



KETOJENİK DİYET UYGULAYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNE YÖNELİK

STANDART KETOJENİK DİYET TARİFLERİ

EDİTÖR:

Dr. Dyt. Mücahit MUSLU

YAZARLAR:

Dyt. Buse Şevval GÖÇMEN / Dyt. Sema Gizem AKDAĞ / Dyt. Rana VURAL



AKADEMİSYEN
YAYINEVİ



© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

E-ISBN
978-625-362-059-2

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Kitap Adı
Ketojenik Diyet Uygulayan Çocukların Ailelerine Yönelik Standart Ketojenik Diyet Tarifleri

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Editör
Mücahit MUSLU
ORCID iD: 0000-0002-8761-5061

Yayıncı Sertifika No
47518

Yazarlar
Buse Şevval GÖÇMEN
ORCID iD:0009-0005-6730-7888
Sema Gizem AKDAĞ
ORCID iD: 0009-0001-4199-2937
Rana VURAL
ORCID iD: 0009-0009-7281-308X

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaa

Bisac Code
HEA046000

DOI
10.37609/akya.4183

Kütüphane Kimlik Kartı
Göçmen, Buse Şevval ...[ve başkaları].
Ketojenik Diyet Uygulayan Çocukların Ailelerine Yönelik Standart Ketojenik Diyet Tarifleri / Buse Şevval Göçmen, Sema Gizem Akdağ, Rana Vural, ed. Mücahit Muslu.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
80 s. ; 420x594 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253620592

Burehber TÛBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiş olup Kastamonu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doktor Öğretim Üyesi Mücahit MUSLU akademik danışmanlığında Buse Şevval GÖÇMEN yürütücülüğünde gerçekleştirilen "Ketojenik Diyet Uygulamak Zorunda Olan Çocuk Hastalar İçin Ailelere Yönelik Standart Ketojenik Diyet Tarifleri e-Katalogunun Geliştirilmesi" projesi kapsamında geliştirilmiştir.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

SUNUŞ

Ketojenik diyet genel olarak yüksek düzeyde yağ, sınırlı düzeyde karbonhidrat ve protein alımı ile karakterize bir diyet modelidir. Yaklaşık yüz yıldır çeşitli hastalıkların tıbbi beslenme tedavisinde kullanılmaktadır. Özellikle 1930 yılından beri epilepsili çocukların tedavisinde kullanımı yaygınlaşmıştır. Farklı uygulama modelleri olmasıyla beraber genel etki mekanizması vücutta enerji kaynağı olarak karbonhidratlar yerine keton cisimlerinin kullanılmasına dayanmaktadır. Vücutta ketozisin sağlanması çeşitli metabolik etkilerle hastalık sürecini olumlu etkileyebilmektedir.

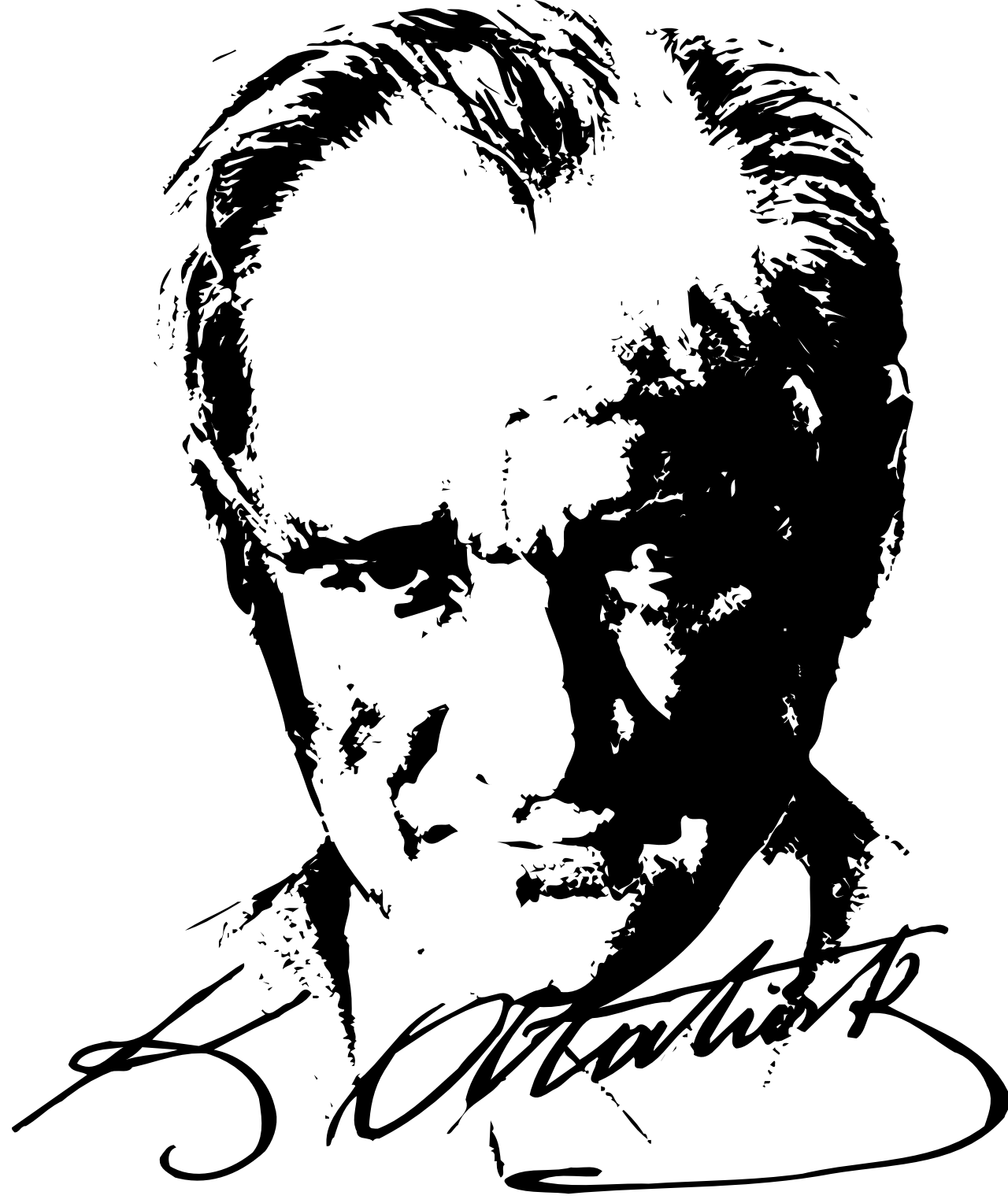
Ketojenik diyet sınırlı bir beslenme çerçevesi sunduğundan kabızlık, vitamin-mineral yetersizlikleri veya lezzet sorunları gibi olumsuz durumlara neden olabilmektedir. Ayrıca tedavi sürecini etkileyecek önemli metabolik sorunlar da yaratabilmektedir. Uzmanlık gerektiren bir tıbbi beslenme tedavisi olduğu için genellikle sağlık kurumlarında sağlık uzmanlarının gözetiminde gerçekleştirilmektedir.

Günümüzde iletişim kanallarının genişlemesi ve sağlık imkanlarının yaygınlaşması bazı hastalıkların tedavi süreçlerini evlere taşımıştır. Ketojenik diyetin de evlerde aileler tarafından uzman diyetisyenlerin önerileriyle yürütüldüğü bilinmektedir. Çeşitli firmalarca hazırlanmış özel tıbbi beslenme ürünleri standart içerikler sağlayarak bebek beslenmesi sürecinde ailelere önemli fırsatlar sunmaktadır. Bunun yanında özellikle lezzet algısının gelişmesi ve sosyal yaşama giriş ile çocuklarda ve ergenlerde beslenme sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunların çözümü için ailelerin çocukların damak tadına uygun, besleyici değeri yüksek ve farklı yemek tarifeleri uygulaması gerekmektedir.

Bu kitap ketojenik diyet uygulayan çocukların ailelerine yönelik standart ketojenik diyet tarifeleri sunmaktadır. Sunulan tüm tarifeler Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Beslenme İlkeleri Laboratuvarı'nda yazarlar tarafından yapılarak fotoğraflanmıştır. Katalog içinde yer alan tüm tarifelerin miktarları ketojenik diyet oranlarına göre ayrı ayrı belirlenmiştir.

Ketojenik diyet uygulamak zorunda olan çocuklarımızın ve ailelerinin yemek hazırlama sürecine bizim de katkımız olursa ne mutlu bize...

DR. DYT. MÜCAHİT MUSLU



**"Çocuklar geleceğimizin güvencesi, yaşama sevincimizdir.
Bugünün çocuğunu, yarının büyüğü olarak yetiştirmek
hepimizin insanlık görevidir."**

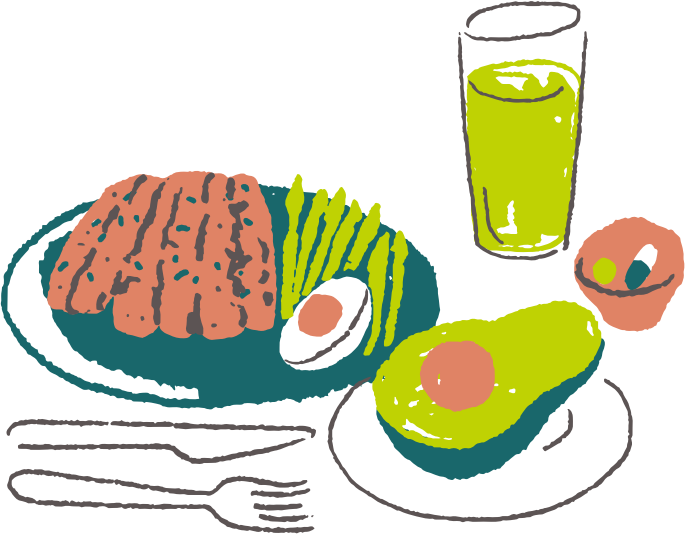
İÇİNDEKİLER

KETOJENİK DİYET NEDİR?	1
KİME UYGULANIR?	2
KİME UYGULANMAZ ?	3
NASIL UYGULANIR?	4
SORUNLAR NELERDİR ?	5
YEMEKLER NASIL HAZIRLANIR?	6
BU REHBER NASIL KULLANILIR?	7
YARDIMCI MUTFAK ARAÇLARI	8
DİKKAT EDİN!	9
KETOJENİK ÇORBALAR	10
KETOJENİK SALATALAR	22
KETOJENİK APERATİF YEMEKLER	32
KETOJENİK SEBZE VE ET YEMEKLERİ	41
SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR	74

KETOJENİK DİYET NEDİR?

Ketojenik diyet belirli hastalıkların tedavisinde kullanılan bir tıbbi beslenme tedavisi yöntemidir.

Yaklaşık 100 yıldır kullanılmasına rağmen özellikle son 20 yılda artan bilimsel çalışmalar ile uluslararası düzeyde kullanımı ile ilgili kılavuzlar geliştirilmiştir.



Ketojenik diyet genel olarak yüksek düzeyde yağ alımına dayanmaktadır. Diyetin **yağ oranı ile karbonhidrat+protein oranına** göre denge ayarlanmaktadır. Buna göre 4:1, 3:1, 2:1 veya 1:1 gibi oranlarda uygulanabilmektedir.

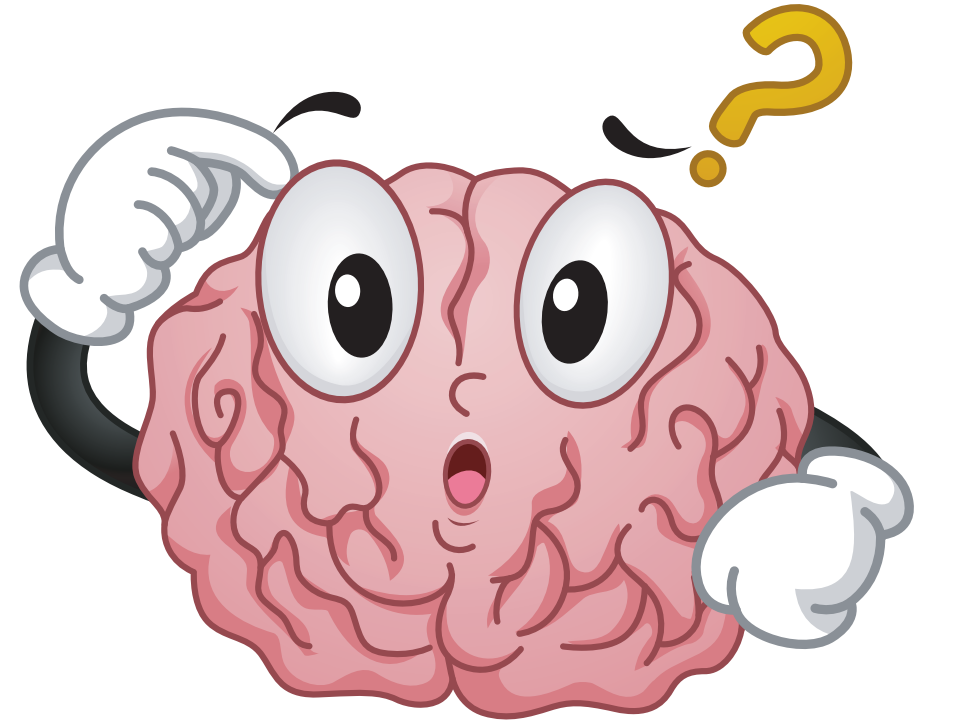
Yağlardan
gelen gram

← 4:1 →

Karbonhidrat
ve proteinden
gelen gram

4:1 oranına sahip bir ketojenik diyetle; 5 gramın 4 gramı yağdan 1 gramı da karbonhidrat+proteinden gelmektedir.

Ketojenik diyet yüksek yağ alımına bağlı olarak **sinir sistemi** başta olmak üzere vücutta bazı işleyişleri değiştirebilmektedir. Bu etki ile de bazı hastalıkların tedavisinde kullanılabilmektedir.



KİME UYGULANIR?

Ketojenik diyet, uzun zamandır ilaca yanıt vermeyen epilepsi hastalarında kullanılmaktadır.

Bazı hastalıklarda da olumlu etkileri bildirilmiştir.



Ketojenik diyet kullanımında etkili olumlu sonuç alan hastalıklar

- >Angelman sendromu
- >Kompleks 1 mitokondriyal bozukluklar
- >Dravet sendromu
- >Doose sendromu
- >GLUT-1 yetersizliği
- >Febril enfeksiyon ilişkili epilepsi
- >Ohtahara sendromu
- >Pürivat dehidrogenaz enzim yetersizliği
- >Süper refrakter status epileptikus
- >Tuberous sclerosis kompleks
- >İnfantil spazmlar

Ketojenik diyet kullanımında kısmi olumlu sonuç alan hastalıklar

- >Adenilosüksinat liyaz yetersizliği
- >CDKL5 ensefalopati
- >Kortikal malformasyonlar
- >Yer değiştiren fokal nöbetler ile bebeklik epilepsisi
- >Uyku sırasında sürekli diken-dalgalı epileptik ensefalopati
- >Glikojenozis Tip 5
- >Juvenil miyoklonik epilepsi
- >Lafora vücut hastalığı
- >Landau-Kleffner Sendromu
- >Lennox-Gastaut sendromu
- >Fosfofruktokinaz yetersizliği
- >Rett sendromu
- >Subakut sklerozan panensefalit

KİME UYGULANMAZ?



Ketojenik diyet, bir sağlık uzmanı kontrolünde değilse uygulanmaz. Bunun yanında bazı hastalıklarda kesinlikle uygulanmaz.

Ketojenik diyetin kesinlikle uygulanmadığı hastalıklar

- >Karnitin eksikliği (primer)
- >Karnitin palmitoil transferaz (CPT) 1 ve 2 eksikliği
- >Karnitin translokaz eksikliği
- >B-oksidasyon defektleri;
- *Orta-zincirli açıl dehidrogenaz eksikliği (MCAD)
- *Uzun- zincirli açıl dehidrogenaz eksikliği (LCAD)
- *Kısa-zincirli açıl dehidrogenaz eksikliği (SCAD)
- >Piruvat karboksilaz eksikliği
- >Porfiri

Ketojenik diyetin değerlendirmeye göre uygulanamadığı durumlar

- >Sağlık uzmanları tarafından değerlendirildiğinde ketojenik diyet yapması uygun bulunmayan hastalar
- >Nörogörüntüleme ve video-EEG monitorizasyonu ile cerrahi odak saptanması
- >Yeterli beslenmenin sağlanamadığı gelişme geriliği oluşan çocuklar
- >Aile veya bakıcının diyetle uyumu sağlayamaması
- >Hastanın diyetle uyumu sürdürememesi
- >Diyetle beraber tıbbi sorunların (yan etkilerin) görülmeye başlandığı hastalar

NASIL UYGULANIR?



Ketojenik diyet, tıbbi bir tedavi yöntemidir bu nedenle **sağlık uzmanlarının değerlendirmesi ve onayıyla** uygulanmaya başlanabilir.

Uygulanması zor ve yan etkileri olduğundan dolayı sağlık uzmanı denetimi olmadan bu diyeti uygulamak oldukça risklidir ve önemli sağlık sorunların neden olabilir.



Aile danışmanlığı

Laboratuvar testleri

Beslenme durumu



Kullanılan ilaçlar

Radyolojik bulgular

Psikolojik değerlendirme

Çocuk, kapsamlı bir şekilde sağlık kontrollerinden geçer ve **sağlık heyeti tarafından uygun bulunursa ketojenik diyet başlatılır.**



Ketojenik diyet, uzmanların denetiminde sağlık kurumlarında başlar. Uzun sürecek ise aile kapsamlı eğitim alarak uzman onayıyla evden tedaviye devam eder.

SORUNLAR NELERDİR?

Ketojenik diyet, uygulanırken yüksek yağlı beslenme ve vücuttaki metabolik değişimler çeşitli sorunlara neden olabilir.

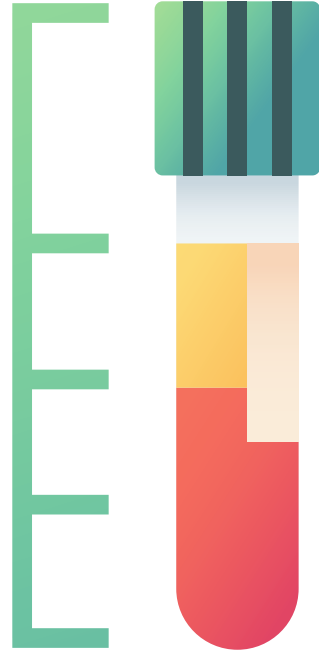


Diyete bağlı olarak hastalarda sindirim sistemi sorunları (ishal, kusma, reflü, gaz vb.) gözlemlenebilir.

Özellikle posa alımı yetersiz ise kabızlık gözlemlenir.



Kan yağları veya kan şekeri dalgalanmaları gözlemlenebilir.



Vitamin mineral yetersizlikleri gözlemlenebilir.

Kemik hastalığı, böbrek taşı, pankreatit gibi durumlarla karşılaşılabilir.

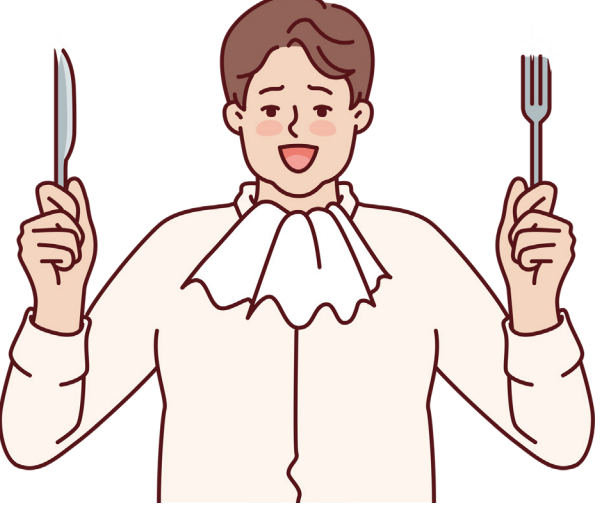


Bazı hastalarda nöbet sıklıklarının arttığı gözlemlenebilir.



Ketojenik diyet uygulayan hastalar sağlık uzmanları tarafından düzenli takip edildiğinden önemli tıbbi bir durum ortaya çıkarsa uzmanlar diyeti sonlandırma kararı alabilir.

YEMEK NASIL HAZIRLANIR?

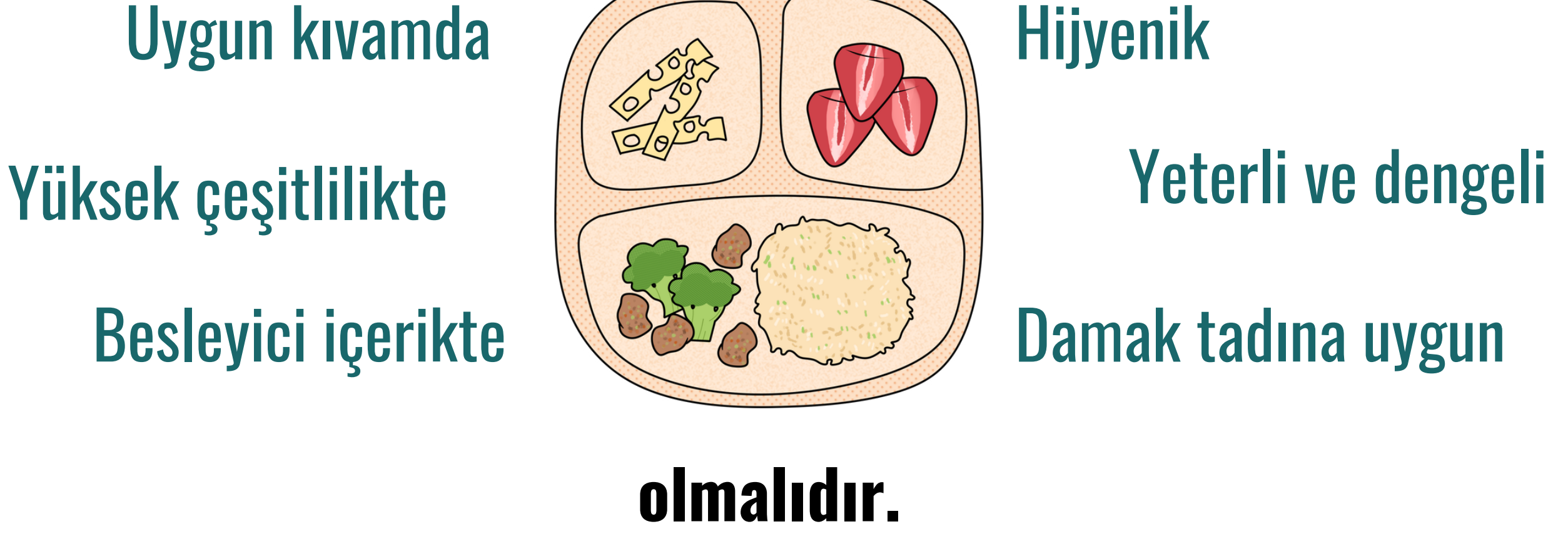


Çocuklarda ketojenik diyetin kabulünü en çok zorlaştıran etmen tat, koku ve görünüş gibi lezzet faktörleridir.

Çocukların çeşitli nedenlerle diyetle uymamaları büyüme ve gelişme geriliklerine neden olabilmektedir.



Çocuklar için hazırlanacak yemekler



Bu katalog ketojenik içeriğe sahip yemek tarifelerini sunmaktadır.

#Rehberdeki tüm tarifler 4:1, 3:1, 2:1 ve 1:1 ketojenik diyet oranlarına göre uygun malzeme miktarı ile geliştirilmiştir.

#Tarifeler 1 yaş üzerindeki çocuklar için uygundur.

#Vitamin ve mineral yetersizliği yaşanmaması için özellikle sebze yoğunluklu tarifelerle yüksek çeşitlilik sağlanmıştır.

#Damak tadına uygunluğun yakalanabilmesi için baharatlar kullanılabilir.

#Hasta beslenirken olabildiğince farklı tarifelerle çeşitlilik sağlanmalıdır.

BU REHBER NASIL KULLANILIR?

YEMEK ADI

YEMEK FOTOĞRAFI

**Çocuğunuzun ilgisini
çekecek şekilde
hazırlamanız önerilir.**

YEMEK İLE İLGİLİ BİLGİLER

Kaç dakikada malzeme hazırlanıyor?

Kaç kişiliktir?

Kaç dakikada pişiyor?

YEMEĞİN HAZIRLANIŞI

Adım adım yaparak yemeği hazırlayınız.

BESİN DEĞERİ

Tarifelerin içerikleri belirlenmiştir.

Malzeme miktarına uyarsanız içerikler değişmeyecektir.

**Dengeli beslenmeyi ve çeşitliliği sağlayabilmek için
olabildiğince bütün tarifeleri beslenmede kullanınız.**

YEMEK MALZEMELERİ

**Yapacağınız ketojenik diyet
modeline göre tarife
miktarlarını seçiniz.**

**Örneğin 4:1 modeli
kullanacaksanız sütun
altındaki miktarları
kullanmanız gerekmektedir.**

Yemek malzemelerini tartarak kullanınız.

**Ekstra malzeme
eklemeyiniz.**

**Baharatları talebinize göre
arttırıp azaltabilirsiniz.**

MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Dana Kıyma	25 g	30 g	55 g	60 g
Kabak	50 g	120 g	60 g	120 g
Domates	20 g	20 g	40 g	85 g
Sivri Biber	8 g	5 g	8 g	50 g
Maydanoz	10 g	10 g	10 g	25 g
Kuru Soğan	5 g	10 g	10 g	25 g
Sarımsak	1 g	3 g	3 g	6 g
Domates Salçası	10 g	10 g	35 g	30 g
İçme Suyu	21 ml	50 ml	25 ml	40 ml
Karabiber	2 g	2 g	2 g	2 g
Zeytinyağı	46 ml	48 ml	36 ml	28 ml

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	493,4 kcal	539,1 kcal	486,4 kcal	476,5 kcal
Protein (g)	7,4 g	10,0 g	14,7 g	18,9 g
Karbonhidrat (g)	5,1 g	7,4 g	8,2 g	16,2 g
Yağ (g)	49,9 g	52,8 g	44,3 g	37,4 g
Lif (g)	2,2 g	2,9 g	3,3 g	6,8 g
A vitamini (µg)	225,7µg	261,2 µg	289,7 µg	493,3 µg
Folat (µg)	37,3 µg	43,8 µg	60,0 µg	124,6 µg
Demir (mg)	2,0 mg	2,8 mg	3,1 mg	4,8 mg
Çinko (mg)	1,6 mg	2,1 mg	3,4 mg	4,0 mg



HAZIRLANIŞI

- ✓ Kabakları boyuna boyunca alacalı soyalım. Acısının çıkması için tuzlu suda bekletelim ardından kurulayalım.
- ✓ Tavaya sıvı yağın birazını ilave edip kabakları tavada arkalı önlü, rengi dönene kadar kızartalım.
- ✓ Başka bir tavaya kalan yağı ekleyelim. Yemeklik doğradığımız soğanları ekleyip kavuralım. Soğanlar pembeleşince biberi, sarımsakları ve salçanın bir kısmını ekleyerek kavuralım.
- ✓ Tereyağını eritin ve zeytinyağı ile birlikte karıştırıp yağı tencereye dökün, salçayı da tencerenin içine koyun. Kıymayı ekleyip kavurmaya devam edelim.
- ✓ Ardından küp küp doğradığımız domatesleri ekleyerek suyunu çekene kadar kavuralım.
- ✓ Ardından ocaktan alıp ince kıyılmış maydanoz ve karabiberi ekleyerek son kez karıştıralım. Kızartmış olduğunuz kabakları tabağa alarak ortadan yaralım ve çatal yardımıyla genişletelim.
- ✓ Su ile kalan salçayı karıştırıp bir sos hazırlayalım ve üstüne döküp sıcak servis edelim.

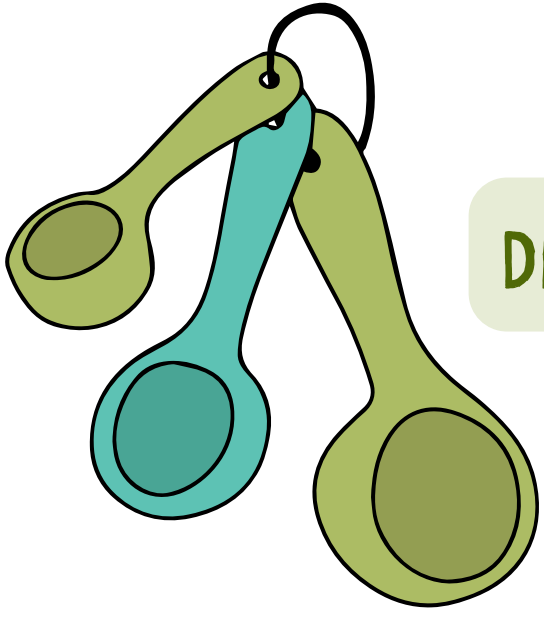
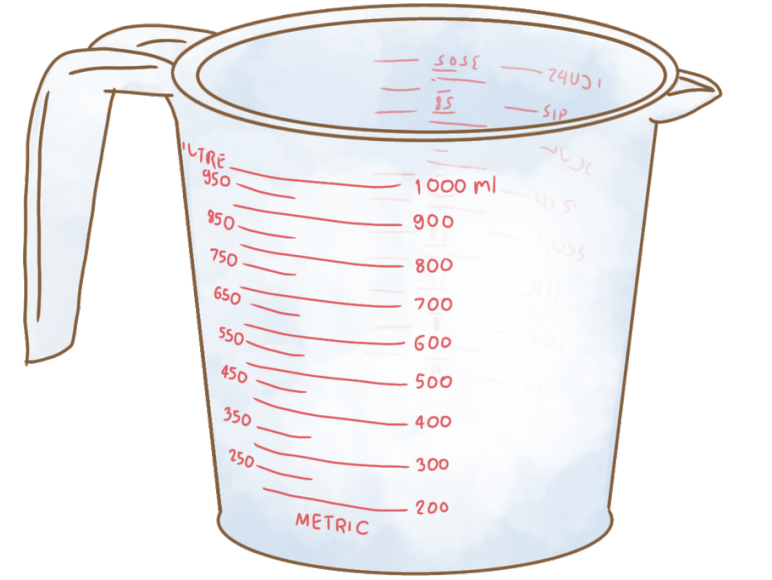
YARDIMCI MUTFAK ARAÇLARI

MUTFAĞINIZDA BAZI ALETLERİN BULUNMASI İŞİNİZİ KOLAYLAŞTIRACAKTIR.



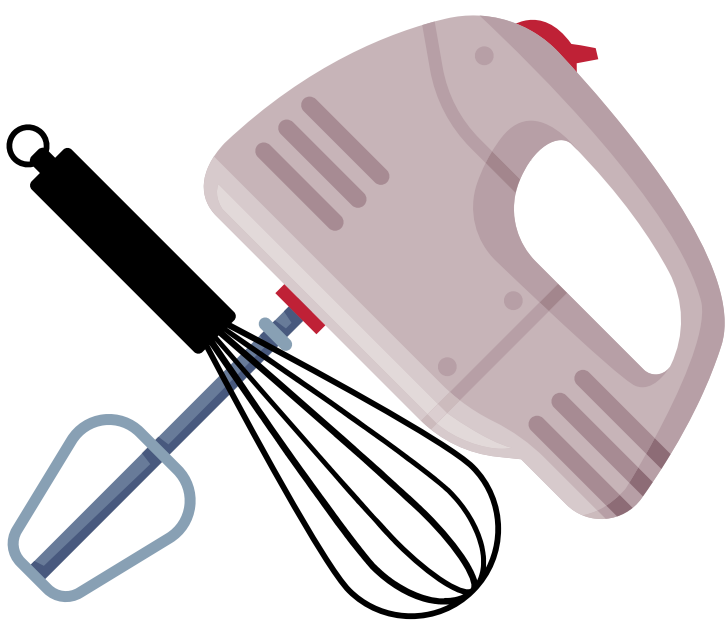
YEMEK TARİFELERİNİ OLUŞTURABİLMENİZ İÇİN KESİNLİKLE MUTFAK TARTINIZ OLMALIDIR.

SIVILARIN ÖLÇÜMÜ İÇİN DERECELİ KAPLAR İŞİNİZE YARAYACAKTIR.



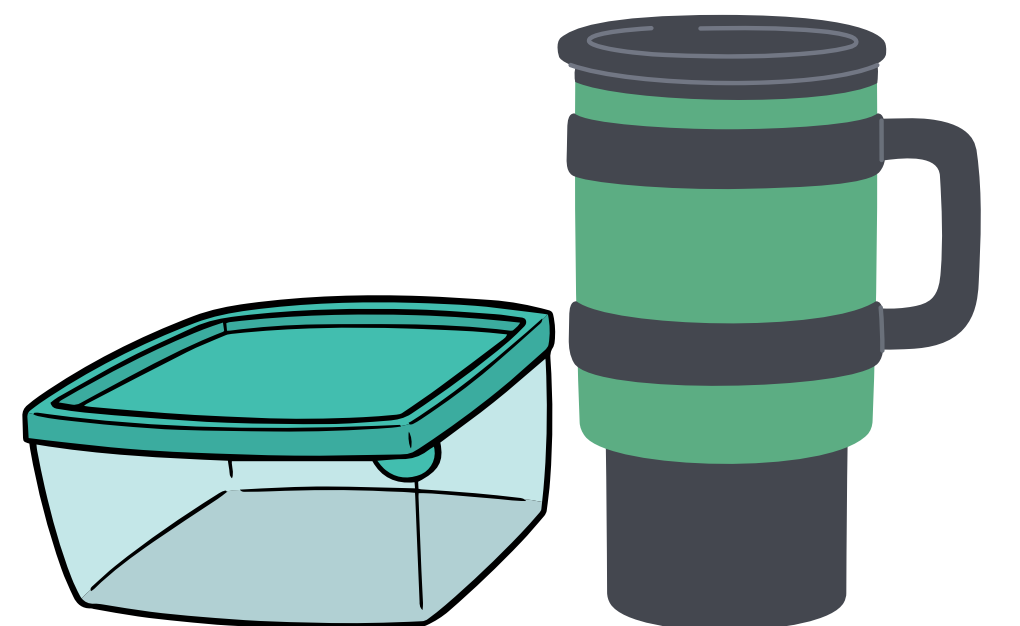
DERECELİ KAŞIKLAR DA HACİM ÖLÇÜMLERİNDE SİZLERE YARDIMCI OLACAKTIR.

BLENDERLAR BAZI TARİFELERDE HOMOJENLİĞİ SAĞLAMAK İÇİN İŞİNİZE YARAYACAKTIR.



MİKSERLER BAZI TARİFELERDE KARIŞTIRMAYI PRATİK HALE GETİRECEKTİR.

YAPTIĞINIZ YEMEKLERİ DIŞARIDA DA YİYEBİLMENİZ İÇİN SAKLAMA KAPLARI VEYA YEMEK TERMOSLARI İŞİNİZE OLDUKÇA YARAYACAKTIR.



DİKKAT EDİN!

Tarifelerin malzeme içerikleri ketojenik diyet oranlarına göre özel hesaplanmıştır. Her oran için belirli miktar kullanılmalıdır. Miktar yanlış kullanılırsa diyet hesapları hatalı olur ve diyet etkisini gösteremez. Bu nedenle mutfak tartısı kullanınız.

Tarifelerdeki malzemeleri farklı ürünlerle değiştirirseniz hesaplamalar değişeceğinden diyetin ketojenik oranı değişebilir. Bu nedenle tarifeleri değiştirmeyiniz. Standart tarifeleri uygulayınız.

Yapılacak yemeğin miktarını arttırmak istiyorsanız her malzemeyi belirli oranda arttırın. Örneğin tek kişilik tarifi iki kişilik hazırlayacaksanız tüm malzemeleri iki katı kullanınız. Baharatlar için bu oran şart değildir.

Çocuğunuz bir tarifi çok sevdi ve sürekli onu yemek istiyorsa hep aynı tarifi hazırlamayınız. Yeterli vitamin ve mineral alması için farklı tarifleri kullanınız. Her gün farklı tarifleri kullanarak çeşitlilik sağlayınız.

Hazırlamış olduğunuz tarifler özellikle 4:1 oranında çok yağlı olacaktır. Çocuğunuzun tabağın tamamını bitirdiğinden emin olunuz. Tabağında artık kalırsa diyet oranları sağlanamaz.

Yemeklerin iyi pişirilmesine ve saklanmasına dikkat ediniz. Ketojenik diyet uygulanan dönemlerde besin hijyeni oldukça önemlidir.

KETOJENİK ÇORBALAR



TARHANA ÇORBASI

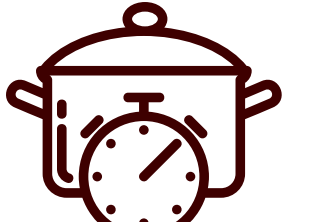
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Kuru Tarhana	17 g	22 g	26 g	44 g
Domates	10 g	12 g	18 g	30 g
Yağ	40 ml	38 ml	28 ml	20 ml
İçme Suyu	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml



3 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Tencerenin içine sıvı yağ ve rendelenmiş domatesi ekleyerek tarhanayla birlikte kavurun. Su ekleyerek karıştırın.
- ✓ Kaynadıktan 5 dakika sonra servis için hazır.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	427,9 kcal	431,9 kcal	361,5 kcal	369,6 kcal
Protein (g)	3,5 g	4,5 g	5,4 g	9,1 g
Karbonhidrat (g)	7,2 g	9,3 g	11,0 g	18,7 g
Yağ (g)	43,2 g	42,2 g	32,9 g	28,4 g
Lif (g)	0,7 g	1,0 g	1,2 g	2,0 g
A vitamini (µg)	50,9 µg	64,4 µg	79,3 µg	132,6 µg
Folat (µg)	20,6 µg	26,4 µg	32,5 µg	54,8 µg
Demir (mg)	0,6 mg	0,8 mg	1,0 mg	1,6 mg
Çinko (mg)	0,6 mg	0,7 mg	0,8 mg	1,4 mg

DOMATES ÇORBASI

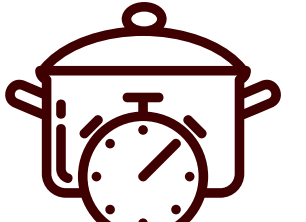
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Domates	70 g	70 g	90 g	100 g
İçme Suyu	180 ml	180 ml	180 ml	180 ml
Kuru Soğan	15 g	15 g	15 g	50 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	3 g
Krema (%30 Yağlı)	10 g	10 g	5 g	-
Maydanoz	1 g	1 g	1 g	1 g
Kekik	1 g	1 g	1 g	1 g
Zeytinyağı	19 ml	14 ml	10 ml	8 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Soğanı ve sarımsağı soyup ince ince doğrayın.
- ✓ Ardından zeytinyağını bir tavaya koyun ve onları soteleyin.
- ✓ Bu arada domatesleri yıkayıp parçalara ayırın.
- ✓ Bir tencereye domates parçalarını ve suyu koyun. Tuz ve taze kekik ekleyip yaklaşık 15 dakika pişirin.
- ✓ Pişirdikten sonra karışımı ateşten alın, soğanı ve sarımsağı ekleyin ve her şeyi bir mikser yardımıyla karıştırın.
- ✓ Homojen ve pürüzsüz bir kıvama gelene kadar karıştırın.
- ✓ Doğranmış taze maydanoz ve krema ekledikten sonra tekrar birkaç dakikalığına kısık ateşe koyun. Sıcak servis yapın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	222,5 kcal	178,3 kcal	131,2 kcal	109,8 kcal
Protein (g)	1,4 g	1,4 g	1,5 g	1,9 g
Karbonhidrat (g)	4,3 g	4,3 g	4,6 g	6,5 g
Yağ (g)	22,4 g	17,4 g	11,9 g	8,4 g
Lif (g)	1,4 g	1,4 g	1,7 g	2,3 g
A vitamini (µg)	146,3 µg	138,4 µg	134,7 µg	124,6 µg
Folat (µg)	27,2 µg	27,2 µg	33,6 µg	40,6 µg
Demir (mg)	1,6 mg	1,6 mg	1,7 mg	1,8 mg
Çinko (mg)	0,2 mg	0,2 mg	0,2 mg	0,3 mg

BROKOLİ ÇORBASI

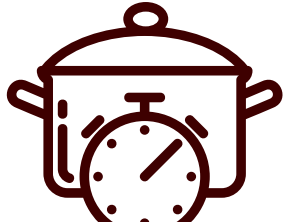
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Brokoli	40 g	50 g	70 g	100 g
Yumurta	40 g	50 g	70 g	100 g
Yoğurt (Tam Yağlı)	10 g	25 g	20 g	20 g
Tereyağı	13 g	-	-	-
Zeytinyağı	20 ml	30 ml	23 ml	11 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Brokolileri yıkayın.
- ✓ Brokolileri bir tencereye koyun ve üstünü örtecek kadar da içme suyu döküp, haşlayın.
- ✓ Haşlama suyunun yarısını alarak (yaklaşık 1 su bardağı) blenderize edin.
- ✓ Başka bir tavaya zeytinyağı ve tereyağını ekleyin. Daha sonra önceden çırpılmış yumurtayı ve yoğurdu da içine ekleyip pişirin.
- ✓ Son olarak elde ettiğiniz bu karışımı, blenderize olmuş brokolinin üzerine sos olarak ilave edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	348,8 kcal	368,5 kcal	337,3 kcal	282,5 kcal
Protein (g)	7,0 g	9,2 g	12,2 g	17,2 g
Karbonhidrat (g)	1,9 g	2,8 g	3,3 g	4,3 g
Yağ (g)	35,1 g	35,8 g	30,5 g	21,5 g
Lif (g)	1,2 g	1,5 g	2,1 g	3,0 g
A vitamini (µg)	240,3 µg	206,1 µg	253,9 µg	325,7 µg
Folat (µg)	35,4 µg	45,5 µg	62,2 µg	88,0 µg
Demir (mg)	1,1 mg	1,4 mg	1,9 mg	2,6 mg
Çinko (mg)	0,8 mg	1,0 mg	1,3 mg	1,9 mg

YEŞİL KABAK ÇORBASI

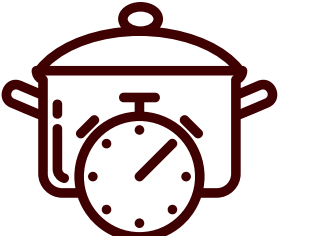
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Yeşil Kabak	55 g	58 g	70 g	95 g
Kuru Soğan	20 g	22 g	24 g	38 g
Sarımsak	1 g	2 g	3 g	3 g
Dereotu	2 g	4 g	5 g	10 g
Su	85 ml	90 ml	105 ml	140 ml
Tereyağı	8 g	6 g	5 g	4 g
Zeytinyağı	10 ml	10 ml	8 ml	5 ml



15 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Yeşil kabağı büyük kareler şeklinde kesin.
- ✓ Soğan ve sarımsağı doğrayın.
- ✓ Daha sonra zeytinyağı ekleyin ve tereyağını bir tencereye alarak eritin.
- ✓ Soğan ve sarımsağı ekleyerek kavurun. Ardından kabakları ekleyerek 5 dakika boyunca kavurmaya devam edin. Kavrulduktan sonra suyu da ilave ederek kaynaması için ocakta bırakın.
- ✓ Kabaklar piştikten sonra ocaktan alın ve Blender yardımı ile iyice ezin.
- ✓ Bütün malzemeler ezildiğinde bir kez daha ocağa koyarak tekrar kaynatın.
- ✓ Üzerine dereotu ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	167,3 kcal	156,2 kcal	136,1 kcal	114,0 kcal
Protein (g)	1,5 g	1,7 g	2,1 g	3,0 g
Karbonhidrat (g)	2,7 g	3,3 g	4,1 g	5,7 g
Yağ (g)	16,9 g	15,2 g	12,5 g	8,8 g
Lif (g)	1,0 g	1,2 g	1,4 g	2,2 g
A vitamini (µg)	105,0 µg	113,2 µg	117,3 µg	164,6 µg
Folat (µg)	8,9 µg	10,6 µg	12,7 µg	19,3 µg
Demir (mg)	0,7 mg	0,9 mg	1,1 mg	1,7 mg
Çinko (mg)	0,2 mg	0,3 mg	0,3 mg	0,5 mg

PIRASA ÇORBASI

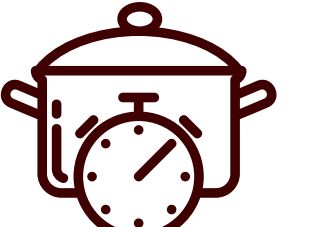
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Pırasa	80 g	80 g	100 g	160 g
Krem Peynir	15 g	8 g	18 g	21 g
Sarımsak	3 g	3 g	5 g	9 g
İçme Suyu	250 ml	250 ml	310 ml	310 ml
Tereyağı	10 g	10 g	5 g	5 g
Zeytinyağı	17 ml	9 ml	10 ml	5 ml



6 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Pırasa ve sarımsakları doğrayın.
- ✓ Bir tencereye kaynar su ilave edin ve zeytinyağı ile birlikte ekleyin.
- ✓ Pırasalar yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin.
- ✓ Pırasaları blenderdan pürüzsüz kıvama gelene kadar geçirin.
- ✓ Tencereye geri alıp krem peyniri ilave edip orta ateşte pişirin.
- ✓ Üzerine tereyağı ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	299,4 kcal	205,0 kcal	218,4 kcal	204,9 kcal
Protein (g)	3,7 g	2,9 g	4,5 g	6,4 g
Karbonhidrat (g)	3,9 g	3,7 g	5,2 g	8,4 g
Yağ (g)	30,3 g	20,1 g	20,1 g	16,2 g
Lif (g)	1,8 g	1,8 g	2,3 g	3,7 g
A vitamini (µg)	239,1 µg	203,8 µg	229,8 µg	305,5 µg
Folat (µg)	86,4 µg	84,8 µg	108,1 µg	171,4 g
Demir (mg)	0,8 mg	0,7 mg	1,0 mg	1,5 mg
Çinko (mg)	0,3 mg	0,3 mg	0,4 mg	0,6 mg

KREMALI ÇORBA

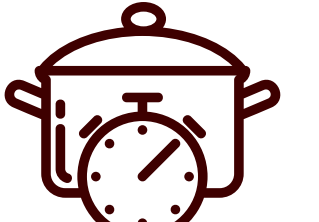
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
İnek Sütü (Tam Yağlı)	15 g	15 g	25 g	20 g
Buğday unu	5 g	5 g	15 g	16 g
Sakız Kabağı (Haşlanmış)	10 g	20 g	30 g	40 g
Taze Fasulye (Haşlanmış)	10 g	20 g	15 g	30 g
Patetes (Kabuklu, çiğ)	10 g	20 g	30 g	40 g
Limon	10 ml	10 ml	25 ml	10 ml
Krema (%30 Yağlı)	85 g	85 g	60 g	65 g
Zeytinyağı	25 ml	21 ml	30 ml	10 ml



15 dk



3 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

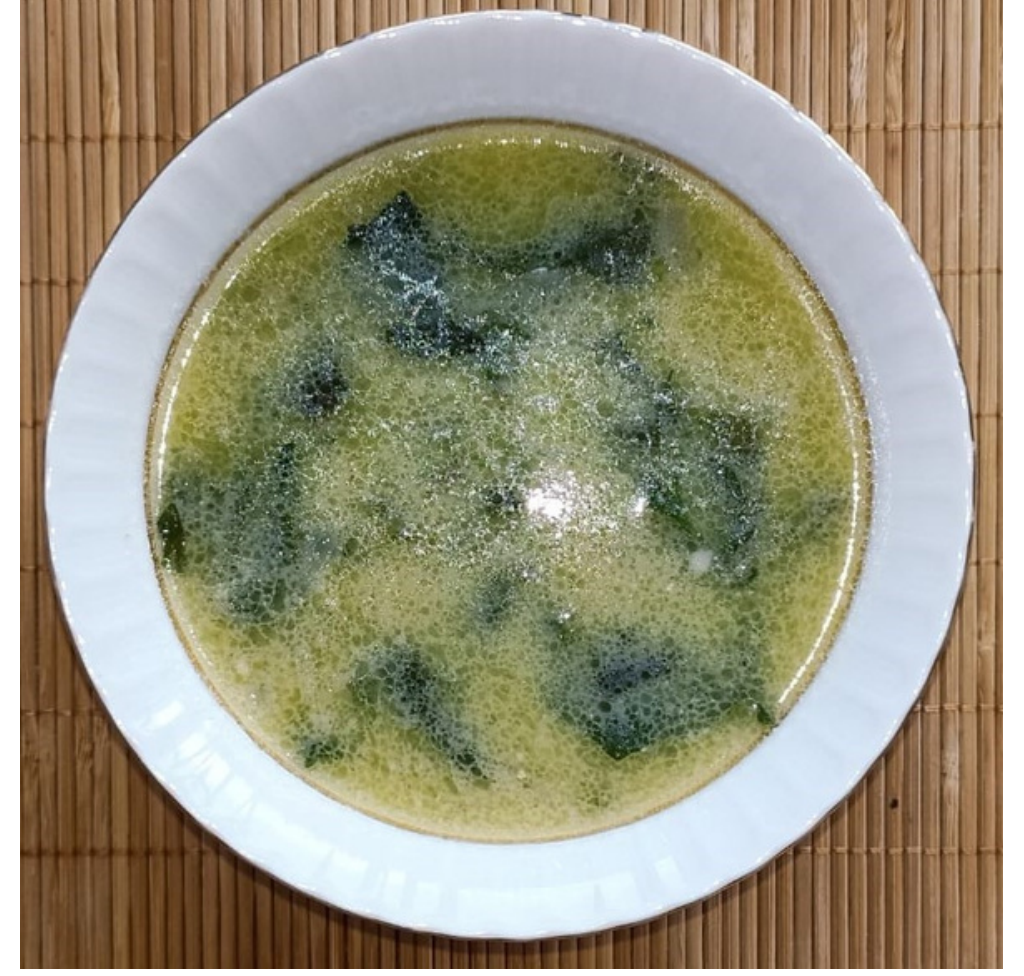
- ✓ Patates ve kabağı küçük küpler şeklinde doğrayın.
- ✓ Tencereye zeytinyağını ilave edin ve doğranmış kabak, patates, taze fasulyeyi ekleyerek soteleyin.
- ✓ Üzerine un ilave ederek birkaç dakika kavurun.
- ✓ Daha sonra önceden ısıtılmış sıcak süt ve 800 ml kadar suyu da ilave ederek ocakta pişirin.
- ✓ Piştikten sonra kremayı ekleyin.

Not: Tercihe göre sebzeler için blender kullanabilirsiniz.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	521,1 kcal	497,2 kcal	553,7 kcal	399,8 kcal
Protein (g)	3,7 g	4,3 g	5,4 g	6,1 g
Karbonhidrat (g)	9,5 g	11,5 g	20,1 g	22,5 g
Yağ (g)	52,6 g	48,7 g	50,3 g	31,7 g
Lif (g)	0,7 g	1,1 g	1,7 g	2,0 g
A vitamini (µg)	345,8 µg	348,0 µg	279,5 µg	274,9 µg
Folat (µg)	11,3 µg	17,5 µg	24,8 µg	24,9 µg
Demir (mg)	0,4 mg	0,6 mg	0,9 mg	1,1 mg
Çinko (mg)	0,4 mg	0,5 mg	0,6 mg	0,7 mg

ISPANAK ÇORBASI

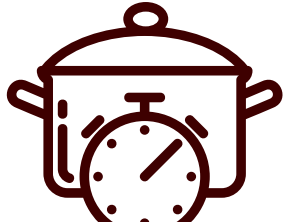
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Ispanak	45 g	70 g	50 g	95 g
Kuru Soğan	30 g	50 g	75 g	90 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	3 g
İçme Suyu	300 ml	300 ml	300 ml	300 ml
Yoğurt (Tam Yağlı)	15 g	20 g	60 g	80 g
Yumurta Sarısı	18 g	18 g	18 g	18 g
Limon Suyu	1 ml	1 ml	1 ml	1 ml
Buğday Unu	10 g	10 g	15 g	35 g
Tereyağı	28 g	22 g	20 g	20 g
Zeytinyağı	40 ml	35 ml	30 ml	20 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Tencereye zeytinyağı ilave ederek ince doğranmış soğan ve sarımsakları pişirin.
- ✓ Ardından doğranmış ıspanakları ekleyin.
- ✓ Üzerine sıcak su dökün ve ıspanaklar yumuşayana kadar pişirin. Bir kenarda terbiyesini yapın.
- ✓ Çorbanın suyundan terbiyeye eklenerek karıştırın.
- ✓ Ardından terbiye yavaş yavaş çorbaya ekleyerek sürekli karıştırın.
- ✓ Kaynadıktan sonra çorba hazırdır.
- ✓ Servis ederken üzerine tereyağı ekleyin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	690,5 kcal	615,5 kcal	604,3 kcal	611,0 kcal
Protein (g)	6,5 g	7,6 g	9,3 g	13,6 g
Karbonhidrat (g)	10,8 g	12,1 g	18,6 g	34,9 g
Yağ (g)	69,9 g	60,2 g	55,1 g	46,2 g
Lif (g)	1,6 g	2,3 g	2,4 g	4,0 g
A vitamini (µg)	773,9 µg	927,4 µg	760,6 µg	1109,2 µg
Folat (µg)	99,1 µg	137,0 µg	116,1 µg	185,1 µg
Demir (mg)	3,1 mg	4,0 mg	3,4 mg	5,1 mg
Çinko (mg)	1,3 mg	1,5 mg	1,6 mg	2,2 mg

SOĞUK SEMİZOTU ÇORBASI

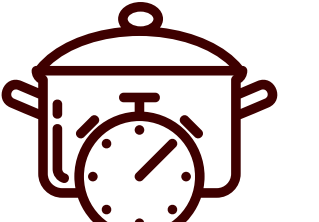
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Semizotu	60 g	100 g	120 g	140 g
Kabak	50 g	75 g	80 g	80 g
Kuru Soğan	15 g	25 g	25 g	60 g
Sarımsak	3 g	3 g	6 g	9 g
Yoğurt (Tam Yağlı)	30 g	30 g	40 g	50 g
Çörek Otu	1 g	1 g	2 g	4 g
İçme Suyu	220 ml	295 ml	332 ml	370 ml
Zeytinyağı	32 ml	31 ml	25 ml	17 ml



22 dk



2 KİŞİLİK



14 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Semizotunu ayıklayıp temizledikten sonra yaprak ve dallarını ayrı ayrı büyük parçalar halinde kesin. Birkaç yaprak semizotunu da servis sırasında kullanmak üzere bir kenara ayırın.
- ✓ Soğan, kabak ve sarımsağı tencereye alarak soteleyin. Daha sonra suyu ilave ederek sebzeler tamamen yumuşayıncaya kadar kaynatın.
- ✓ Sebzeler pişince önce semizotu dallarını, 2-3 dakika sonra da yapraklarını tencereye atarak karıştırın. Semizotunun ölmemesi için hemen ocaktan alın.
- ✓ Çorbayı servis edeceğiniz kâseyi bol buzlu su dolu bir kabin içinde bekletin.
- ✓ Çorbayı püre haline getirmek için mutfak robotunda veya el blenderında yoğurt ilave ederek çekin.
- ✓ Önceden soğuttuğunuz kâseye çorbayı alarak üstüne ayırdığınız semizotu yapraklarını ve çörek otunu ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	333,9 kcal	337,8 kcal	303,3 kcal	263,8 kcal
Protein (g)	3,6 g	4,9 g	6,0 g	7,7 g
Karbonhidrat (g)	4,8 g	6,1 g	7,9 g	11,8 g
Yağ (g)	33,9 g	33,1 g	28,0 g	21,3 g
Lif (g)	2,4 g	3,8 g	4,5 g	5,7 g
A vitamini (µg)	181,2 µg	258,0 µg	288,7 µg	315,1 µg
Folat (µg)	20,0 µg	30,0 µg	35,5 µg	44,4 µg
Demir (mg)	2,9 mg	4,6 mg	5,5 mg	6,6 mg
Çinko (mg)	0,6 mg	0,7 mg	0,9 mg	1,2 mg

KARNABAHAAR PÜRESİ

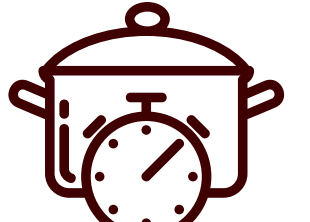
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Karnabahar	50 g	70 g	140 g	190 g
Krem Peynir	70 g	90 g	80 g	80 g
Maydanoz	20 g	25 g	60 g	78 g
Domates	20 g	25 g	60 g	260 g
Tereyağı	50 g	40 g	36 g	18 g



3 dk



1 KİŞİLİK



23 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Karnabaharı küçük parçalara ayırarak tuzlu su içinde 10 dakika haşlayın.
- ✓ Suyunu süzün ve istenilen kıvama gelene kadar mutfak robotunda püre haline getirin.
- ✓ Tereyağı ve kalan malzemeleri ekleyerek pişirin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	631,6 kcal	632,9 kcal	609,9 kcal	532,1 kcal
Protein (g)	10,6 g	13,5 g	16,0 g	19,8 g
Karbonhidrat (g)	5,3 g	6,7 g	11,5 g	19,1 g
Yağ (g)	63,9 g	62,0 g	55,9 g	41,5 g
Lif (g)	2,6 g	3,4 g	7,4 g	12,2 g
A vitamini (µg)	749,0 µg	797,6 µg	1079,9 µg	1318,1 µg
Folat (µg)	78,5 µg	102,6 µg	200,4 µg	319,2 µg
Demir (mg)	1,4 mg	1,8 mg	3,5 mg	5,1 mg
Çinko (mg)	0,7 mg	0,8 mg	1,3 mg	1,7 mg

BROKOLİ PÜRESİ

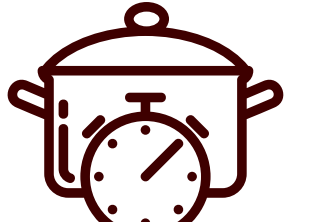
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Brokoli	20 g	40 g	91 g	180 g
Krem Peynir	12 g	10 g	15 g	12 g
Krema (%30 Yağlı)	30 g	30 g	18 g	20 g
Ispanak	7 g	7 g	12 g	60 g
Tereyağı	8 g	6 g	10 g	9 g



8 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Brokoliyi küçük parçalara ayrılarak tuzlu su içinde 10 dk haşlayın.
- ✓ Brokolinin suyunu süzün ve istenilen kıvama gelene kadar mutfak robotunda püre haline getirin.
- ✓ Tereyağı ve kalan malzemeleri ekleyerek pişirin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	197,7 kcal	181,7 kcal	207,2 kcal	229,9 kcal
Protein (g)	3,1 g	3,6 g	6,0 g	10,4 g
Karbonhidrat (g)	1,9 g	2,4 g	3,5 g	6,2 g
Yağ (g)	20,0 g	17,8 g	19,0 g	18,1 g
Lif (g)	0,7 g	1,3 g	2,9 g	6,5 g
A vitamini (µg)	278,8 µg	287,6 µg	400,8 µg	899,4 µg
Folat (µg)	21,6 µg	29,0 µg	56,6 µg	158,4 g
Demir (mg)	0,5 mg	0,6 mg	1,2 mg	3,6 mg
Çinko (mg)	0,3 mg	0,4 mg	0,6 mg	1,4 mg

MEYVE PÜRESİ

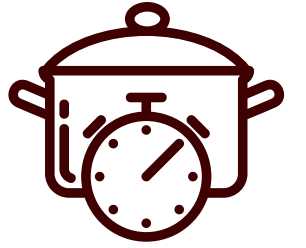
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Avokado	40 g	50 g	70 g	85 g
Muz	30 g	35 g	50 g	80 g
Armut	20 g	30 g	50 g	72 g
Elma	20 g	32 g	50 g	55 g
Zeytinyağı	51 ml	49 ml	45 ml	29 ml



15 dk



1 KİŞİLİK



HAZIRLANIŞI

- ✓ Tüm meyveleri yıkayarak kabuklarını soyun.
- ✓ Kabukları soyulan meyveleri ezerek püre haline getirin.
- ✓ Üzerine zeytinyağı ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	553,1 kcal	565,4 kcal	591,0 kcal	510,3 kcal
Protein (g)	1,1 g	1,3 g	1,9 g	2,6 g
Karbonhidrat (g)	12,9 g	17,2 g	26,0 g	35,9 g
Yağ (g)	56,1 g	55,4 g	54,0 g	40,0 g
Lif (g)	3,2 g	4,2 g	6,3 g	8,2 g
A vitamini (µg)	90,8 µg	90,7 µg	90,4 µg	70,6 µg
Folat (µg)	16,0 µg	20,7 µg	30,5 µg	41,0µg
Demir (mg)	0,4 mg	0,5 mg	0,7 mg	0,9 mg
Çinko (mg)	0,4 mg	0,4 mg	0,6 mg	0,8 mg

KETOJENİK SALATALAR



KETOJENİK SALATA

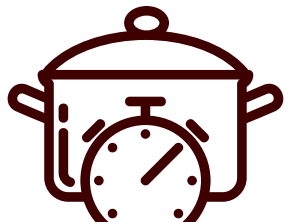
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Domates	30 g	30 g	30 g	30 g
Ispanak	30 g	30 g	30 g	30 g
Göbek Marul	30 g	30 g	30 g	30 g
Patates	-	13 g	12 g	37 g
Zeytinyağı	11 ml	15 ml	10 ml	10 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Ispanak ve patatesi iyice temizleyerek yıkayın. Ardından ayrı kaplarda haşlayın.
- ✓ Diğer malzemeleri de yıkayarak doğrayın.
- ✓ Haşlanmış ıspanak ve kabukları soyulan patatesi diğer malzemeler ile karıştırın.
- ✓ Zeytinyağı ilave ettikten sonra servise hazır.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	111,7 kcal	156,6 kcal	111,6 kcal	130,0 kcal
Protein (g)	1,5 g	1,7 g	1,7 g	2,2 g
Karbonhidrat (g)	1,3 g	3,3 g	3,2 g	7,1 g
Yağ (g)	11,2 g	15,2 g	10,2 g	10,2 g
Lif (g)	1,3 g	1,5 g	1,5 g	1,8 g
A vitamini (µg)	341,3 µg	347,7 µg	339,8 µg	340,1 µg
Folat (µg)	64,5 µg	66,4 µg	66,3 µg	70,1 µg
Demir (mg)	1,2 mg	1,3 mg	1,3 mg	1,6 mg
Çinko (mg)	0,3 mg	0,4 mg	0,4 mg	0,5 mg

YUMURTA SALATASI

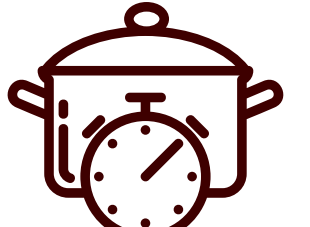
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Yumurta (Haşlanmış)	40 g	47 g	60 g	85 g
Kıvırcık	14 g	16 g	20 g	34 g
Yeşil Soğan	8 g	14 g	20 g	32 g
Limon (Taze)	16 g	30 g	50 g	55 g
Zeytinyağı	25 ml	23 ml	19 ml	9 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Yumurtaları haşlayın ve kabuğunu soyun.
- ✓ Kıvırcığı, yeşil soğanı ve haşlanmış yumurtayı minik minik doğrayın.
- ✓ Limonun suyunu sıkın ve diğer tüm malzemelerle karıştırın. İsteğe bağlı tuz ilave ederek tüketebilirsiniz.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	294,5 kcal	295,6 kcal	290,7 kcal	249,8 kcal
Protein (g)	5,5 g	6,5 g	8,4 g	12,0 g
Karbonhidrat (g)	1,8 g	2,9 g	4,2 g	5,8 g
Yağ (g)	29,4 g	28,2 g	25,8 g	18,5 g
Lif (g)	0,7 g	1,1 g	1,6 g	2,3 g
A vitamini (µg)	154,2 µg	179,2 µg	215,7 µg	300,5 µg
Folat (µg)	35,2 µg	42,3 µg	54,6 µg	83,2 µg
Demir (mg)	0,9 g	1,1 mg	1,5 µg	2,1 mg
Çinko (mg)	0,6 g	0,8 mg	1,0 mg	1,5 mg

AVOKADO SALATASI

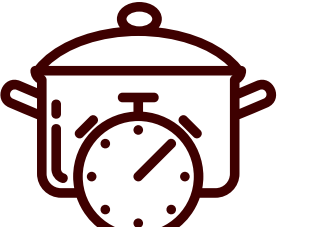
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Avokado	100 g	100 g	75 g	50 g
Kuru Soğan	-	15 g	15 g	60 g
Yeşil Sivri Biber	5 g	7 g	5 g	15 g
Misket Limon	5 g	10 g	10 g	20 g
Salatalık	20 g	35 g	70 g	95 g
Domates	20 g	35 g	70 g	95 g
Fesleğen	1 g	1 g	1 g	1 g
Nane	1 g	1 g	1 g	1 g
Zeytinyağı	17 ml	15 ml	10 ml	8 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



HAZIRLANIŞI

- ✓ Avokadoları bir kaşık yardımıyla ya da bıçakla soyarak kabuğundan arındırın. Siyah kısımları varsa kararmasını önlemek için temizleyin ve iri küpler halinde doğrayarak kenara ayırın.
- ✓ Soğanı doğrayın.
- ✓ Biberi brunoise (küçük küp) şeklinde doğrayın.
- ✓ Salatalığın iç kısmını bir kaşık yardımıyla temizleyin ve çekirdeklerinden arındırarak ince şekilde doğrayın.
- ✓ Domatesleri ikiye bölün.
- ✓ Nane ve fesleğen yapraklarını rulo haline getirerek ince olacak şekilde doğrayın.
- ✓ Bütün malzemeleri bir kaptaki birleştirin. Üzerine zeytinyağı, limon ve tuz ilave ederek karıştırın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	294,2 kcal	288,2 kcal	220,9 kcal	198,9 kcal
Protein (g)	1,9 g	2,4 g	2,6 g	3,3 g
Karbonhidrat (g)	5,4 g	7,0 g	7,5 g	10,9 g
Yağ (g)	29,8 g	28,0 g	20,0 g	15,3 g
Lif (g)	5,0 g	5,6 g	5,3 g	5,9 g
A vitamini (µg)	92,4 µg	115,2 µg	157,4 µg	198,1 µg
Folat (µg)	33,7 µg	44,0 µg	54,7 µg	72,7 µg
Demir (mg)	1,1 mg	1,3 mg	1,3 mg	1,5 mg
Çinko (mg)	0,8 mg	0,8 mg	0,7 mg	0,7 mg

NOHUT SALATASI

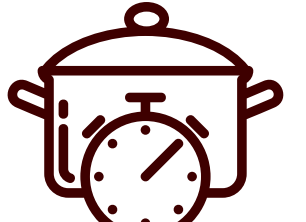
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Nohut (Haşlanmış)	30 g	42 g	55 g	70 g
Beyaz Peynir (Yağlı)	8 g	10 g	10 g	22 g
Kuru Soğan	10 g	12 g	5 g	22 g
Domates	8 g	14 g	15 g	28 g
Limon	5 g	7 g	10 g	20 g
Nane	2 g	2 g	3 g	3 g
Sıvı Yağ	37 ml	37 ml	30 ml	15 ml



20 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Nohutları bir tencerede haşlayın. Bu sırada kuru soğanı küp küp doğrayın ve ardından küçük bir kâseye koyun.
- ✓ Kâsenin içerisine zeytinyağı, tuz ve limon suyunu iyice karıştırıp kenarda dinlendirin. Ardından haşlanmış nohutları süzüp yıkayın ve geniş bir karıştırma kabına alın.
- ✓ Salata yapacağınız kâseyi alın içerisine haşlanmış nohut ve kabaca parçalanmış beyaz peyniri ekleyin.
- ✓ Ardından aroma katması için taze naneyi ince ince doğrayın ve kaseye ekleyip karıştırın.
- ✓ Karıştırma işlemini yaparken nohut ve beyaz peynirleri çok ezmeye dikkat edin.
- ✓ Domatesi küçük küçük doğrayın ve salata kâsesine yerleştirin.
- ✓ Hazırladığınız salata sosunu dökün.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	402,7 kcal	427,5 kcal	392,9 kcal	325,6 kcal
Protein (g)	3,7 g	5,1 g	5,4 g	9,0 g
Karbonhidrat (g)	6,4 g	8,8 g	13,2 g	15,3 g
Yağ (g)	40,8 g	41,8 g	35,6 g	25,2 g
Lif (g)	3,3 g	4,6 g	2,9 g	7,9 g
A vitamini (µg)	111,2 µg	128,5 µg	132,8 µg	170,8 µg
Folat (µg)	29,1 µg	40,0 µg	32,5 µg	71,3 µg
Demir (mg)	1,1 mg	1,5 mg	2,1 mg	2,5 mg
Çinko (mg)	0,6 mg	0,9 mg	1,1 mg	1,5 mg

TON BALIKLI FASULYE SALATASI

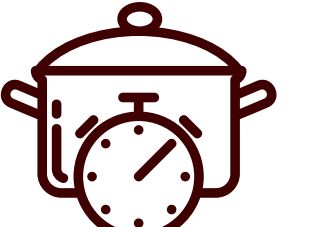
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Kuru Fasulye	10 g	10 g	25 g	50 g
Ton Balığı (Konserve)	35 g	40 g	45 g	50 g
Kuru Soğan	-	15 g	10 g	20 g
Domates	-	15 g	20 g	30 g
Zeytinyağı	50 ml	43 ml	43 ml	36 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Kuru fasulyeyi haşlayın.
- ✓ Haşlanan fasulyeleri yağın yarısıyla kavurun.
- ✓ Kavrulan fasulyeleleri ayrı bir kaba alarak üstüne domates ve kuru soğanı ekleyin.
- ✓ Yağ ekleyerek karıştırın.
- ✓ Üstüne ton balığı ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	567,4 kcal	526,3 kcal	579,3 kcal	601,7 kcal
Protein (g)	10,5 g	12,0 g	16,3 g	23,1 g
Karbonhidrat (g)	4,1 g	5,2 g	11,1 g	21,7 g
Yağ (g)	57,5 g	51,6 g	52,9 g	47,4 g
Lif (g)	0,8 g	1,2 g	2,3 g	4,4 g
A vitamini (µg)	138,8 µg	150,4 µg	173,0 µg	196,4 µg
Folat (µg)	15,3 µg	22,1 µg	43,7 µg	82,1 µg
Demir (mg)	1,1 mg	1,2 mg	2,2 mg	3,9 mg
Çinko (mg)	0,5 mg	0,6 mg	1,0 mg	1,7 mg

KIŞ SALATASI

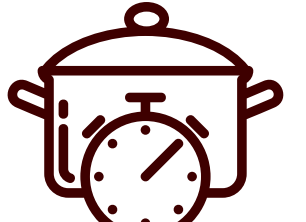
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Brokoli	40 g	80 g	80 g	100 g
Bamya	40 g	80 g	80 g	100 g
Havuç	65 g	20 g	90 g	100 g
Limon	10 g	10 g	10 g	10 g
Zeytinyağı	38 ml	33 ml	30 ml	20 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Sebzeleri yıkayın ve doğrayın.
- ✓ Sebzeleri buharda veya haşlama olarak pişirin. Sebzelerin besin değerlerini koruması açısından bu pişirme yöntemi daha iyidir.
- ✓ Daha sonra zeytinyağı, limon ve tuzu ekleyerek tüketin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	380,5 kcal	343,0 kcal	337,2 kcal	261,7 kcal
Protein (g)	3,0 g	5,2 g	5,5 g	6,8 g
Karbonhidrat (g)	6,8 g	5,7 g	10,4 g	12,0 g
Yağ (g)	38,3 g	33,5 g	30,5 g	20,6 g
Lif (g)	5,3 g	5,5 g	9,2 g	11,1 g
A vitamini (µg)	1207,0 µg	494,5 µg	1686,9 µg	1876,5 µg
Folat (µg)	62,4 µg	76,8 µg	117,5 µg	144,6 µg
Demir (mg)	0,9 mg	1,2 mg	1,6 mg	1,9 mg
Çinko (mg)	0,9 mg	0,7 mg	1,7 mg	2,0 mg

BROKOLİ SALATASI

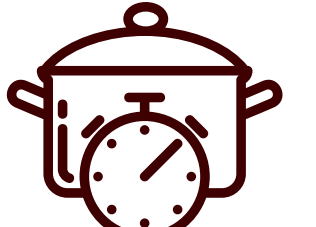
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Brokoli	80 g	100 g	100 g	150 g
Yeşil Soğan	12 g	15 g	15 g	50 g
Domates	30 g	45 g	40 g	30 g
Salatalık	30 g	45 g	40 g	40 g
Göbek Marul	20 g	25 g	22 g	30 g
Elma Sirkesi	10 ml	10 ml	10 ml	20 ml
Zeytinyağı	35 ml	34 ml	22 ml	18 ml



15 dk



1 KİŞİLİK



HAZIRLANIŞI

- ✓ Brokoliyi yıkayıp küçük küpler halinde kesin.
- ✓ Yeşil soğan, domates, salatalık ve kalan diğer malzemeleri de yıkayıp ince ince doğrayın.
- ✓ Tüm malzemeleri bir kabın içerisine alın. Üzerine zeytinyağı ilave ederek karıştırdıktan sonra servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	350,5 kcal	353,5 kcal	245,5 kcal	239,9 kcal
Protein (g)	3,9 g	5,0 g	4,8 g	7,1 g
Karbonhidrat (g)	4,8 g	6,3 g	6,0 g	10,2 g
Yağ (g)	35,4 g	34,5 g	22,5 g	18,7 g
Lif (g)	3,7 g	4,8 g	4,6 g	7,1 g
A vitamini (µg)	278,3 µg	344,5 µg	312,1 µg	452,0 µg
Folat (µg)	55,8 µg	73,4 µg	69,8 µg	95,2 µg
Demir (mg)	1,1 mg	1,4 mg	1,4 mg	2,3 mg
Çinko (mg)	0,6 mg	0,8 mg	0,8 mg	1,4 mg

KÖZLENMİŞ BİBERLİ PATLICAN SALATASI

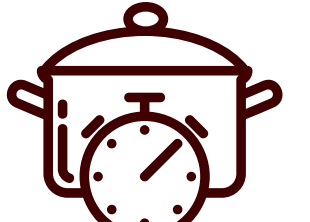
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Patlıcan	70 g	70 g	70 g	100 g
Kuru Soğan	15 g	20 g	50 g	100 g
Sivri Biber	50 g	60 g	50 g	100 g
Zeytinyağı	30 ml	25 ml	18 ml	18 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Közlenmiş sivri biberin ve patlıcanın kabuklarını soyun. Kuşbaşı doğrayın.
- ✓ Bir kaba patlıcanı, biberi ve iri şekilde doğranmış soğanı ilave ederek harmanlayın.
- ✓ Üzerine zeytinyağını ekleyerek servis tabağına koyun.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	298,4 kcal	259,3 kcal	201,9 kcal	238,9 kcal
Protein (g)	1,5 g	1,7 g	2,0 g	3,5 g
Karbonhidrat (g)	5,9 g	6,8 g	7,6 g	14,3 g
Yağ (g)	30,2 g	25,3 g	18,3 g	18,6 g
Lif (g)	2,8 g	3,2 g	3,3 g	6,1 g
A vitamini (µg)	89,9 µg	89,9 µg	71,5 µg	112,3 µg
Folat (µg)	45,2 µg	50,9 µg	49,0 µg	88,0 µg
Demir (mg)	0,6 mg	0,7 mg	0,7 mg	1,2 mg
Çinko (mg)	0,2 mg	0,2 mg	0,2 mg	0,4 mg

BEZELYE SALATASI

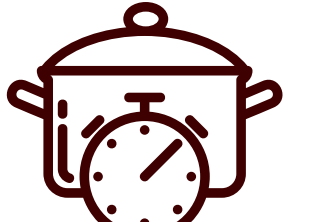
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Taze Bezelye	34 g	50 g	60 g	80 g
Beyaz Peynir (Yağlı)	15 g	20 g	40 g	50 g
Kuru Soğan	10 g	25 g	30 g	50 g
Domates	12 g	20 g	30 g	50 g
Zeytinyağı	31 ml	36 ml	22 ml	8 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



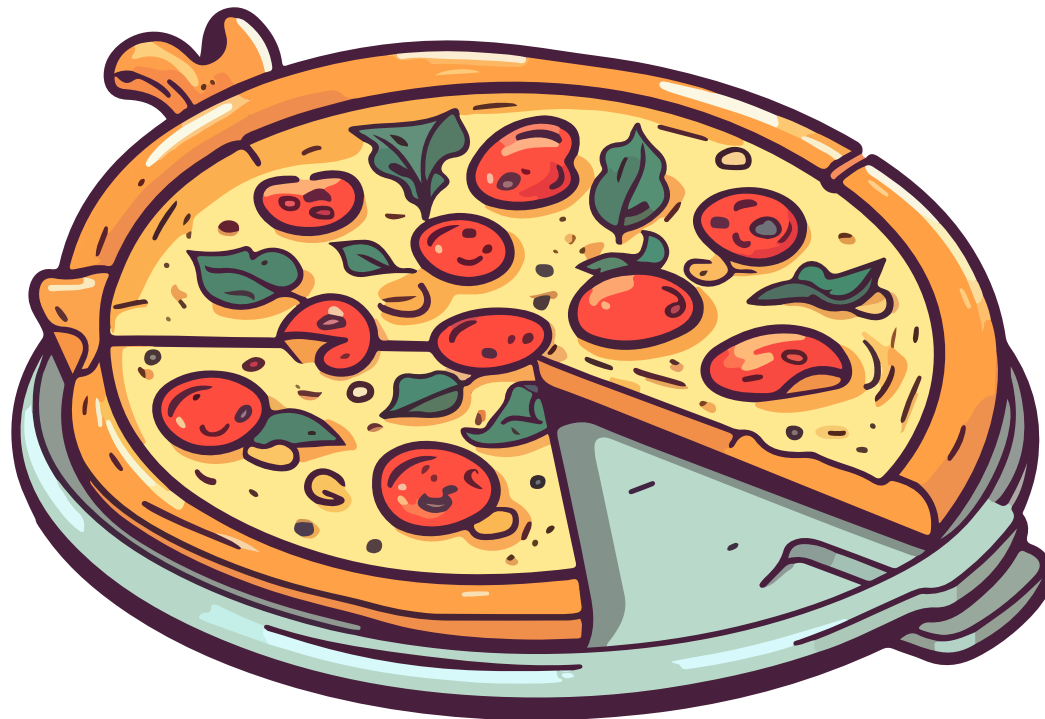
12 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Bezelyeleri haşlayın.
- ✓ Kuru soğan ve domatesi doğrayın. Peyniri de küp küp doğradıktan sonra haşlanmış bezelyenin üstüne ekleyin.
- ✓ Üzerine zeytinyağı ilave ederek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	368,2 kcal	451,5 kcal	420,5 kcal	362,8 kcal
Protein (g)	3,8 g	5,6 g	8,2 g	10,9 g
Karbonhidrat (g)	5,7 g	8,8 g	11,3 g	15,7 g
Yağ (g)	37,2 g	44,3 g	38,4 g	28,6 g
Lif (g)	2,0 g	3,1 g	3,8 g	5,3 g
A vitamini (µg)	156,4 µg	207,6 µg	298,5 µg	358,6 µg
Folat (µg)	66,6 µg	98,8 µg	128,6 µg	174,2 µg
Demir (mg)	0,7 mg	1,0 mg	1,2 mg	1,6 mg
Çinko (mg)	0,7 mg	1,0 mg	1,5 mg	1,9 mg

KETOJENİK APERATİF YEMEKLER



KETOJENİK KREP

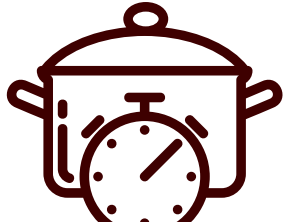
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Krem Peynir	30 g	40 g	60 g	70 g
Yumurta	25 g	60 g	60 g	70 g
Vanilya	2 g	1 g	2 g	10 g
Tarçın	1 g	1 g	1 g	4 g
Tereyağ	15 g	10 g	5 g	-
Zeytinyağı	17 ml	20 ml	10 ml	5 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Yumurtayı çırpın. Üzerine diğer malzemeleri ekleyin ve bir mikser yardımıyla tekrar karıştırın.
- ✓ Tava ısınırken hamuru bir süre dinlendirin.
- ✓ Tavayı yağlayın ve bir miktar krep hamuru dökün. Birkaç dakika sonra ters çevirin.
- ✓ Tüm hamur bitene kadar işlemi tekrarlayın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	409,3 kcal	478,5 kcal	424,3 kcal	431,6 kcal
Protein (g)	6,7 g	12,2 g	14,4 g	16,9 g
Karbonhidrat (g)	3,6 g	3,1 g	4,6 g	14,5 g
Yağ (g)	41,3 g	46,7 g	38,8 g	33,8 g
Lif (g)	0,2 g	0,2 g	0,2 g	1,0 g
A vitamini (µg)	262,4 µg	323,0 µg	339,6 µg	348,4 µg
Folat (µg)	18,6 µg	37,4 µg	42,0 µg	49,0 µg
Demir (mg)	1,0 mg	1,7 mg	1,8 mg	3,2 mg
Çinko (mg)	0,5 mg	1,0 mg	1,1 mg	1,3 mg

PİZZA

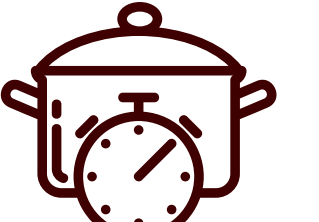
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Kaşar Peyniri (Tam Yağlı)	20 g	30 g	25 g	30 g
Domates (Çiğ /Püre)	30 g	15 g	50 g	100 g
Salam (Dana Eti)	15 g	14 g	20 g	35 g
Yumurta	30 g	50 g	50 g	100 g
Yeşil Biber	-	5 g	-	10 g
Karabiber	1 g	1 g	1 g	1 g
Zeytinyağı	35 ml	32 ml	18 ml	2 ml



15 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Peynir ve yumurtayı mikser yardımı ile çırpın.
- ✓ Daha sonra tuz, baharatı ve yağın yarısını ekleyerek karıştırın.
- ✓ Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin.
- ✓ Kalan yağı küçük bir tavada domates püresi ile 2-3 dakika kavurun.
- ✓ Fırından çıkan hamurun üzerine domates püresini, biberi ve salamı yerleştirerek tekrar fırında pişirin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	489,0 kcal	530,0 kcal	406,4 kcal	413,3 kcal
Protein (g)	10,1 g	14,3 g	14,5 g	24,5 g
Karbonhidrat (g)	2,3 g	2,4 g	3,2 g	6,3 g
Yağ (g)	49,3 g	51,9 g	37,4 g	31,8 g
Lif (g)	0,5 g	0,5 g	0,8 g	1,8 g
A vitamini (µg)	227,7 µg	290,6 µg	276,6 µg	413,2 µg
Folat (µg)	33,3 µg	44,8 µg	51,7 µg	99,4 µg
Demir (mg)	1,1 mg	1,5 mg	1,6 mg	3,0 mg
Çinko (mg)	1,4 mg	1,9 mg	1,9 mg	3,1 mg

BARBUNYA CİPSİ

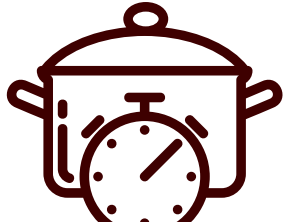
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Barbunya	15 g	20 g	30 g	50 g
Pul Biber	1 g	1 g	1 g	1 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	3 g
Kimyon	1 g	1 g	1 g	1 g
Kuru Nane	1 g	1 g	1 g	1 g
Kuru Kekik	1 g	1 g	1 g	1 g
Zeytinyağı	47 ml	45 ml	40 ml	30 ml



35 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Barbunyaları haşlayın ve sarımsağı dövün.
- ✓ Yağın bir kısmını fırını yağlamak için kenara ayırdıktan sonra tüm malzemeleri bir kaptaki karıştırın.
- ✓ Barbunyanın suyunu süzdükten sonra karışıma ekleyin.
- ✓ Baharatları barbunyaya güzelce yedirin.
- ✓ Yağlanmış fırın tepsisine barbunyanın üst üste gelmemesine dikkat ederek güzelce yayın.
- ✓ Önceden ısıtılmış 180 derecelik fanlı fırında yaklaşık 15 dakika ara sıra karıştırarak kavurun.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	468,5 kcal	463,4 kcal	444, 2 kcal	406,0 kcal
Protein (g)	4,0 g	5,1 g	7,3 g	11,8 g
Karbonhidrat (g)	7,9 g	9,7 g	13,4 g	20,6 g
Yağ (g)	47,5 g	45,5 g	40,7 g	31,0 g
Lif (g)	3,9 g	5,0 g	7,1 g	11,4 g
A vitamini (µg)	96,7 µg	93,7 µg	86,0 µg	70,7 µg
Folat (µg)	33,4 µg	42,5 µg	60,7 µg	97,1 µg
Demir (mg)	2,8 mg	3,1 mg	3,7 mg	5,0 mg
Çinko (mg)	0,6 mg	0,8 mg	1,1 mg	1,7 mg

FİNCAN KEK

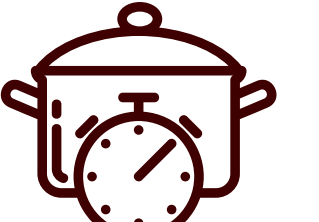
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Çilekli Puding	48 g	60 g	30 g	80 g
Yumurta Akı	14 g	15 g	40 g	70 g
İnek Sütü (Tam Yağlı)	30 ml	30 ml	100 ml	90 ml
Tereyağı	65 g	58 g	40 g	30 g



15 dk



2 KİŞİLİK



8 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Yağı eritin.
- ✓ Erittiğiniz yağı ayrı bir kaba alıp yumurtanın beyazını ilave ederek çırpın.
- ✓ Daha sonra tüm malzemeleri ilave ederek tekrar çırpın.
- ✓ Elde edilen karışımı kalıba dökerek önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 8 dakika kadar pişirin.

NOT: Tercihe göre karıştırılan malzemeleri fincanlara dökebilirsiniz. Fincanları da derin bir tencereye koyarak fincanların yarısına gelecek şekilde su koyup tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 15 dakika pişirilebilirsiniz.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	560,6 kcal	522,3 kcal	413,6 kcal	402,2 kcal
Protein (g)	4,3 g	4,7 g	8,9 g	13,2 g
Karbonhidrat (g)	10,2 g	12,3 g	10,4 g	18,8 g
Yağ (g)	56,7 g	51,2 g	37,8 g	30,7 g
Lif (g)	0 g	0 g	0 g	0 g
A vitamini (µg)	448,1 µg	406,0 µg	301,2 µg	247,8 µg
Folat (µg)	6,8 µg	7,6 µg	14,4 µg	19,2 µg
Demir (mg)	0,1 mg	0,1 mg	0,2 mg	0,3 mg
Çinko (mg)	0,4 mg	0,4 mg	0,6 mg	0,7 mg

YUMURTALI MUFFİN

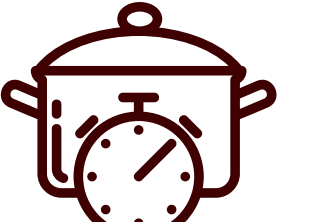
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Ispanak	48 g	50 g	80 g	100 g
Dolmalık Biber	16 g	20 g	30 g	80 g
Yeşil Soğan	8 g	10 g	15 g	35 g
Yumurta	32 g	50 g	60 g	120 g
İnek Sütü (Tam Yağlı)	10 ml	10 ml	20 ml	35 ml
Kaşar Peyniri (Yağlı)	12 g	15 g	20 g	35 g
Karabiber	0,5 g	1 g	1 g	2 g
Zeytinyağı	35 ml	32 ml	25 ml	10 ml



10 dk



2 KİŞİLİK



20 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Fırını önceden 200 °C ısıtın. Yağın yarısı ile muffin kalıbını yağlayın. Fırınla birlikte ön ısıtma için kalıbı fırına koyun.
- ✓ Kalan yağı bir tavaya ekleyerek ısıtın. Yağ hafifçe parladığında ıspanak, dolmalık biberi ve yeşil soğanı ekleyin. Soğanlar saydam olana kadar pişirin.
- ✓ Bir karıştırma kabında yumurta, süt, karabiber ve kaşar peynirinin yarısını çırpın.
- ✓ Yumurta karışımına sebzeleri ekleyin ve birleştirmek için karıştırın.
- ✓ Yumurtalı karışımı, muffin kalıplarına eşit şekilde paylaşın.
- ✓ Üzerine rendelenmiş peyniri serpin.
- ✓ Muffinler, altın kahverengi olana kadar pişirin. Sıcak servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	429,9 kcal	445,3 kcal	435,1 kcal	486,5 kcal
Protein (g)	8,3 g	11,3 g	14,9 g	27,2 g
Karbonhidrat (g)	2,5 g	3,1 g	4,6 g	9,5 g
Yağ (g)	43,3 g	43,2 g	39,6 g	37,0 g
Lif (g)	1,5 g	1,7 g	2,6 g	4,6 g
A vitamini (µg)	577,2 µg	638,8 µg	927,6 µg	1318,5 µg
Folat (µg)	99,2 µg	114,3 µg	170,9 µg	265,5 µg
Demir (mg)	2,5 mg	3,0 mg	4,4 mg	6,7 mg
Çinko (mg)	1,3 mg	1,7 mg	2,3 mg	4,0 mg

KETOJENİK MENEMEN

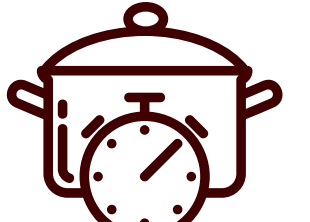
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Yumurta	40 g	50 g	58 g	70 g
Domates	8 g	16 g	20 g	39 g
Tatlı Biber	8 g	11 g	14 g	34 g
Zeytinyağı	22 ml	20 ml	14 ml	8 ml



6 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Sıvı yağ ile birlikte biberi kavurun.
- ✓ Kabuğu soyulmuş domatesleri küçük küçük doğrayarak ilave edin.
- ✓ Domatesler piştikten sonra yumurtayı kırın. İsteğe bağlı tuz ilave ederek tüketebilirsiniz.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	256,4 kcal	255,6 kcal	215,8 kcal	190,7 kcal
Protein (g)	5,2 g	6,6 g	7,7 g	9,7 g
Karbonhidrat (g)	1,1 g	1,6 g	1,9 g	3,9 g
Yağ (g)	25,8 g	24,8 g	19,6 g	14,8 g
Lif (g)	0,4 g	0,6 g	0,8 g	1,7 g
A vitamini (µg)	133,1 µg	163,9 µg	181,2 µg	276,4 µg
Folat (µg)	25,6 µg	34,5 µg	41,1 µg	63,5 µg
Demir (mg)	0,9 mg	1,1 mg	1,3 mg	1,7 mg
Çinko (mg)	0,5 mg	0,7 mg	0,8 mg	1,0 mg

TAHİNLİ GEVREK

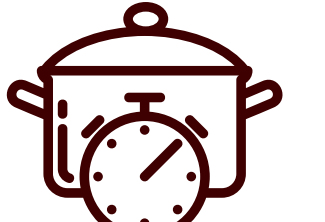
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Yumurta	36 g	50 g	60 g	100 g
Tahin	18 g	20 g	38 g	60 g
Kabartma Tozu	1 g	2 g	2 g	3 g
Çörek Otu	4 g	3 g	3 g	2 g
Susam	4 g	3 g	3 g	2 g
Kekik (kuru)	4 gr	3 g	3 g	2 g
Zeytinyağı	55 ml	40 ml	28 ml	5 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Bir kap içerisine tahin ve yumurtayı alarak karıştırın.
- ✓ Daha sonra kabartma tozunu ekleyerek spatula ile karıştırın.
- ✓ Karışım macumsu bir kıvam alana kadar karıştırmaya devam edin.
- ✓ Daha sonra karışımı yağlı bir kağıt üzerine boşaltın. Üzerine çörek otu, sussam ve kekik ekleyerek önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 20 dakika pişirdikten sonra fırından alın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	695,4 kcal	583,5 kcal	596,5 kcal	567,6 kcal
Protein (g)	9,8 g	11,5 g	16,0 g	24,5 g
Karbonhidrat (g)	8,2 g	8,1 g	12,0 g	16,4 g
Yağ (g)	71,0 g	57,3 g	54,9 g	45,3 g
Lif (g)	2,4 g	2,1 g	3,0 g	3,8 g
A vitamini (µg)	159,4 µg	154,4 µg	151,6 µg	175,6 µg
Folat (µg)	37,6 µg	44,9 µg	65,8 µg	103,3 µg
Demir (mg)	6,9 mg	5,8 mg	6,4 mg	6,2 mg
Çinko (mg)	2,2 mg	2,3 mg	3,2 mg	4,6 mg

KARNABAHAR YUMURTALI MUFFİN

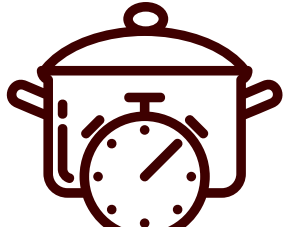
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Karnabahar	30 g	50 g	90 g	90 g
Yumurta	50 g	50 g	90 g	130 g
Kaşar Peyniri	15 g	30 g	20 g	20 g
Karabiber	1 g	1 g	1 g	1 g
Zeytinyağı	35 ml	30 ml	25 ml	8 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Metal muffin kalıbını hafifçe yağlayın.
- ✓ Karnabaharı rondodan geçirin.
- ✓ Karnabaharlar hazır olunca diğer malzemeleri de rondoya ekleyip iyice karıştırın (sadece eriyen peynirin yarısını ayırın üzeri için).
- ✓ Karışımı eşitçe muffin kaplarına paylaşın.
- ✓ Kalan kaşar peyniri rendeleyip üzerine serpiştirin.
- ✓ 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	454,8 kcal	478,9 kcal	458,4 kcal	365,2 kcal
Protein (g)	10,0 g	13,4 g	17,5 g	22,5 g
Karbonhidrat (g)	1,6 g	2,1 g	3,3 g	3,6 g
Yağ (g)	45,7 g	46,7 g	41,7 g	28,5 g
Lif (g)	1,0 g	1,6 g	2,7 g	2,7 g
A vitamini (µg)	205,9 µg	268,7 µg	278,8 µg	316,1 µg
Folat (µg)	45,8 µg	63,0 µg	98,1 µg	116,9 µg
Demir (mg)	1,3 mg	1,4 mg	2,3 mg	3,0 mg
Çinko (mg)	1,2 mg	1,7 mg	2,1 mg	2,6 mg

KETOJENİK SEBZE VE ET YEMEKLERİ



FIRINDA SEBZE KÜPLERİ

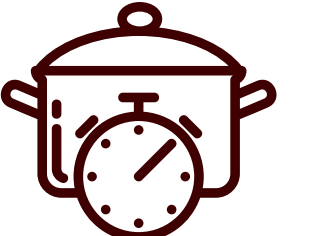
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Patates (Kabuksuz, Çiğ)	30 g	40 g	62 g	90 g
Sakız Kabak	20 g	40 g	24 g	90 g
Havuç	20 g	20 g	13 g	35 g
Yeşil Biber	20 g	20 g	24 g	54 g
Domates	20 g	25 g	13 g	35 g
Pul Biber	2 g	1 g	2 g	2 g
Zeytinyağı	45 ml	41 ml	33 ml	31 ml



8 dk



1 KİŞİLİK



13 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Fırını 180 °C'ye ayarlayın.
- ✓ Tüm sebzeleri yıkayın. Domates, kabak, patates ve havucu soyun.
- ✓ Biberleri ayıklayıp tüm sebzeleri küp küp doğrayın.
- ✓ Zeytinyağını baharatla karıştırıp, yumurta fırçası yardımıyla sebzelerin üstüne sürün.
- ✓ Sebzeleri pişirme aşamasında ayrı ayrı tepsiye dizin.
- ✓ Hafif soğuduğunda fırın tepsisinden sunum tabağına alıp, sebzeleri karıştırın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	448,4 kcal	422,2 kcal	364,5 kcal	403,4 kcal
Protein (g)	1,9 g	2,4 g	2,5 g	5,2 g
Karbonhidrat (g)	9,3 g	11,0 g	14,0 g	24,1 g
Yağ (g)	45,4 g	41,4 g	33,4 g	31,8 g
Lif (g)	2,6 g	2,8 g	2,9 g	6,0 g
A vitamini (µg)	560,4 µg	504,7 µg	424,6 µg	846,6 µg
Folat (µg)	26,9 µg	32,0 µg	30,7 µg	68,1 µg
Demir (mg)	1,3 mg	1,3 mg	1,6 mg	2,8 mg
Çinko (mg)	0,4 mg	0,4 mg	0,5 mg	0,9 mg

KABAK SPAGETTİ

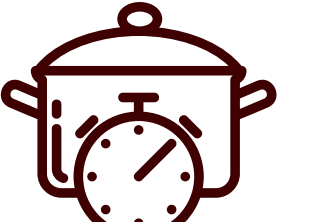
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Sakız kabağı	90 g	90 g	150 g	200 g
Domates	20 g	20 g	30 g	35 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	5 g
Karabiber	2 g	2 g	2 g	2 g
Pul Biber	1 g	1 g	1 g	1 g
Zeytinyağı	30 ml	22 ml	20 ml	14 ml



15 dk



1 KİŞİLİK



13 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Kabakları yıkayıp soyun.
- ✓ Yıkadığınız kabakları soyacak yardımcı ile ince uzun şeritler haline getirin.
- ✓ Tavada yüksek ateşte, yağ ilave etmeden 10 dakika kavurun.
- ✓ Başka bir tencerede ise rendelenmiş domates, yağ ve sarımsakları 3 dakika kavurup sos haline getirin.
- ✓ Pişen kabakların üzerine domates sosunu ekleyip servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	300,4 kcal	229,6 kcal	226,1 kcal	187,1 kcal
Protein (g)	2,5 g	2,5 g	3,8 g	5,0 g
Karbonhidrat (g)	5,0 g	5,0 g	6,6 g	8,4 g
Yağ (g)	30,4 g	22,4 g	20,6 g	14,7 g
Lif (g)	1,8 g	1,8 g	2,6 g	3,3 g
A vitamini (µg)	109,1 µg	96,6 µg	121,3 µg	131,9 µg
Folat (µg)	18,1 µg	18,1 µg	27,4 µg	34,5 µg
Demir (mg)	1,3 mg	1,3 mg	2,0 mg	2,5 mg
Çinko (mg)	0,3 mg	0,3 mg	0,5 mg	0,6 mg

PIRASA YEMEĞİ

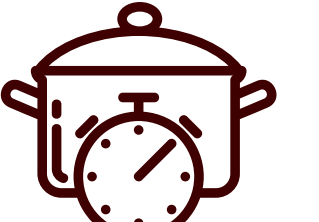
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Pırasa	64 g	60 g	120 g	150 g
Kuru Soğan	8 g	20 g	20 g	17 g
Havuç	8 g	20 g	20 g	17 g
Sarımsak	2 g	3 g	3 g	6 g
Domates Salçası	10 g	15 g	25 g	30 g
İçme Suyu	125 ml	120 ml	240 ml	300 ml
Limon Suyu	7 ml	10 ml	15 ml	26 ml
Zeytinyağı	25 ml	25 ml	25 ml	16 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



14 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Pırasaları ayıkayıp yıkayın. Yıkadıktan sonra doğrayın. Soğan, sarımsak ve havucu da ince ince doğrayın.
- ✓ Derin bir tencerede doğranmış soğanı, doğranmış sarımsağı ve havucu zeytinyağı ilave ederek domates salçasıyla birlikte kavurun.
- ✓ Birkaç dakika sonra pırasaları ilave ederek hafifçe karıştırın.
- ✓ Son olarak içme suyu ve limon suyunu ekleyerek kısık ateşte yumuşayana kadar pişirin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	251,4 kcal	262,1 kcal	282,8 kcal	219,1 kcal
Protein (g)	1,9 g	2,3 g	3,8 g	4,8 g
Karbonhidrat (g)	4,5 g	6,4 g	9,1 g	11,3 g
Yağ (g)	25,3 g	25,4 g	25,6 g	16,8 g
Lif (g)	2,1 g	2,7 g	4,3 g	5,0 g
A vitamini (µg)	269,8 µg	471,8 µg	566,4 µg	550,4 µg
Folat (µg)	74,2 µg	76,5 µg	143,9 µg	177,7µg
Demir (mg)	0,8 mg	0,9 mg	1,5 mg	1,8 mg
Çinko (mg)	0,3 mg	0,4 mg	0,6 mg	0,8 mg

HAVUÇLU BROKOLİ PİLAVI

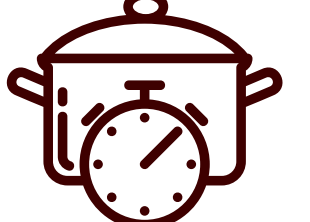
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Brokoli	65 g	75 g	100 g	100 g
Havuç	30 g	50 g	60 g	100 g
Zeytinyağı	10 ml	10 ml	14 ml	15 ml
Tereyağı	20 g	20 g	10 g	-



5 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Brokolileri küçük parçalara ayırın.
- ✓ Havuçları küp şeklinde doğrayın.
- ✓ Tavaya yağ koyun ve sebzeleri tavaya yerleştirin. Lezzetlenecek kadar kızardıktan sonra servise hazır.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	264,9 kcal	274,3 kcal	245,9 kcal	193,7 kcal
Protein (g)	2,8 g	3,4 g	4,4 g	4,6 g
Karbonhidrat (g)	3,9 g	5,5 g	6,8 g	9,5 g
Yağ (g)	26,8 g	26,9 g	22,6 g	15,4 g
Lif (g)	2,9 g	3,8 g	4,8 g	6,1 g
A vitamini (µg)	729,7 µg	1071,3 µg	1211,5 µg	1802,6 µg
Folat (µg)	30,5 µg	37,8 µg	49,2 µg	56,0 µg
Demir (mg)	0,7 mg	0,8 mg	1,1 mg	1,2 mg
Çinko (mg)	0,4 mg	0,5 mg	0,6 mg	0,7 mg

NANELİ KABAK

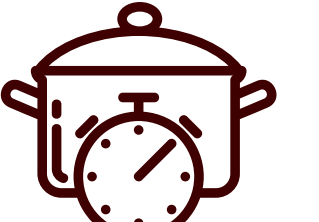
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Kabak	60 g	60 g	70 g	100 g
Domates	-	-	70 g	100 g
Kuru Soğan	25 g	40 g	50 g	100 g
Kuru Nane	5 g	10 g	10 g	10 g
Maydanoz	10 g	10 g	30 g	30 g
Limon	10 ml	20 ml	30 ml	30 ml
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	3 g
Domates Salçası	5 g	10 g	10 g	10 g
Et Suyu Tableti	10 g	10 g	10 g	10 g
Zeytinyağı	-	-	20 ml	25 ml
Tereyağı	55 g	50 g	20 g	-



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Soğanları ve maydanozu ince doğrayın.
- ✓ Kabağın kabuklarını soyun ve domatesi küçük küpler halinde doğrayın.
- ✓ Tereyağını eritin ve zeytinyağı ile birlikte karıştırıp yağı tencereye dökün, salçayı da tencerenin içine koyun.
- ✓ Soğan, domates ve et suyu tabletini tencereye ekleyerek kavurun. Son olarak doğranmış kabakları da tencereye ekleyin.
- ✓ Nane, limon ve dövülmüş sarımsağı ekleyin.
- ✓ Ocaktan almaya yakın maydanozu da ekleyin ve servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	479,2 kcal	458,8 kcal	444,6 kcal	366,0 kcal
Protein (g)	4,9 g	5,8 g	7,6 g	8,9 g
Karbonhidrat (g)	7,0 g	9,1 g	13,3 g	17,1 g
Yağ (g)	48,4 g	44,5 g	39,9 g	28,5 g
Lif (g)	2,2 g	3,2 g	5,4 g	6,8 g
A vitamini (µg)	493,0 µg	489,0 µg	571,2 µg	487,6 µg
Folat (µg)	45,4 µg	68,3 µg	123,9 µg	142,3 µg
Demir (mg)	2,6 mg	4,1 mg	5,2 mg	5,7 mg
Çinko (mg)	0,6 mg	0,9 mg	1,1 mg	1,2 mg

BAMYA YEMEĞİ

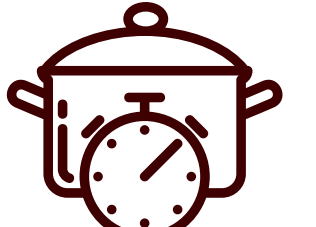
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Bamya	75 g	100 g	130 g	150 g
Domates	18 g	20 g	45 g	98 g
Kuru Soğan	30 g	40 g	40 g	60 g
Domates Salçası	15 g	20 g	20 g	28 g
Sarımsak	0,5 g	6 g	3 g	8 g
Limon Suyu	8 ml	10 ml	5 ml	10 ml
İçme Suyu	120 ml	154 ml	200 ml	220 ml
Zeytinyağı	29 ml	34 ml	25 ml	20 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



12 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Soğanı yemeklik doğrayarak zeytinyağı ile kavurun.
- ✓ Soğanlar pembeleşince doğranmış sarımsağı ilave edin.
- ✓ Küp küp doğranmış domatesi ve salçayı ilave edin.
- ✓ İlave edip karıştırdıktan sonra yıkanmış ve temizlenmiş bamyaları ekleyin.
- ✓ Bamyalar kavrulunca limon suyunu ve sıcak suyu ilave edin.
- ✓ Karıştırmadan pişmeye bırakın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	292,6 kcal	355,4 kcal	280,0 kcal	266,5 kcal
Protein (g)	2,5 g	3,6 g	4,3 g	6,0 g
Karbonhidrat (g)	4,9 g	7,9 g	8,2 g	13,0 g
Yağ (g)	29,4 g	34,5 g	25,6 g	20,9 g
Lif (g)	4,8 g	6,4 g	8,1 g	10,4 g
A vitamini (µg)	144,3 µg	181,1 µg	211,4 µg	286,1 µg
Folat (µg)	83,8 µg	111,4 µg	145,3 µg	188,1 µg
Demir (mg)	0,8 mg	1,2 mg	1,4 mg	1,9 mg
Çinko (mg)	1,2 mg	1,6 mg	2,0 mg	2,4 mg

KARNABAHAH KISIR

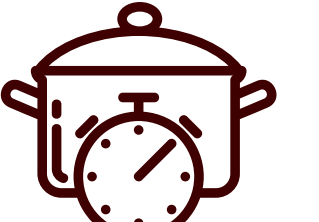
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Karnabahar	60 g	90 g	150 g	200 g
Kuru Soğan	10 g	20 g	40 g	55 g
Domates Salçası	10 g	15 g	25 g	30 g
Yeşil Soğan	10 g	10 g	25 g	35 g
Maydanoz	20 g	30 g	30 g	35 g
Limon Suyu	10 ml	10 ml	15 ml	15 ml
Çeviz içi	10 g	25 g	25 g	30 g
Zeytinyağı	33 ml	33 ml	30 ml	10 ml



20 dk



1 Kişilik



20 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Karnabaharın çiçekli kısımlarını alıp rondodan bulgur kıvamına gelene kadar geçirin. (rendeleyebilirsiniz.)
- ✓ Rondodan geçirilmiş karnabaharları yağsız tavaya alıp kavurun. Çok pişirmemeye dikkat edin.
- ✓ Daha sonra bir tavada 10 dakika orta ateşte soğanları kavurun ve salçayı ekleyin.
- ✓ Karnabaharlar soğuduktan sonra salça ve soğanı üzerine ekleyin ve karışımı tekrar soğutun.
- ✓ Sosu için: Limon suyu, kıyılmış maydanoz, yeşil soğan ve zeytinyağını karıştırın. Kısırın içine ilave edin.
- ✓ Son olarak cevizleri de ekleyip servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	402,1 kcal	525,9 kcal	530,4 kcal	413,3 kcal
Protein (g)	4,5 g	8,3 g	10,4 g	13,0 g
Karbonhidrat (g)	5,8 g	9,0 g	13,4 g	17,0 g
Yağ (g)	40,5 g	51,2 g	48,6 g	32,3 g
Lif (g)	3,8 g	6,0 g	8,8 g	11,3 g
A vitamini (µg)	268,5 µg	367,3 µg	414,7 µg	458,6 µg
Folat (µg)	76,9 µg	122,2 µg	163,7 µg	206,8 µg
Demir (mg)	1,6 mg	2,7 mg	3,3 mg	4,0 mg
Çinko (mg)	0,8 mg	1,4 mg	1,8 mg	2,3 mg

KABAK KARNİYARIK

MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Dana Kıyma	25 g	30 g	55 g	60 g
Kabak	50 g	120 g	60 g	120 g
Domates	20 g	20 g	40 g	85 g
Sivri Biber	8 g	5 g	8 g	50 g
Maydanoz	10 g	10 g	10 g	25 g
Kuru Soğan	5 g	10 g	10 g	25 g
Sarımsak	1 g	3 g	3 g	6 g
Domates Salçası	10 g	10 g	35 g	30 g
İçme Suyu	21 ml	50 ml	25 ml	40 ml
Karabiber	2 g	2 g	2 g	2 g
Zeytinyağı	46 ml	48 ml	36 ml	28 ml

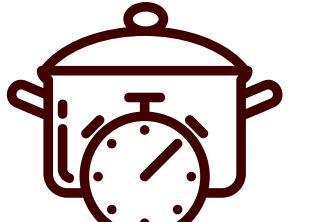
BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	493,4 kcal	539,1 kcal	486,4 kcal	476,5 kcal
Protein (g)	7,4 g	10,0 g	14,7 g	18,9 g
Karbonhidrat (g)	5,1 g	7,4 g	8,2 g	16,2 g
Yağ (g)	49,9 g	52,8 g	44,3 g	37,4 g
Lif (g)	2,2 g	2,9 g	3,3 g	6,8 g
A vitamini (µg)	225,7µg	261,2 µg	289,7 µg	493,3 µg
Folat (µg)	37,3 µg	43,8 µg	60,0 µg	124,6 µg
Demir (mg)	2,0 mg	2,8 mg	3,1 mg	4,8 mg
Çinko (mg)	1,6 mg	2,1 mg	3,4 mg	4,0 mg



15 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Kabakları boylu boyunca alacalı soyun. Acısının çıkması için tuzlu suda bekletip ardından kurulayın.
- ✓ Tavaya sıvı yağın birazını ilave ederek kabakları tavada arkalı önlü, rengi dönene kadar pişirin.
- ✓ Başka bir tavaya, kalan yağı ekleyin. Yemeklik doğranmış soğanları ekleyerek kavurun. Soğanlar pembeleşince biberi, sarımsakları ve salçanın bir kısmını ekleyerek kavurun.
- ✓ Tüm yağı tencereye dökün, salçayı da tencerenin içine koyun. Kıymayı ekleyip kavurmaya devam edin.
- ✓ Ardından küp küp doğranmış domatesleri ekleyerek suyunu çekene kadar kavurun.
- Ocaktan alıp ince doğranmış maydanoz ve
- ✓ karabiberi ekleyerek son kez karıştırın. Kızartılmış kabakları tabağa alarak ortadan yarın ve çatal yardımıyla genişletin.
- Su ile kalan salçayı karıştırıp bir sos hazırlayın
- ✓ ve üstüne dökün. Sıcak servis edin.

BAMYA MANTISI

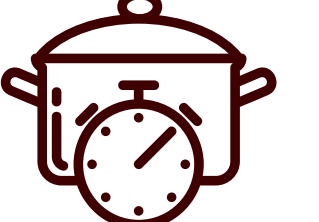
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Taze Bamya	70 g	80 g	100 g	200 g
Kuru Soğan	10 g	10 g	20 g	60 g
Yoğurt (Tam Yağlı)	20 g	20 g	20 g	40 g
Domates Salçası	5 g	5 g	5 g	20 g
Dana Kıyma	20 g	20 g	20 g	25 g
Zeytinyağı	35 ml	27 ml	20 ml	18 ml



15 dk



1 KİŞİLİK



40 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Bir tencere içerisinde 200 ml suyu kaynatın.
- ✓ Su kaynadıktan sonra yarım ay şeklinde doğranmış soğanları ilave ederek kaynatın.
- ✓ Daha sonra bamyayı ekleyin ve altı kısık ateşte ağzı kapalı olacak şekilde 25 dakika pişmeye bırakın.
- ✓ Sosu için: Bir tavanın içine yağı dökerek kıymayı kavurun. Kavurduğunuz kıymaya 30 ml su ve salça ekleyerek 5 dakika daha orta ateşte kavurduktan sonra hazırladığınız mantı sosunu ocaktan alın.
- ✓ Küçük bir kâse içerisinde yoğurdu çırpın.
- ✓ Pişen bamyaları servis tabağına alın. Önce çırpıtığınız yoğurdu, ardından da kıymalı sosu üzerine ilave ettikten sonra servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	383,8 kcal	315,0 kcal	259,8 kcal	303,1 kcal
Protein (g)	6,6 g	6,8 g	7,3 g	12,0 g
Karbonhidrat (g)	3,3 g	3,5 g	4,4 g	10,3 g
Yağ (g)	38,7 g	30,8 g	23,8 g	23,7 g
Lif (g)	3,7 g	4,2 g	5,3 g	11,2 g
A vitamini (µg)	121,4 µg	115,4 µg	117,8 µg	219,3 µg
Folat (µg)	67,8 µg	76,6 µg	95,3 µg	197,9 µg
Demir (mg)	1,0 mg	1,1 mg	1,2 mg	2,2 mg
Çinko (mg)	2,1 mg	2,2 mg	2,5 mg	4,3 mg

TAZE FASULYE

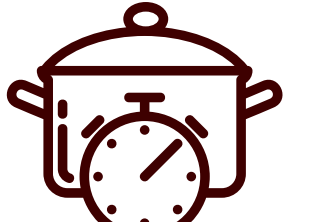
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Yeşil Fasulye	52 g	48 g	38 g	70 g
Domates Salçası	10 g	12 g	12 g	20 g
Kuru Soğan	5 g	8 g	22 g	23 g
Su	150 ml	160 ml	140 ml	200 ml
Zeytinyağı	20 ml	15 ml	10 ml	8 ml



30 dk



1 KİŞİLİK



48 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Bir tencerenin içine zeytinyağı ilave edin.
- ✓ Küp şeklinde doğranmış soğanları ilave ederek 3 dakika kavurun.
- ✓ Daha sonra salçayı ilave edin.
- ✓ Ardından yıkanan ve dilimlenen fasulyeleri de ekleyerek 5 dakika daha kavurun.
- ✓ Kavrulan fasulyelere su ekleyerek 45 dakika pişmesini bekleyin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	199,2 kcal	155,2 kcal	111,6 kcal	107,7 kcal
Protein (g)	1,5 g	1,5 g	1,4 g	2,4 g
Karbonhidrat (g)	3,5 g	3,5 g	3,7 g	5,8 g
Yağ (g)	20,2 g	15,2 g	10,2 g	8,3 g
Lif (g)	1,3 g	1,4 g	1,4 g	2,2 g
A vitamini (µg)	80,2 µg	74,4 µg	61,3 µg	92,0 µg
Folat (µg)	35,1 µg	34,2 µg	30,2 µg	52,5 µg
Demir (mg)	0,5 mg	0,5 mg	0,5 mg	0,8 mg
Çinko (mg)	0,2 mg	0,2 mg	0,2 mg	0,4 mg

KABAK HUMUS

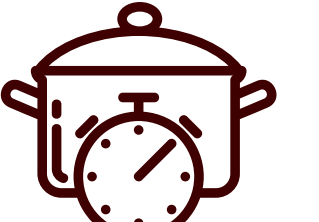
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Sakız Kabak	80 g	100 g	100 g	200 g
Tahin	9 g	10 g	10 g	12 g
Sarımsak	2 g	3 g	3 g	2 g
Taze Nane	10 g	10 g	10 g	15 g
Limon Suyu	3 ml	3 ml	3 ml	3 ml
Zeytinyağı	30 ml	25 ml	15 ml	9 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Kabakları yıkayın.
- ✓ Kabakları yıkadıktan sonra boyuna doğru dilimleyin.
- ✓ Dilimlediğiniz kabakları önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 15 dakika pişirin.
- ✓ Daha sonra kabaklara sarımsak, zeytinyağı, taze nane, limon ve tahini ekleyerek roboton geçirin.
- ✓ Son olarak taze nane yapraklarını da ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	343,0 kcal	310,1 kcal	221,6 kcal	201,7 kcal
Protein (g)	3,7 g	4,4 g	4,4 g	6,9 g
Karbonhidrat (g)	5,0 g	5,9 g	5,9 g	8,5 g
Yağ (g)	34,6 g	30,2 g	20,2 g	15,5 g
Lif (g)	1,7 g	2,0 g	2,0 g	3,3 g
A vitamini (µg)	83,4 µg	81,6 µg	65,9 µg	92,6 µg
Folat (µg)	27,6 µg	30,7 µg	30,7 µg	47,8 µg
Demir (mg)	2,1 mg	2,3 mg	2,3 mg	3,8 mg
Çinko (mg)	0,8 mg	0,9 mg	0,9 mg	1,3 mg

ISPANAKLI PIRASA MÜCVERİ

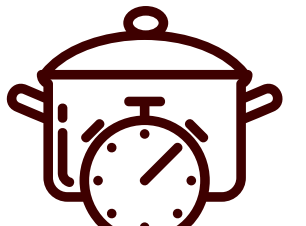
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Ispanak	20 g	20 g	25 g	30 g
Pırasa	18 g	20 g	25 g	30 g
Buğday Unu	10 g	10 g	15 g	30 g
Yumurta	10 g	25 g	45 g	50 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	3 g
Zeytinyağı	48 ml	40 ml	40 ml	30 ml



30 dk



1 Kişilik



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Ispanak ve pırasayı ayrı tencerelerde haşlayın. Suyunu iyice süzdürün.
- ✓ Blenderden geçirip, püre haline getirin yumurta ve un ilave edip iyice karıştırın.
- ✓ Dövülmüş sarımsak ve tuzu ilave edip yoğurun.
- ✓ Daha sonra bir kaşık yardımıyla kızgın yağa atarak kızartın.
- ✓ Kızartma işleminin sonunda tavada kalan yağı da mücverlerin üzerine dökerek sunum yapın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	486,0 kcal	437,2 kcal	485,2 kcal	457,6 kcal
Protein (g)	3,4 g	5,3 g	8,6 g	11,0 g
Karbonhidrat (g)	9,0 g	9,1 g	13,1 g	24,1 g
Yağ (g)	49,2 g	42,6 g	44,6 g	35,2 g
Lif (g)	1,1 g	1,1 g	1,5 g	2,1 g
A vitamini (µg)	272,5 µg	286,4 µg	364,3 µg	402,5 µg
Folat (µg)	53,0 µg	62,1 µg	84,3 µg	100,3 µg
Demir (mg)	1,2 mg	1,4 mg	2,0 mg	2,4 mg
Çinko (mg)	0,4 mg	0,6 mg	1,0 mg	1,1 mg

KABAK DOLMASI

MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Sakız Kabağı	60 g	130 g	100 g	150 g
Dana Kıyma	20 g	30 g	30 g	45 g
Domates Salçası	10 g	5 g	10 g	20 g
Brokoli	40 g	40 g	50 g	70 g
Kuru Soğan	10 g	20 g	20 g	30 g
Domates	20 g	20 g	20 g	30 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	3 g
Kuru Nane	1 g	1 g	1 g	1 g
Su	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Maydanoz	5 g	5 g	10 g	30 g
Zeytinyağı	50 ml	50 ml	35 ml	25 ml

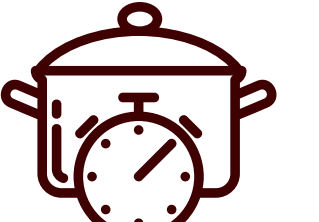
BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	526,1 kcal	562,3 kcal	430,6 kcal	408,0 kcal
Protein (g)	7,9 g	11,4 g	11,5 g	17,6 g
Karbonhidrat (g)	5,5 g	7,3 g	7,5 g	11,9 g
Yağ (g)	53,2 g	54,8 g	39,8 g	32,2 g
Lif (g)	2,9 g	3,7 g	4,0 g	6,5 g
A vitamini (µg)	244,5 µg	256,9 µg	286,6 µg	527,6 µg
Folat (µg)	46,7 µg	52,3 µg	49,9 µg	116,1 µg
Demir (mg)	2,1 mg	3,0 mg	2,8 mg	4,9 mg
Çinko (mg)	1,6 mg	2,2 mg	2,2 mg	3,5 mg



25 dk



1 KİŞİLİK



35 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Kabağı çatal veya oyma bıçağının tırtıklı tarafı ile kazıyıp uçlarını kesip ikiye bölerek içlerini boşaltın.
- ✓ Soğanı ve domatesi rendeleyin. Maydanoz ve sarımsağı doğrayın. Rendelenmiş soğan ve domatesi bez içerisine koyup suyunu sıkın. Çıkan su ve posayı ayırarak yemekte kullanın.
- ✓ Bir kabın içerisine rondodan geçirilmiş brokoli, kıyma, maydanoz, soğan, domates posası, zeytinyağının yarısını, domates salçasını, doğranmış sarımsağı ve kuru naneyi koyarak karıştırın.
- ✓ İçi boşaltılmış kabak parçalarını iç harç ile silme doldurarak tencereye dizin.
- ✓ Üzerine sıkılan domates suyunu, 200 ml suyu ve kalan zeytinyağını da ilave edip tencereyi orta ateşte yanan ocağın üzerine alın. Yaklaşık 35 dakika pişirdikten sonra servis edin.

PEYNİRLİ İSPANAK TOPLARI

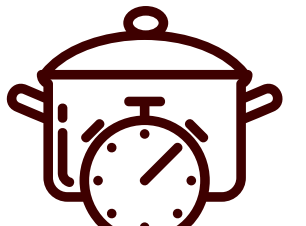
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Ispanak	50 g	70 g	70 g	100 g
Pazı	40 g	50 g	70 g	100 g
Maydanoz	5 g	10 g	20 g	40 g
Pırasa	-	25 g	15 g	50 g
Dereotu	5 g	-	20 g	40 g
Beyaz Peynir	-	-	25 g	30 g
Kaşar Peyniri (Yağlı)	30 g	30 g	25 g	30 g
Yumurta	20 g	30 g	40 g	40 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	3 g
Zeytinyağı	40 ml	35 ml	35 ml	15 ml



30 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Ispanak, pazı, maydanoz ve pırasayı yıkayıp ince ince doğrayıp bir salata kâsesine koyun.
- ✓ Sonra beyaz peynir, rendelenmiş kaşar peyniri ve sarımsağı ekleyin.
- ✓ Son olarak ayrı bir kaptaki çırpılmış yumurtayı ekleyin.
- ✓ Yağın bir kısmını tepsiyi yağlamak için ayırın ve kalan yağı malzemeler ile birlikte harmanlayın. Yaklaşık 5-6 cm çapında toplar oluşturun.
- ✓ Daha sonra bu topları yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin ve önceden ısıtılmış 180 °C fırına koyun.
- ✓ Yaklaşık 5-6 dakika pişirin ve servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	535,7 kcal	517,3 kcal	596,2 kcal	495,0 kcal
Protein (g)	11,1 g	13,7 g	19,4 g	25,0 g
Karbonhidrat (g)	2,4 g	3,5 g	6,7 g	11,5 g
Yağ (g)	54,0 g	50,0 g	54,7 g	38,3 g
Lif (g)	2,5 g	3,6 g	5,4 g	9,4 g
A vitamini (µg)	962,3 µg	1211,7 µg	1674,3 µg	2516,8 µg
Folat (µg)	115,9 µg	182,6 µg	218,1 µg	350,0 µg
Demir (mg)	3,8 mg	5,1 mg	7,2 mg	11,2 mg
Çinko (mg)	1,8 mg	2,1 mg	3,3 mg	4,5 mg

FIRINDA KAŞARLI KARNABAHAHAR

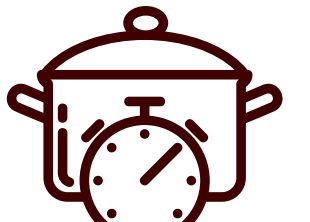
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Kaşar Peynir (Tam Yağlı)	35 g	30 g	45 g	65 g
Karnabahar	100 g	100 g	150 g	300 g
Sarımsak	6 g	6 g	6 g	10 g
Domates Salçası	10 g	10 g	20 g	30 g
Su	60 ml	60 ml	60 ml	60 ml
Tereyağı	10 g	10 g	15 g	5 g
Zeytinyağı	35 ml	20 ml	10 ml	5 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



20 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Karnabaharları yıkayın ve istediğiniz boyutta kesin.
- ✓ Yağlı kağıt bulunan bir tepsinin üzerine yerleştirin.
- ✓ Tepsie yerleştirdiğiniz karnabaharların üzerine yağı eşit şekilde dökün.
- ✓ Domates salçasını bir kabın içine koyun ve 60 ml suyu üzerine dökün. Sarımsakları da rendeleyip salçalı sosun içine atıp karıştırın ve karnabaharların üzerine dökün.
- ✓ Karnabaharları önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika kadar pişirdikten sonra üzerine rendelenmiş kaşarları ekleyin ve 5-10 dakika daha fırında pişirdikten sonra alın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	567,7 kcal	413,7 kcal	441,1 kcal	451,3 kcal
Protein (g)	9,8 g	8,9 g	13,2 g	21,1 g
Karbonhidrat (g)	4,7 g	4,7 g	6,4 g	11,6 g
Yağ (g)	57,3 g	40,4 g	40,6 g	35,6 g
Lif (g)	3,3 g	3,3 g	5,0 g	9,7 g
A vitamini (µg)	306,8 µg	259,8 µg	368,7 µg	412,8 µg
Folat (µg)	74,3 µg	72,1 µg	110,3 µg	203,4 µg
Demir (mg)	0,9 mg	0,8 mg	1,2 mg	2,2 mg
Çinko (mg)	1,5 mg	1,3 mg	2,0 mg	3,1 mg

ISPANAKLI YUMURTA

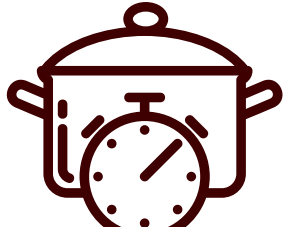
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Ispanak	70 g	70 g	80 g	100 g
Maydanoz	10 g	10 g	15 g	50 g
Dereotu	10 g	10 g	15 g	50 g
Yumurta	40 g	50 g	60 g	60 g
Kuru Soğan	20 g	20 g	25 g	60 g
Tereyağı	27 g	17 g	14 g	-
Zeytinyağı	20 ml	20 ml	15 ml	22 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



5 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Soğanı, ıspanağı, maydanozu ve dereotunu ince ince doğrayın.
- ✓ Bir tavada soğanı zeytinyağı ve tereyağı ile soteleyin. Birkaç dakika sonra tuzu ekleyin.
- ✓ Ardından yeşillikleri tavaya ekleyin.
- ✓ Çırpılmış yumurtayı da tavaya ekleyip 3-4 dakika pişirin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	463,9 kcal	404,1 kcal	360,6 kcal	370,0 kcal
Protein (g)	8,2 g	9,4 g	11,4 g	15,1 g
Karbonhidrat (g)	3,4 g	3,4 g	4,6 g	11,7 g
Yağ (g)	46,6 g	39,3 g	32,8 g	28,7 g
Lif (g)	2,5 g	2,5 g	3,2 g	7,4 g
A vitamini (µg)	1017,2 µg	967,9 µg	1130,4 µg	1870,1 µg
Folat (µg)	139,6 µg	144,3 µg	173,6 µg	275,3 µg
Demir (mg)	4,1 mg	4,3 mg	5,3 mg	9,2 mg
Çinko (mg)	1,4 mg	1,5 mg	1,8 mg	2,9 mg

KAŞARLI MANTAR SOTE

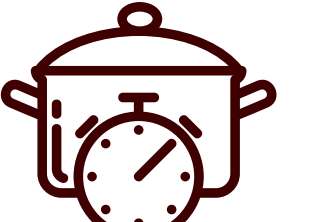
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Mantar	22 g	30 g	50 g	116 g
Dana Kıyma	-	20 g	20 g	42 g
Kaşar Peyniri (Yağlı)	33 g	20 g	20 g	22 g
Domates	27 g	30 g	130 g	155 g
Yeşil Biber	22 g	30 g	30 g	55 g
Zeytinyağı	28 ml	29 ml	25 ml	16 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Biberi, domatesi ve mantarı yıkayın.
- ✓ Biberleri ve domatesleri küçük küçük doğrayın.
- ✓ Bir tencereye zeytinyağı ve kıymayı ekleyin.
- ✓ Daha sonra biberi hafif kızarana kadar kavurun. Ardından domatesi de aktarın.
- ✓ Hepsini birlikte karıştırdıktan sonra yıkanmış ve kurutulmuş mantarları tencereye aktararak kavurun.
- ✓ Kaşar peynirini rendeleyin.
- ✓ Mantarlar suyunu çektikten sonra rendelenmiş kaşar peynirini üzerine atıp tencerenin ağzı kapalı olarak bekletin. Piştikten sonra tabağa alın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	405,7 kcal	406,0 kcal	392,2 kcal	394,2 kcal
Protein (g)	7,7 g	9,8 g	11,6 g	19,8 g
Karbonhidrat (g)	2,5 g	3,2 g	5,9 g	8,8 g
Yağ (g)	41,1 g	39,8 g	36,1 g	31,2 g
Lif (g)	1,6 g	2,0 g	3,7 g	6,2 g
A vitamini (µg)	242,5 µg	195,9 µg	289,0 µg	333,3 µg
Folat (µg)	40,7 µg	42,4 µg	80,4 µg	119,5 µg
Demir (mg)	0,7 mg	1,2 mg	1,8 mg	3,3 mg
Çinko (mg)	1,2 mg	1,9 mg	2,0 mg	3,6 mg

BROKOLİLİ LAHANA SARMASI

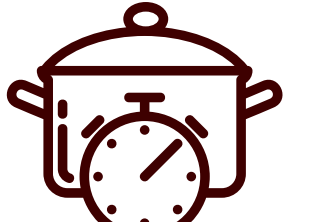
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Beyaz Lahana	80 g	100 g	100 g	178 g
Brokoli	50 g	55 g	55 g	100 g
Domates Salçası	10 g	10 g	15 g	30 g
Zeytinyağı	33 ml	30 ml	20 ml	16 ml



25 dk



1 KİŞİLİK



40 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Lahana ları yıkadıktan sonra derin bir tencere içerisinde suda 10 dakika kadar haşlayın.
- ✓ Haşlanan lahanaları ocaktan alıp suyunu süzün.
- ✓ Brokolileri de yıkadıktan sonra rendeleyip küçük bir tavada yağ koymadan kavurun.
- ✓ Kavrulan brokolilere salça ve zeytinyağı ekleyerek karıştırın. Ocaktan alıp derin bir kap içerisine koyun.
- ✓ Haşlanan lahanaları sarılacak bir biçimde eşit parçalara bölün.
- ✓ Daha sonra haşlanan lahanaların içerisine hazırlanmış brokoliyi koyarak sarın.
- ✓ Sarılmış lahanaları derin bir tencere içine koyarak 30 dakika boyunca ocakta pişirin.

MANTARLI İSPANAKLI KAVURMA

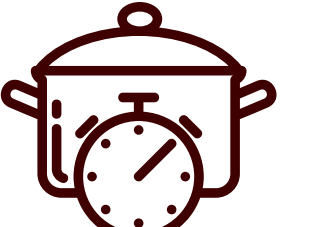
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Ispanak	50 g	50 g	80 g	100 g
Mantar	40 g	40 g	70 g	80 g
Kuru Soğan	48 g	48 g	75 g	85 g
Sıvı Yağ	26 ml	19 ml	20 ml	12 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Ispanağı yıkayıp doğrayın.
- ✓ Sıvı yağı tavaya alın ve soğanları kavurun.
- ✓ Mantarları doğrayıp suyunu çekene kadar kavurun.
- ✓ Ardından doğranmış ıspanağı da ekleyip kavurun.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	261,0 kcal	199,1 kcal	227,3 kcal	165,2 kcal
Protein (g)	3,6 g	3,6 g	6,0 g	7,1 g
Karbonhidrat (g)	2,9 g	2,9 g	4,6 g	5,2 g
Yağ (g)	26,4 g	19,4 g	20,6 g	12,7 g
Lif (g)	2,3 g	2,3 g	3,8 g	4,5 g
A vitamini (µg)	399,8 µg	399,5 µg	639,0 µg	797,9 µg
Folat (µg)	85,8 µg	85,8 µg	138,6 µg	170,4 µg
Demir (mg)	2,3 mg	2,3 mg	3,7 mg	4,6 mg
Çinko (mg)	0,7 mg	0,7 mg	1,1 mg	1,3 mg

KIYMALI PATATESLİ YOĞURT

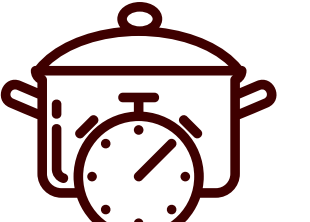
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Dana Eti (Yağlı)	8 g	10 g	20 g	10 g
Patates (Kabuksuz, Çiğ)	35 g	40 g	50 g	100 g
Kuru Soğan	20 g	30 g	50 g	70 g
Domates Salçası	6 g	6 g	6 g	15 g
Yoğurt (Tam Yağlı)	15 g	20 g	20 g	30 g
İçme Suyu	60 ml	70 ml	100 ml	170 ml
Zeytinyağı	41 ml	37 ml	32 ml	26 ml



3 dk



1 KİŞİLİK



16 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Patates ve soğanı yıkayarak küp küp doğrayın.
- ✓ Bir tavaya zeytinyağı ilave ederek soğanları kavurun. Soğanlar pembeleşince kıymayı ekleyerek suyunu çekene kadar kavurun. Ardından salçayı ekleyin.
- ✓ Doğranmış patatesleri ekleyerek karıştırın. Su ilave ederek patatesler yumuşayana kadar pişirin. Üstüne yoğurt ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	421,7 kcal	399,9 kcal	387,3 kcal	368,0 kcal
Protein (g)	3,1 g	3,9 g	6,2 g	6,2 g
Karbonhidrat (g)	7,5 g	9,0 g	11,5 g	21,3 g
Yağ (g)	42,6 g	39,1 g	35,4 g	28,6 g
Lif (g)	0,9 g	1,1 g	1,5 g	2,6 g
A vitamini (µg)	82,4 µg	77,9 µg	70,7 µg	83,5 µg
Folat (µg)	12,4 µg	14,8 µg	18,8 µg	34,1 µg
Demir (mg)	0,6 mg	0,8 mg	1,1 mg	1,5 mg
Çinko (mg)	0,7 mg	0,8 mg	1,4 mg	1,3 mg

KIYMALI KABAK YEMEĞİ

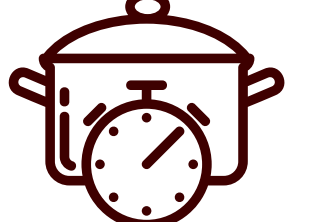
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Dana Kıyma	10 g	10 g	15 g	20 g
Sakız Kabak	40 g	55 g	40 g	60 g
Domates	5 g	30 g	5 g	20 g
Kuru Soğan	10 g	20 g	10 g	20 g
Domates Salçası	10 g	10 g	10 g	10 g
Zeytinyağı	20 ml	21 ml	10 ml	7 ml



20 dk



1 KİŞİLİK



46 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Soğanları yıkayarak küp küp doğrayın.
- ✓ Daha sonra tencereye yağ ilave edip yağ ısındıktan sonra doğranmış soğanları ekleyerek kavurun.
- ✓ Kıyma, salça ve domatesi de tencereye ekleyerek kavurun.
- ✓ Ardından kabakları da yıkayıp küp küp doğrayın.
- ✓ Doğranmış kabakları da ekleyerek kavurduktan sonra üzerine 100 ml su ekleyin ve orta ateşte 35 dakika kadar yemeğin pişmesini bekleyin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	213,5 kcal	232,6 kcal	135,4 kcal	128,7 kcal
Protein (g)	3,3 g	3,9 g	4,3 g	6,0 g
Karbonhidrat (g)	2,1 g	3,6 g	2,1 g	3,4 g
Yağ (g)	21,6 g	22,7 g	12,3 g	10,1 g
Lif (g)	0,9 g	1,6 g	0,9 g	1,5 g
A vitamini (µg)	70,8 µg	101,8 µg	56,0 µg	73,1 µg
Folat (µg)	12,3 µg	23,2 µg	12,4 µg	20,6 µg
Demir (mg)	0,8 mg	1,1 mg	0,9 mg	1,3 mg
Çinko (mg)	0,7 mg	0,8 mg	1,0 mg	1,3 mg

ETLİ BEZELYE

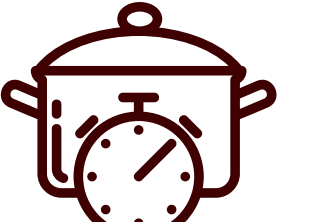
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Dana Eti (Yağlı)	10 g	20 g	25 g	30 g
Havuç	10 g	6 g	10 g	25 g
Patates (Kabuksuz, Çiğ)	12 g	18 g	30 g	55 g
Kuru Soğan	18 g	6 g	10 g	18 g
Bezelye	34 g	40 g	40 g	75 g
Domates Salçası	6 g	10 g	8 g	15 g
İçme Suyu	80 ml	90 ml	120 ml	250 ml
Zeytinyağı	50 ml	45 ml	35 ml	31 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



13 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Havuç ve patatesi aynı büyüklükte küp küp doğrayın.
- ✓ Soğanları rendeleyin.
- ✓ Tencereyi ısıtın, zeytinyağını ilave ederek ısınmasını bekleyin. Isınan yağın üzerine suyu süzülen soğanları ilave edin.
- ✓ Eti ilave edip kavurmaya devam edin. Ardından bezelye, patates ve havucu ekleyin.
- ✓ Bütün sebzeleri kavurduktan sonra domates salçasını ekleyin. Üzerine su ekleyin.
- ✓ Yemeğiniz karışınca kısık ateşte pişirmeye devam edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	508,4 kcal	488,5 kcal	420,4 kcal	451,1 kcal
Protein (g)	4,8 g	7,2 g	8,3 g	12,4 g
Karbonhidrat (g)	8,1 g	8,9 g	11,3 g	21,3 g
Yağ (g)	51,5 g	47,8 g	38,4 g	35,3 g
Lif (g)	2,6 g	2,9 g	3,0 g	5,9 g
A vitamini (µg)	279,0 µg	218,8 µg	264,4 µg	543,1 µg
Folat (µg)	63,1 µg	52,6 µg	76,0 µg	142,7 µg
Demir (mg)	1,1 mg	1,3 mg	1,6 mg	2,6 mg
Çinko (mg)	1,0 mg	1,5 mg	1,8 mg	2,6 mg

TAVUK SOTE

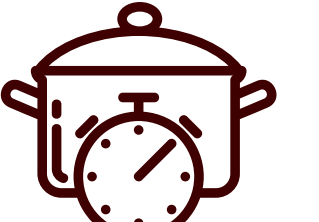
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Tavuk Göğsü	40 g	52 g	70 g	100 g
Kuru Soğan	12 g	20 g	22 g	30 g
Domates	12 g	10 g	15 g	35 g
Taze Biber	12 g	10 g	15 g	35 g
Domates Salçası	7 g	11 g	12 g	20 g
İçme Suyu	60 ml	70 ml	90 ml	120 ml
Zeytinyağı	48 ml	45 ml	41 ml	31 ml



5 dk



1 KİŞİLİK



35 dk

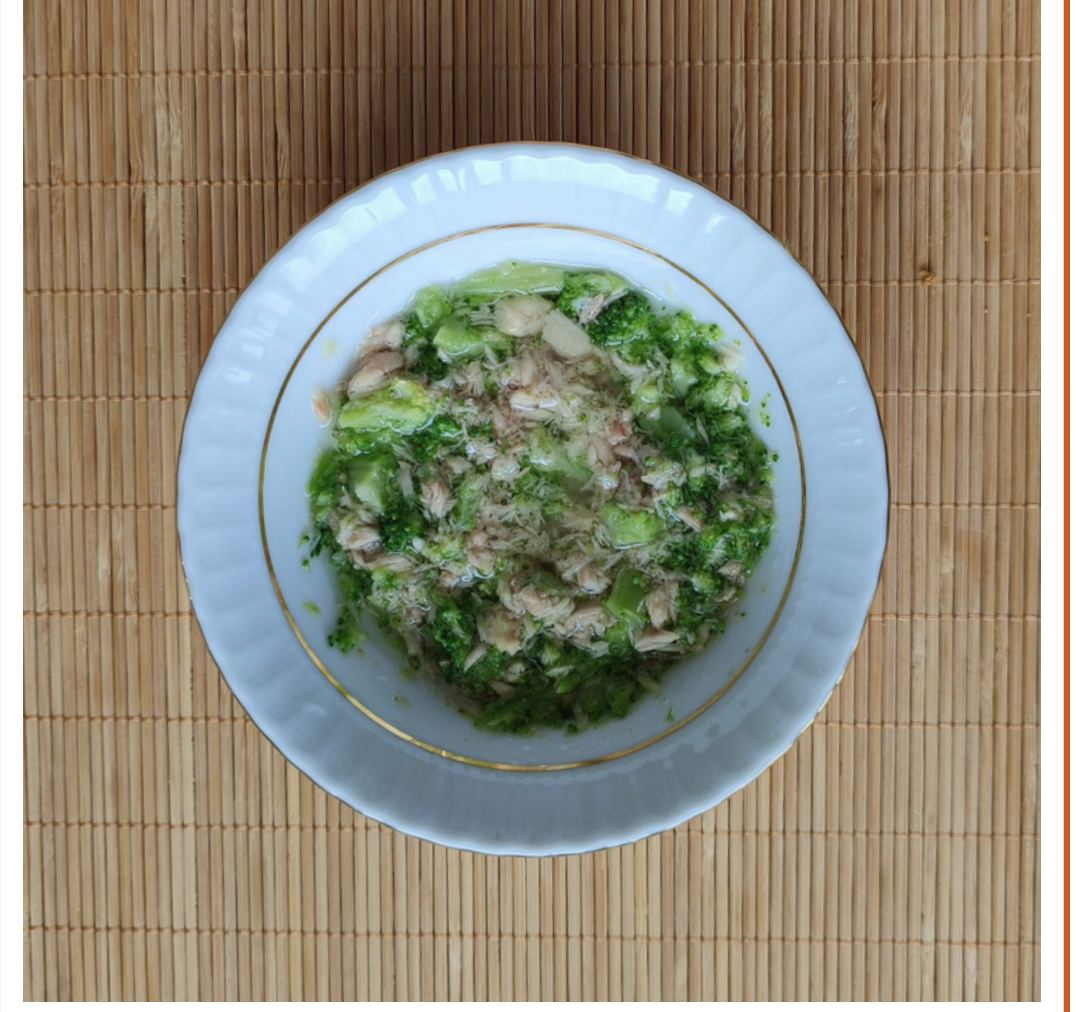
HAZIRLANIŞI

- ✓ Tavuğu doğrayıp suyunu çekene kadar kavurun.
- ✓ Suyunu çektikten sonra yağla birlikte soğanları kavurun.
- ✓ Kavurma işlemi bittikten sonra biberleri ilave edin.
- ✓ Daha sonra domates, domates salçası ve suyu ekleyerek pişirin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	478,2 kcal	466,5 kcal	453,1 kcal	411,5 kcal
Protein (g)	10,0 g	13,0 g	17,4 g	25,3 g
Karbonhidrat (g)	2,2 g	2,6 g	3,3 g	6,0 g
Yağ (g)	48,4 g	45,5 g	41,7 g	32,0 g
Lif (g)	1,0 g	1,1 g	1,4 g	2,7 g
A vitamini (µg)	152,6 µg	150,9 µg	173,1 µg	268,6 µg
Folat (µg)	18,9 µg	21,3 µg	27,9 µg	52,8 µg
Demir (mg)	0,8 mg	0,9 mg	1,2 mg	1,9 mg
Çinko (mg)	0,5 mg	0,7 mg	0,9 mg	1,3 mg

TON BALIKLI BROKOLİ

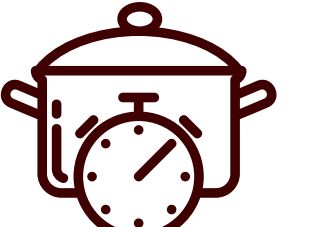
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Brokoli	31 g	30 g	40 g	80 g
Ton Balığı Konservesi (Yağ İlavesiz)	21 g	27 g	27 g	50 g
Zeytinyağı	28 ml	25 ml	18 ml	17 ml



4 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Brokoliyi haşlayın ve bir süzgece koyup suyunu süzün.
- ✓ Suyu süzülen brokoliyi ve ton balığını hafif küçültülerek kâseye aktarın.
- ✓ Sıvı yağ ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	277,5 kcal	256,6 kcal	197,5 kcal	222,9 kcal
Protein (g)	6,0 g	7,3 g	7,7 g	14,5 g
Karbonhidrat (g)	1,0 g	1,1 g	1,3 g	2,5 g
Yağ (g)	28,1 g	25,2 g	18,2 g	17,4 g
Lif (g)	0,9 g	0,9 g	1,2 g	2,4 g
A vitamini (µg)	88,0 µg	81,8 µg	85,1 µg	140,3 µg
Folat (µg)	13,8 µg	13,9 µg	17,8 µg	35,2 µg
Demir (mg)	0,6 mg	0,6 mg	0,7 mg	1,4 mg
Çinko (mg)	0,3 mg	0,3 mg	0,4 mg	0,7 mg

BURGER KÖFTE

MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Dana Kıyma	32 g	47 g	60 g	85 g
Domates	26 g	45 g	60 g	85 g
Salatalık Turşusu	8 g	10 g	10 g	25 g
Mayonez (%80 Yağlı)	16 g	18 g	15 g	10 g
Karabiber	0,5 g	0,5 g	1 g	2 g
Tereyağı	21 g	20 g	15 g	5 g



4 dk



1 Kişilik



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Kıymaya yuvarlak şeklini verin.
- ✓ Tavayı tereyağı ile orta ateşte ısıtın. Tava ısınınca hamburger köftesi haline getirilmiş kıymayı ekleyin.
- ✓ Domatesi dilimleyin.
- ✓ Tabağınıza mayonez, dilimlenmiş domates ve turşuyu ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	347,6 kcal	389,6 kcal	361,2 kcal	310 kcal
Protein (g)	7,3 g	10,6 g	13,3 g	18,7 g
Karbonhidrat (g)	1,5 g	2,0 g	2,6 g	3,8 g
Yağ (g)	35,2 g	38,2 g	33,4 g	24,6 g
Lif (g)	0,4 g	0,7 g	1,0 g	1,5 g
A vitamini (µg)	184,1 µg	201,2 µg	183,1 µg	147,0 µg
Folat (µg)	11,8 µg	18,7 µg	23,5 µg	32,2 µg
Demir (mg)	1,0 mg	1,4 mg	1,8 mg	2,5 mg
Çinko (mg)	1,7 mg	2,5 mg	3,2 mg	4,5 mg

KREMALI TAVUKLU PIRASA

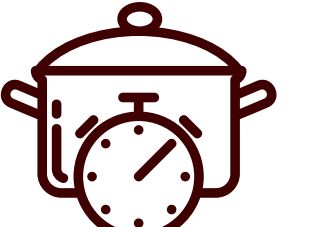
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Pirasa	15 g	10 g	10 g	85 g
Mantar	15 g	40 g	50 g	85 g
Tavuk Göğsü	50 g	75 g	100 g	135 g
Krema (%30 Yağlı)	35 g	60 g	55 g	60 g
Kaşar Peyniri (Yağlı)	15 g	10 g	10 g	39 g
Zeytinyağı	55 ml	54 ml	44 ml	21 ml



12 dk



1 KİŞİLİK



22 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Tavuğu haşlayın.
- ✓ Pırasaları ince ince doğrayın ve zeytinyağı ile soteleyin.
- ✓ Sotelenmiş karışıma önceden haşlamış olduğunuz tavuğu ekledikten sonra pişirin.
- ✓ Mantar ve kremayı ekleyin.
- ✓ Ocaktan almaya yakın kaşar peyniri ekleyip karıştırın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	713,7 kcal	788,4 kcal	711,8 kcal	707,9 kcal
Protein (g)	16,5 g	23,0 g	29,2 g	46,2 g
Karbonhidrat (g)	1,8 g	2,6 g	2,5 g	5,3 g
Yağ (g)	72,3 g	77,4 g	65,9 g	56,3 g
Lif (g)	0,6 g	1,0 g	1,2 g	3,5 g
A vitamini (µg)	304,5 µg	364,4 µg	335,9 µg	551,7 µg
Folat (µg)	29,9 µg	30,9 µg	34,5 µg	135,5 g
Demir (mg)	0,9 mg	1,4 mg	1,8 mg	3,2 mg
Çinko (mg)	1,3 mg	1,6 mg	1,9 mg	3,6 mg

TAVUK YEMEĞİ

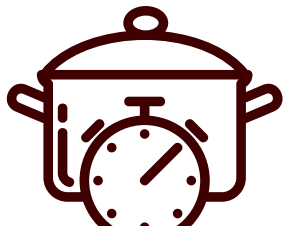
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Tavuk Eti (Derisiz)	50 g	70 g	85 g	100 g
Patates (Kabuksuz)	-	-	-	60 g
Kuru Soğan	15 g	10 g	20 g	15 g
Havuç	-	-	30 g	45 g
Domates	20 g	10 g	30 g	30 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	3 g
Yoğurt (Tam Yağlı)	10 g	10 g	15 g	20 g
Zeytinyağı	50 ml	45 ml	40 ml	30 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



25 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Tavuk hazırlanır, fırın tepsisine konur.
- ✓ Daha sonra diğer sebzeler de yıkandıktan sonra istenilen büyüklükte doğranır.
- ✓ Sarımsak da rendelendikten sonra tepsinin içine konur ve üzerine zeytinyağı da eklenip fırına verilir.
- ✓ Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 25-30 dakika kadar pişirilir.
- ✓ Pişirme işleminden sonra yoğurt ile karıştırılarak servis edilebilir.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	527,2 kcal	506,1 kcal	501,2 kcal	483,4 kcal
Protein (g)	10,9 g	14,8 g	18,5 g	23,0 g
Karbonhidrat (g)	2,6 g	2,1 g	5,4 g	15,7 g
Yağ (g)	53,3 g	49,4 g	45,6 g	36,6 g
Lif (g)	0,5 g	0,3 g	1,6 g	2,8 g
A vitamini (µg)	109,7 µg	95,1 µg	602,2 µg	836,6 µg
Folat (µg)	20,4 µg	20,7 µg	37,2 µg	51,8 µg
Demir (mg)	0,5 mg	0,6 mg	0,8 mg	1,5 mg
Çinko (mg)	0,6 mg	0,8 mg	1,1 mg	1,5 mg

TON BALIĞI KROKET

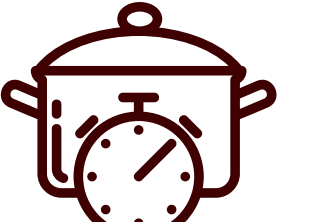
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Ton Balığı (Çiğ)	35 g	50 g	60 g	80 g
Buğday unu	5 g	10 g	15 g	40 g
Yumurta	20 g	20 g	40 g	60 g
Kuru Soğan	30 g	20 g	20 g	20 g
Taze Nane	20 g	20 g	30 g	30 g
Kişniş Kökü	20 g	20 g	30 g	30 g
Zeytinyağı	70 ml	70 ml	60 ml	40 ml



20dk



1 KİŞİLİK



55 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Ton balığını fırına atın ve piştikten sonra ayıklayarak kâseye dökün. Sonra içine yumurtayı ekleyin.
- ✓ Doğranmış taze nane ve doğranmış taze kişniş ekleyin.
- ✓ Daha sonra soğanı ince ince doğrayın. Diğer tüm malzemelere soğanı ve yağın yarısını ekleyip karıştırın.
- ✓ Elde edilen hamuru eşit küçük toplar şeklinde ayırın.
- ✓ Geriye kalan yağı ise kroketleri pişirmek için çıkardığınız tavanın içine koyarak kroketleri çift taraflı kızartın.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	767,6 kcal	815,7 kcal	803,1 kcal	785,5 kcal
Protein (g)	12,0 g	15,6 g	21,3 g	30,7 g
Karbonhidrat (g)	7,7 g	10,8 g	15,7 g	33,9 g
Yağ (g)	77,6 g	80,0 g	73,6 g	58,8 g
Lif (g)	2,4 g	2,4 g	3,4 g	4,1 g
A vitamini (µg)	334,3 µg	401,7 µg	480,3 µg	570,9 µg
Folat (µg)	40,4 µg	42,1 µg	64,5 µg	79,4 µg
Demir (mg)	3,0 mg	3,2 mg	4,7 mg	5,4 mg
Çinko (mg)	0,6 mg	0,7 mg	1,1 mg	1,5 mg

ETLİ MANTAR SOTE

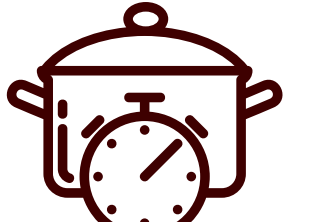
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Dana Eti (Yağlı)	25 g	30 g	45 g	70 g
Kültür Mantarı	18 g	20 g	28 g	40 g
Kuru Soğan	8 g	10 g	12 g	16 g
Yeşil Biber	10 g	14 g	16 g	20 g
Domates	10 g	20 g	25 g	30 g
Zeytinyağı	26 ml	24 ml	20 ml	10 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



15 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Eti kuşbaşı şeklinde doğrayın.
- ✓ Doğranan etleri yağsız bir tavaya alarak yumuşayana kadar pişirin.
- ✓ Daha sonra mantarları yıkayıp doğradıktan sonra tavaya ekleyerek kavurun.
- ✓ Kalan malzemeleri de yıkayıp doğradıktan sonra tavaya zeytinyağı ekleyin.
- ✓ Kalan tüm malzemeleri de tavaya ilave ederek 5 dakika daha soteledikten sonra servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	288,4 kcal	284,3 kcal	280,9 kcal	245,2 kcal
Protein (g)	5,8 g	7 g	10,2 g	15,6 g
Karbonhidrat (g)	1,5 g	2,2 g	2,6 g	3,3 g
Yağ (g)	29,2 g	27,9 g	25,8 g	19,0 g
Lif (g)	0,9 g	1,3 g	1,6 g	2,1 g
A vitamini (µg)	59,6 µg	69,7 µg	70,5 µg	63,9 µg
Folat (µg)	14,6 µg	20,9 µg	26,2 µg	34,2 µg
Demir (mg)	0,9 mg	1,1 mg	1,5 mg	2,2 mg
Çinko (mg)	1,3 mg	1,6 mg	2,4 mg	3,6 mg

SUCUKLU YUMURTA

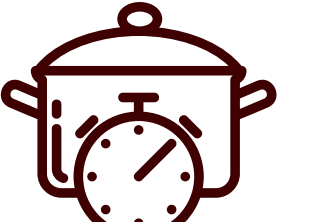
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Tam Yumurta	38 g	50 g	68 g	-
Yumurta Akı	-	-	-	70 g
Sucuk (Yağlı)	12 g	15 g	25 g	40 g
Salam (Dana Eti)	-	-	-	35 g
Kaşar Peynir (Tam Yağlı)	18 g	30 g	32 g	-
Zeytinyağı	30 ml	26 ml	14 ml	5 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Salam ve sucuğu yuvarlak şekilde doğrayın.
- ✓ Daha sonra bir tavanın içine yağı ekleyin ve orta düzey ısıdaki ocağa yerleştirin.
- ✓ Doğradığınız salam ve sucuğu tavanın içine koyarak yaklaşık 7 dakika pişirin. Pişirdikten sonra yumurtayı kırıp 3 dakika daha pişirin. Ardından kaşar peyniri ekleyerek servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	436,1 kcal	478,9 kcal	440,0 kcal	311,2 kcal
Protein (g)	9,9 g	14,2 g	18,2 g	18,4 g
Karbonhidrat (g)	0,9 g	1,2 g	1,8 g	4,3 g
Yağ (g)	44,1 g	46,7 g	40,1 g	24,7 g
Lif (g)	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,3 g
A vitamini (µg)	203,2 µg	275,0 µg	303,5 µg	47,4 µg
Folat (µg)	26,4 µg	37,6 µg	47,4 µg	8,6 µg
Demir (mg)	1,1 mg	1,4 mg	1,9 mg	1,6 mg
Çinko (mg)	1,5 mg	2,1 mg	2,8 mg	2,2 mg

KÖFTE

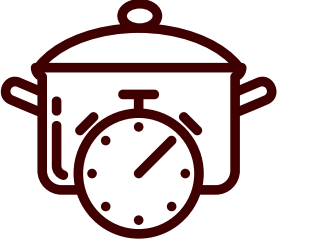
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Dana Kıyması	30 g	45 g	60 g	70 g
Beyaz Ekmek	5 g	13 g	15 g	20 g
Kuru Soğan	10 g	10 g	15 g	10 g
Yumurta	30 g	-	60 g	60 g
Maydanoz	10 g	10 g	10 g	20 g
Zeytinyağı	53 ml	50 ml	50 ml	25 ml



10 dk



1 KİŞİLİK



10 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ İlk olarak soğan ve maydanozu ince ince doğrayın.
- ✓ Derin bir salata kâsesine; kıyma, bayat ekmek, doğranmış soğan ve maydanoz, yumurta ve yağın yarısını koyup birlikte yoğurun.
- ✓ Ardından yoğurulan köfte hamurundan küçük parçalar olarak elinizle şekillendirin.
- ✓ Kalan zeytinyağı ile köfteleri kızartıp servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	594,4 kcal	575,4 kcal	698,7 kcal	514,1 kcal
Protein (g)	10,9 g	10,9 g	21,7 g	24,6 g
Karbonhidrat (g)	4,0 g	7,7 g	9,4 g	12,3 g
Yağ (g)	60,2 g	56,5 g	64,4 g	40,8 g
Lif (g)	0,7 g	1,0 g	1,1 g	1,6 g
A vitamini (µg)	223,7 µg	173,7 µg	272,4 µg	322,0 µg
Folat (µg)	31,8 µg	19,8 µg	49,3 µg	64,9 µg
Demir (mg)	1,7 mg	1,6 mg	3,0 mg	3,6 mg
Çinko (mg)	2,1 mg	2,5 mg	4,1 mg	4,6 mg

EKŞİLİ TARAKLI TAVA

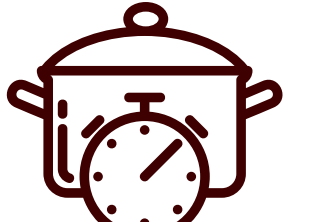
MALZEMELER	4:1	3:1	2:1	1:1
Domates Salçası	10 g	10 g	10 g	30 g
Biber Salçası	5 g	10 g	10 g	15 g
Kırmızı Biber	10 g	10 g	10 g	30 g
Sarımsak	3 g	3 g	3 g	15 g
Kuru Soğan	10 g	10 g	30 g	30 g
Su	100 ml	100 ml	100 ml	100 ml
Pirzola (Yarım yağlı/ Dana Eti)	60 g	80 g	90 g	120 g
Tereyağı	33 g	30 g	30 g	22 g
Zeytinyağı	47 ml	45 ml	30 ml	20 ml



40 dk



1 KİŞİLİK



43 dk

HAZIRLANIŞI

- ✓ Zeytinyağı ve tereyağı konulan tavaya pirzoları ekleyip yaklaşık 10 dakika her iki yüzünü çevirerek pişirin.
- ✓ Daha sonra domates, kuru soğan, sarımsak, kırmızı biber, domates salçası ve biber salçasını ekleyip 2 dakika daha çevirin.
- ✓ Etlerin tavaya yapışmaması için 100 ml sıcak su ekleyin.
- ✓ Kaynadıktan sonra kısık ateşte 30 dakika pişirdikten sonra servis edin.

BESİN DEĞERİ	4:1	3:1	2:1	1:1
Enerji (kcal)	798,8 kcal	803,9 kcal	696,4 kcal	645,2 kcal
Protein (g)	16,6 g	21,9 g	24,7 g	34,0 g
Karbonhidrat (g)	4,0 g	5,2 g	6,1 g	13,0 g
Yağ (g)	80,8 g	78,4 g	64,5 g	51,2 g
Lif (g)	1,0 g	1,1 g	1,4 g	3,0 g
A vitamini (µg)	347,3 µg	325,1 µg	302,1 µg	347,3 µg
Folat (µg)	14,4 µg	15,0 µg	17,5 µg	42,6 µg
Demir (mg)	2,1 mg	2,8 mg	3,1 mg	4,5 mg
Çinko (mg)	5,2 mg	6,8 mg	7,7 mg	10,4 mg

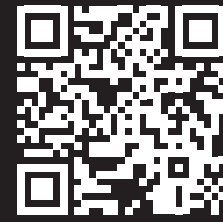
SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1. Abrams, R., & Abrams, V. (2019). Keto Diet For Dummies. John Wiley & Sons.
2. Alaca, G., Kaner, G., & Yurtdaş, G. (2022). Ketojenik diyetin dirençli epilepsi üzerine etkisine güncel bakış. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(1), 123-128.
3. Alharbi, A., & Al-Sowayan, N. S. (2020). The effect of ketogenic-diet on health. Food and Nutrition Sciences, 11(4), 301-313.
4. Caferoğlu, Z. (2019). Epilepside diyet tedavisine güncel yaklaşımlar. Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences, 4(3), 333-347.
5. Cervenka, M. C., Wood, S., Bagary, M., Balabanov, A., Bercovici, E., Brown, M. G., ... & Zupec-Kania, B. (2021). International recommendations for the management of adults treated with ketogenic diet therapies. Neurology: Clinical Practice, 11(5), 385-397.
6. Derseweh, N., & Lauritsen, W. (2020). The Vegan Ketogenic Diet Cookbook: 75 Satisfying High Fat, Low Carb, Dairy Free Recipes. Callisto Media, Inc.
7. Dressler, A., & Trimmel-Schwahofer, P. (2020). The ketogenic diet for infants: how long can you go?. Epilepsy Research, 164, 106339.
8. Fenton, C., Groveman, S., Chee, C. M., & Bergqvist, A. C. (2019). Benefits of a ketogenic teaching kitchen. Journal of Child Neurology, 34(14), 886-890.
9. Kök Şan, C., Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2024). Ketogenic diet interventions in inborn errors of metabolism: A review article. Clinical and Experimental Health Sciences, 14(1), 283-295.
10. Köken, M., & Öztürk, Y. E. Epilepsi hastalarında uygulanan ketojenik diyet çeşitleri ve etkinlikleri. Sağlık Akademisi Kastamonu, 8(2), 357-366.
11. Kutluay Merdol, T. (2019). Toplu Beslenme Servisi Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara.
12. Masino, S. A. (Ed.). (2022). Ketogenic Diet and Metabolic Therapies: Expanded Roles in Health and Disease. Oxford University Press.
13. Mercola, J., & Evans, P. (2019). KetoFast Cookbook: Recipes for Intermittent Fasting and Timed Ketogenic Meals from a World-Class Doctor and an Internationally Renowned Chef. Hay House, Inc.
14. Santiworakul, C., Chomtho, K., & Chomtho, S. (2021). Growth and nutritional status of pediatric patients treated with the ketogenic diet. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 30(2), 231-237.
15. Sourbron, J., Klinkenberg, S., van Kuijk, S. M., Lagae, L., Lambrechts, D., Braakman, H. M., & Majoie, M. (2020). Ketogenic diet for the treatment of pediatric epilepsy: review and meta-analysis. Child's Nervous System, 36, 1099-1109.
16. Şener, N., & Akbulut, G. (2021). Dirençli epilepside erişkin uygulamaları ile birlikte ketojenik tıbbi beslenme tedavisine güncel yaklaşım. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(2), 431-441.
17. Wells, J., Swaminathan, A., Paseka, J., & Hanson, C. (2020). Efficacy and safety of a ketogenic diet in children and adolescents with refractory epilepsy—A review. Nutrients, 12(6), 1809.
18. Whiteley, V. J., Martin-McGill, K. J., Carroll, J. H., Taylor, H., Schoeler, N. E., & Ketogenic Dietitians Research Network (KDRN). (2020). Nice to know: impact of NICE guidelines on ketogenic diet services nationwide. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 33(1), 98-105.



akademisyen.com

ONLINE SİPARİŞ



Online Veri
Tabanımıza Erişim



AKADEMİSYEN YAYINEVİ

Halk Sokak No: 5/A Sıhhiye-Yenişehir/ANKARA

Tel: 0312 431 16 33 - 0312 432 21 84



akademisyenyayinevi



akademisyenktip

KETOJENİK DİYET UYGULAYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNE YÖNELİK STANDART KETOJENİK DİYET TARİFLERİ
2026