Fincan (Normal) Kuru Barbunya (pişmiş)
- 2 Adet (Orta) Kırmızı Biber (Pişmiş)
- 4 Adet Yeşil Soğan
- 1 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
- Tuz
- Limon

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



A YVALI KEREVİZ YEMEGİ

Kereviz yemeği, düşük kalorili ve besleyici yapısıyla sağlıklı bir seenekdir. Kereviz, sindirimi destekleyen lifler ve vücudu arındıran antioksidanlar içerir. Ayva bağışıklığı güçlendirirken, portakal suyu C vitaminiyle enerji sağlar. Zeytinyağı ise sağlıklı yağ asitleriyle kalp sağlığını destekler. Hafif, lezzetli ve besleyici bir öğündür!



HAZIRLAMA
25 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Kereviz ve ayvanın kabuğunu soyup iri doğrayın ve limonlu suda bekletin.
2. Kereviz saplarını 2 cm kalınlığında doğrayın.
3. Soganın kabuğunu soyup küp şeklinde doğrayın ve zeytinyağında pembelesinceye kadar kavurun.
4. Kereviz, ayva, kereviz sapı ve havucu ekleyip 3 dakika kavurun.
5. Üzerine portakal suyu, defne yaprağı ve sıcak suyu ilave edin.
6. Tuz ekleyip kısık ateşte kapakı kapalı olarak yumuşayınca kadar pisirin. Afiyet olsun!

İçindekiler

- 3 adet kereviz
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı sıcak su
- 2 kereviz sapı
- 1 kuru soğan
- 1 ayva
- 1 portakalın suyu
- 2 havuç
- 2 adet defne yaprağı
- Tuz

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI

KABAK SOTE TARIFI

Kabak, düşük kalorili ve lif açısından zengin bir sebze olduğu için sindirimi destekler ve tokluk hissi verir. Yoğurt, probiyotik içeriğiyle bağırsak sağlığına fayda sağlarken, ceviz ve dereotu gibi eklemeler besin değerini artırır. Hafif ve besleyici bir atıştırma ya da yan yemek için ideal bir seçenektir!



HAZIRLAMA
10 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. İki adet büyük boy kabak ince dilimleyin ve yağ kullanmadan bir tavada sotelenene kadar pisirin.
2. Sotelenen kabakları biraz soğumasını bekledikten sonra bir kaseye alın.
3. Üzerine 3 yemek kasığı yoğurt ekleyin.
4. Yoğurdu tercihinize bağlı olarak sarımsaklı, kıymalı ya da dereotlu ve cevizli şekilde hazırlayabilirsiniz.
5. Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve servis yapın.
6. Hafif, lezzetli ve sağlıklı bir tarif sofralarınızı süsleyecek. Afiyet olsun!

İçindekiler

- 2 adet büyük boy kabak
- 3 yemek kasığı yoğurt
- isteğe göre 50gr kıyma, sarımsak ya da dereotu ya da peynir eklenebilir

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



FIRINDA YUMURTALI, KASARLI KARNABAHAAR

Karnabahar, yüksek lif ve C vitamini içeriğiyle sindirimi destekler ve bağıışıklığı güçlendirir. Yumurta, kaliteli protein sağlayarak enerji verir. Kasar peyniri, kalsiyum desteği sunarken, düşük karbondhidratlı bu tarif, hafif ve besleyici bir alternatif oluşturur.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Karnabaharı bol suda 1 tatlı kasığı tuzla haşlayın.
2. Haslanan karnabaharı suzup ılıyınca borcamı yağlayıp içine yayın.
3. Yumurtaları bir kasede cirpıp, üzerine ekleyin ve tuzla harmanlayın.
4. Dilerseniz mantar, kırmızı veya yeşil biber ekleyebilirsiniz.
5. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20-30 dakika kadar pisirin.
6. Pisince üzerine kasar peyniri rendesini serpin ve 5-10 dakika daha fırında pisirmeye devam edin.
7. Sıcak servis edin. Afiyet olsun!

İçindekiler

- 1 orta boy karnabahar
- 3 yumurta
- 1 tatlı kasığı tuz
- Kasar peyniri

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



ZEYTINYAGLI BROKOLI SALATASI

Brokoli, yüksek C vitamini ve lif içeriğiyle bağırsıklık sistemini güçlendirir ve sindirimi destekler. Havuc ve kırmızı biber antioksidanlarla doludur. Zeytinyağı kalp sağlığına fayda sağlar, nar eksisi ise lezzet katarken mideyi rahatlatır. Hafif ve besleyici bir salata dır.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Brokoliyi ayıklayıp buharda ya da hafifçe haslayarak yumuşayana kadar pisirin, sogutun.
2. Havucu rendeleyin ve salatalık tursusuyla birlikte bir karıştırma kabına alın.
3. Kozlenmiş kırmızı biberleri doğrayarak karışına ekleyin.
4. Sos için sarımsakları ezin, limon suyu, zeytinyağı, nar eksisi ve tuzla karıştırın.
5. Hazırladığınız sosu sebzelerin üzerine dökerek iyice karıştırın.
6. Salatınızı servis tabağına alıp soğuk servis edin. Afiyet olsun!

İçindekiler

- Brokoli
- 1 tane havuc
- 2-3 tane salatalık tursusu
- Kozlenmiş kırmızı biber (2 adet)

Sosu için:

- 2 diş sarımsak
- Yarım limon suyu
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı nar eksisi
- Tuz

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



SEBZELİ BOWL KASESİ

Sebzeli bowl kasesi, lif, protein ve vitamin zenginliğiyle sağlığa çok faydalıdır. Kinoa ve bulgur sindirimi destekler, patlıcan bağırsak sağlığını korur. Havuc, göz sağlığını güçlendirir; nohut enerjiyi artırır ve kas yapısını destekler. Semizotu veya ıspanak, bağırsıklığı güçlendirir. Zeytinyağı ve limon, sindirimi kolaylaştırır ve vücudu toksinlerden arındırır. Dengeli ve besleyici bir oğundur.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

İçindekiler

- 1 su bardağı haslanmış kinoa veya bulgur
- 1 adet kozlenmiş patlıcan
- 1 adet havuc (rendelenmiş)
- 1 su bardağı haslanmış nohut
- 1 adet kırmızı biber (ince doğranmış)
- 1 avuç semizotu veya ıspanak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- Tuz, karabiber ve isteğe bağlı baharatlar

Hazırlama

1. Kinoa veya bulguru haslayıp soğumaya bırakın.
2. Patlıcanı kozleyin, kabuklarını soyup küçük parçalar halinde doğrayın.
3. Havuc, kırmızı biber ve semizotunu yıkayıp hazırlayın.
4. Haslanmış nohutu bir kaseye alın, üzerine diğer sebzeleri ekleyin.
5. Kinoa veya bulguru ekleyip tüm malzemeleri karıştırın.
6. Zeytinyağı, limon suyu, tuz ve baharatlarla tatlandırıp servis edin.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



PROTEIN TARIFLERİ

*"Sağlıklı bir beden için, her lokmada
proteinle yenilenin!"*

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



TAVUK TABANLI PIZZA

Tavuk tabanlı pizza, karbonhidrat yerine protein kaynağı olan tavuk göğsü kullanıldığı için düşük kalorili ve yüksek protein içeriğiyle sağlıklı bir alternatiftir. Sebzelerden gelen lif ve vitaminlerle bağıışıklığı güçlendirir, tok tutar ve dengeli bir öğün sunar. Hafif ama doyurucu bir lezzettir!



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Tavuk göğsünü rondodan geçirerek kıyma kıvamına getirin. Üzerine yarım diş sarımsak ekleyerek iyice karıştırın.
2. Tavuk harcını yağlı kağıt serili bir tepsiye alın ve yuvarlak bir pizza tabanı şekli verin. Önceden ısıtılmış 180°C fırında yaklaşık 15 dakika kadar pisirin.
3. Taban piserken mantar, domates, biber gibi sevdiğiniz sebzeleri dilimleyin.
4. On pisme tamamlandıktan sonra tavuk tabanını fırından çıkarın. Üzerine rendelenmiş kasar peynirini serpin, ardından sebzeleri ve mısırı ekleyin. İsteye bağlı olarak baska sebzeler de kullanabilirsiniz.
5. Üzerine tekrar kasar peyniri serptikten sonra fırına geri koyun ve peynir eriyip üzeri kızarana kadar pisirin.
6. Fırından çıkarıp dilimleyerek sıcak servis edin. Afiyet olsun!

İçindekiler

- 1 adet tavuk göğsü
- Mantar
- Domates
- Biber
- Mısır
- Kaşar peynir
- ½ diş sarımsak
- Ve sevdiğiniz diğer sebzeler

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



BAHARATLI KÖFTE VE KÖZLENMİS PATLICAN BOWL

Patlıcan lif zenginidir, sindirimi destekler. Siyah mercimek protein ve demir sağlar, enerji verir. Kofte kasları destekler, yogurt bağısıklığı güçlendirir. Dengeli ve besleyici bir tabaktır.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Baharatlı kofteleri tavada pisirin.
2. Kozlenmiş patlıcan ve siyah mercimeği bir kaseye alın. Üzerine kofteleri yerleştirin.
3. Yogurt ve nar ekşisini üzerine gezdirip nane yapraklarıyla süsleyerek servis edin. Afiyet olsun!

İçindekiler

- 4 adet kofte (kimyon, kırmızı biber ve kısnisle tatlandırılmış)
- 1 adet patlıcan (fırında kızarmış ve doğranmış)
- 1/2 su bardağı haslanmış siyah mercimek
- 2 yemek kaşığı yogurt (ustune sos için)
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- 1 dal taze nane

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI

YULAF UNLU TAVUKLU MÜCVER

Tavuk ve yumurta yüksek proteinle kas yapısını destekler. Yulaf unu ve kabak lif kaynağıdır, tok tutar ve sindirimi kolaylaştırır. Düşük kalorili, yağ oranı düşük ve vitamin zengindir. Kabak ve yeşillikler bağırsıklığı güçlendirir. Sağlıklı ve besleyici bir alternatiftir!



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Haslanmış tavuk, rendelenmiş kabak, yumurta, yulaf unu ve baharatları karıştırın.
2. Karışımın kasıka alarak yağlı kağıt serili tepsiye koyun.
3. 180°C'de üzeri kızarmış bir hale gelene kadar pişirin.

İçindekiler

- 150 g tavuk göğsü (haslanmış ve didiklenmiş)
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı yulaf unu
- 1/2 kabak (rendelenmiş)
- Maydanoz, dereotu
- Tuz, karabiber

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI

BALIK KÖFTELI AVOKADO BOWL

Balık kofteleri yüksek proteinle kasları destekler. Avokado ve zeytinyağı kalp sağlığını korur, esmer pirinc lif içeriğiyle sindirimi kolaylaştırır. Bağışıklığı güçlendiren vitamin ve mineraller sunar. Hafif ve besleyici bir tabaktır!



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Balıkları didikleyip baharatlarla koftelik harcı hazırlayın, şekil verip ızgara veya tavada pisirin.
2. Esmer pirinci hasılayıp suyunu, soğutun.
3. Bir kaseye haslanmış pirinci koyun, üzerine dilimlenmiş avokadoyu ekleyin.
4. Pisirdiğiniz kofteleri pirinc ve avokadonun üzerine yerleştirin.
5. Zeytinyağı ve limon suyunu karıştırıp üzerine gezdirin. Dereotu ve maydanozla süsleyerek servis edin.

İçindekiler

- 4 adet balık koftesi (mezgiti, somon veya levrek kullanabilirsiniz)
- 1/2 su bardağı haslanmış esmer pirinc
- 1/2 avokado
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Maydanoz, dereotu, tuz

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



YÜKSEK PROTEİNLİ TARIFLER

*"Kaslarınıza dost, enerjinize destek:
Yüksek proteinli lezzetlerle tanışın!"*

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI





PROTEİNLİ KREP

Proteinli krep, içerdigi malzemelerle sagliga birçok fayda saglar. Protein tozu, kas gelişimini destekler ve uzun süre tok tutar. Tam buğday unu, lif kaynağıdır ve sindirimi destekleyerek enerji verir. Yumurta, yüksek protein ve vitamin içeriğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir ve kasların onarımına yardımcı olur. Sut, kalsiyum ve protein zenginliğiyle kemik sağlığını destekler. Bu tarif, hem besleyici hem de doyurucu bir seçenek sunarak dengeli bir öğün saglar.



Hazırlama

İçindekiler

- 1 adet yumurta
- 1 yemek kasığı sade protein tozu
- 2 yemek kasığı tam buğday unu
- 100 ml sut
- Bir tutam tuz

1. Hamur Karışımını Hazırlayın: Bir kaseye yumurtayı kırın. Üzerine tam buğday unu, protein tozu ve sut ekleyerek pürüzsüz bir karışım elde edene kadar çırpın.
2. Tavayı Hazırlayın: Orta ateşte krep tavasını ısıtın ve hafifce yağlayın (tereyağı veya zeytinyağı kullanabilirsiniz).
3. Hamuru Tavaya Dökün: Bir kepçe yardımıyla karışımı tavaya dökün ve tavayı hafifce çevirerek esit yayılmasını sağlayın.
4. Pısırmeye: Krepi her iki tarafı altın rengi olana kadar, her bir tarafını 1-2 dakika pısırmeye. Spatula ile dikkatlice çevirin.
5. Servis: Krepi sıcak servis edin. İçini peynir, sebze veya tavuk gibi malzemelerle doldurarak dürüm yapabilirsiniz.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



PROTEİNLİ TARHANA ÇORBASI

Proteinli tarhana corbası, geleneksel bir lezzeti modern bir dokunuşla sunar. Tarhana, probiyotik ve lif içeriğiyle sindirimi desteklerken, protein tozu kas yapısını güçlendirir ve tok tutar. Et suyu veya tavuk suyu bağışıklık sistemini destekler, salca ve sarımsak ise antioksidan etkileriyle vücudu korur. Bu corba, besleyici ve doyurucu bir öğün için idealdir.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Tarhanayı Hazırlayın: Tarhanayı bir kaseye koyun, 1 su bardağı suyla karıştırarak eritin. Topaklanmaması için iyice cirpin.
2. Protein Tozunu Karıştırın: Protein tozunu bir miktar suyla ayrı bir kapta karıştırarak homojen hale getirin.
3. Salcayı Kavrurun: Tereyagını tencerede eritin. Salcayı ekleyip kavrurun, derseniz rendelenmiş sarımsağı ekleyerek karıştırın.
4. Su ve Tarhana Ekleyin: Kavrulan salcanın üzerine kalan suyu ekleyin. Kaynadığında tarhana karışımını yavaş yavaş ekleyip sürekli karıştırarak pisirin.
5. Protein Tozunu Ekleyin: Corba ılındıktan sonra protein tozu karışımını ekleyin ve karıştırarak kıvam almasını sağlayın.
6. Tatlandırın: Tuz, karabiber ve kırmızı biber ekleyerek servis yapın.

İçindekiler

- 3 yemek kasığı toz tarhana
- 1 yemek kasığı sade veya tuzsuz protein tozu
- 5 su bardağı su (isteğe bağlı et suyu veya tavuk suyu)
- 1 yemek kasığı tereyagı veya zeytinyağı
- 1 tatlı kasığı domates salçası
- 1 diş sarımsak (isteğe bağlı)
- Tuz, karabiber, kırmızı biber

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



PROTEİNLİ HA YDARI

Proteinli sarımsaklı yogurt, sağlığa pek çok fayda sağlar. Protein tozu, kas yapısını destekler ve uzun süre tok tutar. Yogurt, probiyotik içeriğiyle bağırsak sağlığını korur ve bağırsıklığı güçlendirir. Zeytinyağı, sağlıklı yağlar içerdiği için kalp sağlığını destekler. Sarımsak, antibakteriyel ve bağırsıklık güçlendirici etkisiyle bilinir. Dereotu ve nane, sindirimi kolaylaştırır ve ferahlatıcı bir tat katar. Bu tarif, hem besleyici hem de sindirimi destekleyici bir atıştırılmalık sunar.



Hazırlama

İçindekiler

- 1 su bardağı suzme yogurt
- 1 yemek kasığı sade veya tuzsuz protein tozu
- 1 yemek kasığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak (rendelenmiş veya ezilmiş)
- 1 yemek kasığı ince kıyılmış dereotu
- 1 tatlı kasığı kuru nane
- 1 tatlı kasığı tuz (isteğe bağlı)

1. Yogurdu Hazırlayın: Bir su bardağı suzme yogurdu derin bir kaseye alın. Catalla veya circırcılla pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Yogurdun oda sıcaklığında olmasına dikkat edin.
2. Protein Tozunu Ekleyin: 1 yemek kasığı sade veya tuzsuz protein tozunu azar azar ekleyerek karıştırın. Topaklanmaması için iyice karıştırmaya dikkat edin.
3. Baharatları ve Sarımsağı Ekleyin: Rendelenmiş veya ezilmiş sarımsağı, dereotu, kuru nane ve isteğe bağlı tuzu ekleyerek tüm malzemeleri iyice birleştirin.
4. Servis Edin: Dilerseniz üzerine pul biber veya iri kıyılmış ceviz ekleyerek servis yapın.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



PROTEİNLİ PANKEK PIZZA

Proteinli pankek pizza, lif, protein ve mineraller açısından zengin olup sindirimi destekler, enerji verir ve kas yapısını güçlendirir. Doyurucu ve lezzetli bir seçenektir.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

İçindekiler

HAMUR MALZEMELERİ:

- 1 su bardağı tam bugday unu
- 1 yemek kasığı sade protein tozu
- 2 yemek kasığı tereyağı
- 1 yumurta
- Azar azar su

İÇ HARÇ MALZEMELERİ:

- 200 gr mantar (ince dilimlenmiş)
- 1 adet ince doğranmış soğan
- 1 yemek kasığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber
- 2 adet yumurta
- 1/2 su bardağı krema
- 1 yemek kasığı protein tozu
- Rendelenmiş kasar veya beyaz peynir

1. Hamur: Un, protein tozu ve tereyağını karıştırın, yumurtayı ekleyin ve yumuşak bir hamur yogurun. Strece sararak 20-30 dakika dinlendirin.
2. İç Harç: Zeytinyağında soğan ve mantarları soteyin, ardından yumurta, krema, protein tozu ve baharatları karıştırıp peynir ekleyin.
3. Pankekin Hazırlanması: Hamuru tart kalıbına yayın, delikler acın. Mantarları yerleştirin, kremalı karışımı dokun.
4. Pisirme: 180 °C fırında 30-35 dakika altın sarısı olana kadar pisirin.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



PROTEİNLİ SEBZELİ LAZANYA

Proteinli sebze lazanyası, sağlıklı malzemeleriyle hem lezzetli hem de besleyicidir. Kabak, düşük kalorisi ve lif içeriğiyle sindirimi destekler. Protein tozu, kas yapısını güçlendirir ve tok tutar. Peynir, kalsiyum ve protein zenginliğiyle kemik sağlığını destekler. Domates sosu, likopen ve antioksidanlar içerdiği için bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu tarif, dengeli bir öğün için ideal bir seçenek sunar.



HAZIRLAMA
30 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

İçindekiler

- Kabak dilimleri (veya lazanya yaprağı)
- 1 yemek kasığı protein tozu
- Peynirli iç harc (lor veya kasar peyniri)
- Domates sosu

1. Sebzeleri Hazırlayın: Kabakları ince dilimler halinde doğrayın veya lazanya yaprakları kullanın.
2. İç Harcı Hazırlayın: Lor peyniriyle protein tozunu karıştırarak iç harcı hazırlayın.
3. Domates Sosu: Domates sosunu tencerede ısıtın ve baharatlarla tatlandırın.
4. Kat Kat Dizme: Fırın kabına sırasıyla domates sosu, kabak dilimi ve peynirli harcı kat kat dizin.
5. Pisirme: Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 20 dakika pisirin.
6. Servis: Lazanyayı sıcak olarak servis edin.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



PROTEİNLİ SEBZE KÖFTESİ

Proteinli sebze koftesi, dengeli besin içeriğiyle sağlığa çok faydalıdır. Kabak ve havuç, lif kaynağı olup sindirimi destekler. Lor peyniri ve protein tozu, kas yapısını güçlendiren kaliteli protein sunar. Yumurta, bağışıklık sistemini destekleyen protein ve vitaminler içerir. Baharatlar, metabolizmayı hızlandırıcı ve antioksidan etkileriyle sağlığı destekler. Bu tarif, hem besleyici hem de hafif bir öğün için idealdir.



Hazırlama

İçindekiler

- 1 su bardağı rendelenmiş kabak ve havuç
- 1/2 su bardağı lor peyniri
- 2 yemek kasığı sade protein tozu
- 1 yumurta
- Baharatlar (pul biber, karabiber, kekik)

1. Sebzeleri Hazırlayın: Rendelenmiş kabak ve havucun suyunu sıkın. Ardından lor peyniri, yumurta ve protein tozunu bir karıştırma kabına alın.
2. Baharatları Ekleyin: Karışıma baharatları ekleyin ve tüm malzemeleri güzelce yogurun.
3. Kofte Sekli Verin: Karışımın cevizi büyüklüğünde parçalar olarak kofte şekli verin.
4. Pisirme: Kofteleri yağlı kağıt serili bir tepsiye dizin ve 180 °C fırında 20 dakika pisirin. Alternatif olarak yağda tavada onlu arkalı kızartabilirsiniz.
5. Servis: Sıcak veya soğuk olarak servis edin. Yanında yoğurt sosu ile tüketebilirsiniz.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



PROTEİNLİ MANTARLI KIS

Bu proteinli mantarlı tart, dengeli besin içeriğiyle sağlığa faydalıdır. Tam buğday unu lif kaynağı olup sindirimi destekler. Protein tozu ve peynir kas gelişimini desteklerken, mantar ve soğan bağışıklık sistemini güçlendiren vitaminler sağlar. Krema enerji verir ve lezzet katar. Bu tarif, besleyici ve doyurucu bir option seçeneğidir.



Hazırlama

İçindekiler

HAMUR MALZEMELERİ:

- 1 su bardağı tam buğday unu
- 1 yemek kasığı sade protein tozu
- 2 yemek kasığı tereyağı (veya zeytinyağı)
- 1 yumurta

İÇ HARC MALZEMELERİ:

- Mantar (ince dilimlenmiş)
- Soğan (ince doğranmış)
- 1/2 su bardağı krema
- Rendelenmiş peynir (kasar veya beyaz peynir)
- Tuz, karabiber

1. Hamuru Hazırlayın: Tam buğday unu, protein tozu ve tereyağını bir kaba alın. Parmak ucuyla tereyağını una yedirerek kum kıvamında bir karışım elde edin. Yumurtayı ekleyip yumuşak bir hamur yogurun. Streçle sarıp buzdolabında 20 dakika dinlendirin.
2. İç Harcı Hazırlayın: Tavaya biraz zeytinyağı ekleyip soğanı ve mantarı soteyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Ayrı bir kasede kremayı ve rendelenmiş peyniri karıştırın.
3. Tartı Şekillendirin: Dinlenmiş hamuru un serpilmiş zeminde acı tart kalıbına yayın. Catalla tabanına delikler açarak kabarmasını önleyin.
4. Harçları Ekleyin: Mantarlı karışımı hamurun üzerine yayın, ardından kremalı harcı dokun.
5. Pisirme: Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 30-35 dakika altın sarısı olana kadar pisirin.
6. Servis: Tartı dilimleyerek sıcak servis edin.

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



SAGLIKLI ÇAY TARIFLARI

*"Her yudumda huzur ve tazelik: Çay
tarifleriyle keyfinize keyif katın!"*

Seda Doyan

DIYETISYEN VE
BESLENME UZMANI





ÖDEM ÇAYI

Odem çayı, içerdği doğal malzemelerle vücudu toksinlerden arındırır ve sağlığa pek çok fayda sağlar. Yeşil çay, metabolizmayı hızlandırır, yağ yakımını destekler ve antioksidanlarla vücudu korur. Limon, C vitaminiyle bağışıklığı güçlendirir ve toksinlerin atılmasını destekler. Salatalık, yüksek su içeriğiyle vücudu nemlendirir ve odemi azaltır. Kuru kayısı ise lif ve doğal seker kaynağı olarak sindirimi düzenler ve enerji sağlar. Bu çay, hafif ve sağlıklı bir vücut için ideal bir destek sunar.



HAZIRLAMA
20 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

İçindekiler

- 10 bardak sıcak su
- 3 poset yeşil çay
- Yarım limon
- 1 orta boy salatalık
- 2 adet kuru kayısı

Hazırlama

1. Yeşil çayı 10 dakika boyunca kaynamış suya demleyin.
2. Ardından yarım limonu dilimleyerek, salatalık ve kuru kayısı ile birlikte çayın içine ekleyin.
3. Tüm malzemeleri karıştırın ve çayınızı servis edin. Afiyet olsun!

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI

HIBISKUS ÇAYI



Bu hibiskus çayı, odem atmaya, sindirimi desteklemeye ve metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olur. Maydanoz ve kiraz sapı idrar sokturucu özellikler sunarken, hibiskus bağısıklığı güçlendirir. Kuru kayısı sindirimi destekler, tarcin kan sekerini dengeler, taze zencefil ise anti-inflamatuar etkileriyle vucudu rahatlatır. Dengeli ve dogal bir detoks icecegidir!



HAZIRLAMA
10 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Tum malzemeleri (1 avuc maydanoz, 1 avuc kiraz sapı, 1 avuc misir puskulu, 1 avuc hibiskus, 2 adet kuru kayısı, 2 adet cubuk tarcin ve ½ çay kasigi taze zencefil) derin bir demleme kabına alın.
2. Uzerine 1 litre kaynar su ekleyin.
3. Malzemelerin aromasinin suya iyice gecmesi icin yaklasik 10-15 dakika boyunca demleyin.
4. Çayı bir suzgec yardimiyla suzerek bardaga alın ve istege bagli olarak ilik veya sicak servis edin.

Icindekiler

- 1 avuç Maydanoz
- 1 avuç Kiraz Sapı
- 1 avuç Mısır Püskülü
- 1 avuç Hibiskus
- 2 adet Kuru Kayısı
- 2 Adet çubuk tarçın
- ½ çay kaşı Taze Zencefil

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI



REZENE VE MAYDANOZ ÇAYI

Rezene, doğal bir diüretik olup vucuttan fazla suyun atılmasına yardımcı olur. Maydanoz, odem atıcı özellikleriyle bilinir ve bobrek sağlığını destekler. Bu çay, fazla sıvıyı atarak vücudu rahatlatır.



HAZIRLAMA
10 DAKIKA



SERVİS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Rezene tohumu ve maydanozu bir bardaga ekleyin.
2. Uzerine kaynar suyu dokun.
3. 5-10 dakika demledikten sonra suzun ve sıcak olarak tuketin.

Icindekiler

- 1 tatlı kasığı rezene tohumu
- 1 tatlı kasığı dogranmış taze maydanoz
- 1 su bardağı sıcak su

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI

DUKAN BIRASI

Yesil cay, antioksidanlarla dolu olup metabolizmayı hızlandırır. Maden suyu minerallerle destek sağlar, limon ise bağırsıklığı güçlendirir ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Hafif ve ferahlatıcı bir detoks içeceğidir.



HAZIRLAMA
10 DAKIKA



SERVIS
1 KİŞİLİK

Hazırlama

1. Yesil cay posetini 3 su bardağı sıcak suya ekleyin ve 5-7 dakika demleyin.
2. Demlenmiş çay soğuduktan sonra poseti çıkarın.
3. Karışıma maden suyu ve limon suyunu ekleyerek karıştırın.
4. İsteğe bağlı olarak buz ekleyerek soğuk olarak tüketin.

İçindekiler

- 1 adet poset yeşil çay
- 3 su bardağı sıcak su
- 200 mililitre maden suyu (1 sise)
- 1/2 adet limonun suyu

Seda Doyan

DIYETİSYEN VE
BESLENME UZMANI