



Bariatrik Cerrahi Sonrası Ramazan Rehberi

Bariatrik
mutfak

www.BariatrikMutfak.com



TÜRKÇAPAR BARIATRICS
Prof. Dr. Ahmet Türkçapar • İleri Laparoskopi

www.TurkcaparBariatrics.com

01. Genel İlkeler

Ameliyat sonrasında ilk 2 yıl oruç tutulması önerilmektedir.

Bariatrik cerrahi sonrası sağlığınızda önemli iyileşmeler olur ve buna karşın oruç tutarken daha fazla dikkat gerektirir.

Mideniz yeni bir hacim ve şekil aldığı için gıda alımı özel, yeni yeme davranışları gerektirir. Çünkü oruç tutma sürecinde aç kalınan mide ve iftarda yenen ani gıda alımı bazı rahatsızlıklara yol açabilir.

Oruç tutmanın bireysel sağlık durumunuza göre uygun olup olmadığını belirlemek için mutlaka doktorunuza danışmalısınız. Oruç tutmanın sağlığınız üzerindeki etkilerini doktorunuzla konuşarak değerlendirin. Özellikle şeker, tansiyon ve diğer sağlık sorunlarıyla ilgili riskler göz önünde bulundurulmalıdır.

Eğer herhangi bir komplikasyon yaşıyorsanız oruç tutmanın ertelenmesi gerekebilir.

02. Potansiyel Riskler

> Hipoglisemi (Düşük Kan Şekeri)

Oruç tutarken kan şekeri düşebilir, baş dönmesi, titreme, halsizlik gibi belirtiler görülebilir.

Sahurda dengeli ve protein ağırlıklı bir öğün tüketmeli ve kan şekeri izlenmeli.

> Dehidrasyon (Sıvı Kaybı)

Uzun süre su içmemek, baş ağrısı, halsizlik, yorgunluk, sersemlik hissi yaratabilir.

İftardan sahura kadar düzenli su içilmeli ve elektrolit içeren sıvılar alınmalı.

> Sindirim Sorunları (Mide Bulantısı, Kusma)

Aşırı yemek yemek veya hızlı yemek yemek mideyi zorlayabilir, bu da mide bulantısı veya kusmaya yol açabilir.

İftar ve sahurda küçük porsiyonlar tüketilmeli, yavaş yemek yenmelidir.

> Gastrit - Reflü

Özellikle uzun süre aç kalındığından dolayı saf mide içeriğine maruz kalmaktan dolayı midede gastrit tetiklenebilir. Reflüde artış olabilir.

Asidik gıdalardan kaçınılmalı ve yemek sonrası hemen yatılmamalıdır.

› **Vitamin ve Mineral Eksiklikleri**

Oruç tutacak kişilerin Vitamin B12, D vitamini, demir ve kalsiyum eksiklikleri araştırılmalıdır. Uzun süre açlık nedeniyle eksiklikler tetiklenebilir.

Gerektiğinde takviye alınmalı (kan testi sonuçları da göz önünde bulundurularak) ve vitamin/mineral açısından zengin besinler tüketilmelidir.

› **Aşırı Kalori Alımı ve Kilo Artışı**

İftar ve sahurda aşırı yemek aşırı kalori alımına yol açabilir; bu da kilo artışına neden olabilir.

Protein ve lif ağırlıklı öğünler tercih edilmeli, tatlılardan kaçınılmalıdır.

› **Yavaş Metabolizma ve Enerji Düşüklüğü**

Oruç tutarken enerji seviyeleri düşebilir; yorgunluk, halsizlik görülebilir.

Sahurda doyurucu ve enerji verici bir öğün, gün içinde hafif egzersiz yapılmalıdır.

Süreci yönetmekte zorluk yaşarsanız mutlaka doktorunuza/diyetisyeninize danışarak destek alınız.

03. Ramazan Süresince Dikkat!

- ! Sıvı tüketimine özen gösterin.
- ! Protein ağırlıklı beslenin.
- ! Porsiyon kontrolüne dikkat edin.
- ! Ağır yemeklerden kaçının.
- ! Fiziksel aktiviteyi ihmal etmeyin.
- ! Katı-sıvı ayrımı kuralına dikkat edin.
- ! Kafeinli içeceklerin tüketimini sınırlandırın, gazlı içeceklerden kaçının.

04. Ramazanda Sıvı Alımı

Ramazan ayında oruç tutarken sıvı alımına özel dikkat göstermek, vücudun sağlıklı kalabilmesi için oldukça önemlidir. Bariatrik cerrahi sonrası bu durum daha da kritik hale gelir. Çünkü mide kapasitesinin küçülmesi, sıvı alımını sınırlandırabilir. Oruç tutarken vücudun dehidre olmaması için bazı temel noktalara dikkat edilmesi gerekir.

Ramazan'da sıvı alımına yönelik öneriler:

- › **Sıvı alımını iftar ve sahur arasına yayın.**
İftar ile sahur arasında bol miktarda su içmeye özen gösterin. Bir anda büyük miktarda su içmek mideyi zorlayabilir ve mide büyümesine neden olabilir. Yavaşça ve küçük yudumlar halinde su içmek, mideye daha az yük bindirir.
Gün boyunca susuz kalmak, dehidrasyona yol açabilir ve bu da baş ağrısı, halsizlik ve genel vücut yorgunluğu gibi sorunlara neden olabilir.
- › **Günlük su hedefleri belirleyin, buna ulaşmaya çalışın.**
İftar ve sahur arasındaki süreyi verimli bir şekilde kullanarak günlük 2-2.5 litre su içmeniz önerilir. Bu hedefe ulaşmayı kolaylaştırmak için yanınızda su şisesi bulundurmamayı ihmal etmeyin
Çeşitli hatırlatıcı uygulamaları telefonunuza indirmek de hedefe ulaşmanızı kolaylaştıracaktır.

› **Gazlı ve Şekerli İçeceklerden Kaçının.**

Gazlı İçecekler:

Mideyi büyütebilir, rahatsız edebilir ve şişkinlik yapabilir. Ayrıca, bu tür içecekler sıvı kaybını artırabilir; bu nedenle iftar ve sahurda tercih edilmemelidir.

Şekerli İçecekler:

Kan şekerinin hızlı bir şekilde yükselmesine ve sonra düşmesine neden olabilir, bu da sizi yorgun hissettirebilir.

› **Katı-sıvı ayrımı kuralına dikkat edin.**

Katı ve sıvı gıda alımını aynı anda yapmak mideyi zorlayabilir.

Sıvılar, yemeklerden en az 30 dakika önce veya yemekten 30 dakika sonra alınmalıdır.

05. Porsiyon Kontrolü ve Yavaş Yemenin Önemi

Ameliyat sonrasında mide hacmi çok daha küçük olduğu için, normal bir kişinin alacağı miktarda yiyecek almak mideyi aşırı doldurur. Bu da mide bulantısı, şişkinlik, hazımsızlık ve aşırı yorgunluk gibi problemleri beraberinde getirebilir. Küçük porsiyonlar halinde yemek yemek, mideyi aşırı doldurmadan sindirimi destekler ve rahat bir oruç tutmanıza yardımcı olur.

Porsiyon kontrolü için ipuçları:

> Küçük Tabaklar ve Kase Kullanımı

Küçük tabaklar kullanın:

Daha küçük tabaklar, gözünüzün size daha fazla yemek yediğinizi hissettirmesini sağlar. Büyük tabaklarda, az bir miktar yemek görünürse, bu sizi daha fazla yemek yeme konusunda teşvik edebilir.

Küçük kaseler kullanın:

Özellikle çorba veya tatlı gibi yiyecekler için küçük kaseler tercih edin. Bu, yediğiniz miktarı kontrol etmenize yardımcı olur.

> Tatlı Kaşığı- Çatalı Kullanımı

Küçük porsiyonlar:

Tatlı çatalı-kaşığı, daha küçük porsiyonlar almanızı sağlar. Bu, midenizi aşırı doldurmadan kontrollü bir şekilde yemek yemenize yardımcı olur.

Sindirim için daha iyi çiğneme:

Küçük lokmalar alarak yemek, yiyeceklerin iyi çiğnenmesini sağlar. Bu, sindirim sürecini hızlandırır ve mideyi rahatlatır.

Tat alma duyusunu uyarma:

Küçük lokmalarla yediğinizde, yiyeceklerin tadını daha fazla alırsınız, bu da daha doyurucu hissetmenize yardımcı olabilir.

> Yavaş Yavaş Yeme Alışkanlığı Edinin

Her lokmayı iyice çiğneyin:

Her lokmayı 20-30 kez çiğnemek, sindiriminizi kolaylaştırır ve doygunluk hissinin zamanında oluşmasını sağlar.

Lokmalar arasında ara verin:

Yemek yerken her lokma arasında kısa bir süre ara vermek, beyninizin doygunluk sinyalleri almasını sağlar.

Doyduğunuzu hissettiğinizde yemeyi bırakın:

Porsiyonunuzu bitirmeden önce, doygunluk seviyenizi kontrol edin. Eğer doygun hissettiyseniz, tabağınızı bırakın. Bariatrik cerrahiden sonra mideniz çok küçük olduğundan, daha az yemek yeterlidir.

Doygunluk seviyeniz hafif tokluk (6) ile orta düzey tokluk (7) arasında olması idealdir.

> Doygunluk Skalası

1	ŞİDDETLİ AÇLIK
2	ÇOK AÇ
3	OLDUKÇA AÇ
4	AÇ HİSSETMEYE BAŞLAMA
5	MEMNUN, NE AÇ NE TOK
6	HAFİF TOKLUK
7	ORTA DÜZEY TOKLUK, RAHATSIZLIK YOK
8	TOK, BİR MİKTAR RAHATSIZLIK HİSSİ
9	ÇOK RAHATSIZ, KARIN AĞRISI
10	TIKA BASA DOLU

06. Protein Alımı

Protein vücudun temel yapı taşlarından biridir ve kas kaybını önlemek, tokluk hissi sağlamak, enerji üretmek gibi önemli işlevlere sahiptir. Bariatrik cerrahi sonrasında protein alımına dikkat edilmesi gerektiği gibi Ramazan ayında oruç tutarken de protein alımının doğru yönetilmesi, sağlığın korunmasına ve iyi bir beslenmeye yardımcı olur.

İşte bu süreçte protein alımının önemli nedenleri:

- › **Kas Kütlesinin Korunması:**
Uzun süreli açlık, vücudun enerji için kas dokularını kullanmasına yol açabilir.
Yeterli protein alımı, kas kütlesinin korunmasına yardımcı olur. Bu, oruç süresince fiziksel gücünüzün düşmesini engelleyebilir.
- › **Doygunluk Hissi:**
Protein, sindirimi daha uzun sürede gerçekleşen bir besin ögesidir.
Bu nedenle protein açısından zengin bir öğün, açlık hissinin daha geç başlamasına yardımcı olabilir ve sahurda alınan protein, iftara kadar doyumluk hissi sağlar.

› **Enerji Seviyelerinin İyileştirilmesi:**

Ramazan ayında vücudun yeterli enerjiye sahip olması, günlük aktiviteleri sürdürebilmek için önemlidir.

Protein, vücudun enerji üretiminde rol oynar ve gün boyunca daha fazla enerji sağlayabilir.

› **Metabolizma Desteği:**

Protein, metabolizmayı hızlandırarak, gün boyu kalori yakımını destekler.

Bu, oruç tutan kişilerde kilo kontrolüne yardımcı olabilir.

› **Bağışıklık Sisteminin Güçlendirilmesi:**

Yeterli protein alımı, vücudun enfeksiyonlara karşı daha dirençli olmasını sağlayabilir.

Bağışıklık sistemi için gerekli olan bazı proteinler, vücudun savunma mekanizmalarının düzgün çalışabilmesi için gereklidir

› **Sahur ve iftar öğünlerinde protein kaynakları:**

Sahur: Yumurta, lor peyniri, süzme peynir, yoğurt, süt gibi yüksek proteinli besinler tercih edilebilir.

İftar: Et, tavuk, balık, baklagiller, mercimek, nohut gibi protein açısından zengin gıdalar yemek, vücudun ihtiyacı olan protein miktarını karşılamaya yardımcı olur.

07. Fiziksel Aktivite

Oruç tutarken enerji seviyeniz değişebilir, bu nedenle egzersiz yapmak için en uygun zaman iftar sonrası veya sahurdan sonra olabilir. Bu zamanlarda vücutta yeterli enerji depoları bulunur.

Egzersiz Türü ve Yoğunluğu:

› Hafif aktiviteler:

Yavaş yürüyüşler, yoga veya germe hareketleri gibi düşük yoğunluklu aktiviteler, cerrahiden sonra vücudu fazla zorlamadan yapılabilir.

› Orta yoğunluklu aktiviteler:

Hafif koşular veya bisiklet sürme gibi aktiviteler, iftar sonrası yapılabilir ancak vücut durumu izlenerek yapılmalıdır.

› Ağır egzersizlerden kaçının:

Ağırsiklet kaldırma veya yüksek yoğunluklu interval egzersiz (HIIT) gibi aktiviteler, vücudu fazla zorlayabilir, bu nedenle dikkatli olunmalıdır.

Ancak her bireyin ihtiyaçları farklı olduğundan, kişisel bir egzersiz planı oluşturmak için bir uzman ile görüşmek de faydalı olacaktır.

08. Örnek Sahur Menüsü

- > 1 adet yumurta + 1 çay kaşığı zeytinyağı veya tereyağ ile 1-2 adet biber + 1 adet kabuksuz domates kullanılarak menemen yapılabilir veya biber kullanmadan domates rendesi ile domatesli yumurta yapılabilir.
- > 1-2 kibrit kutusu beyaz peynir / süzme peynir veya 3 yemek kaşığı lor peyniri veya 2 yumurta ile çılıbır (proteinli yoğurtla)

Doygunluk durumunuza göre;
Bunlara ek olarak domates salatalık, yeşillik veya 2-3 adet zeytin eklenebilir.



09. Örnek İftar Menüsü

- › 1 su bardak su ile başlangıç yap
15 dk bekle
- › 1 çay bardağı pirinçsiz/şehriyesiz/unsuz tamamen et sulu/tavuk sulu kıymalı veya tavuklu çorba (tarhana, mercimek, rendelenmiş domates ile domates, yoğurt/yayla çorbası vb.)
30 dk bekle
- › 2-3 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya)
1-2 yemek kaşığı proteinli yoğurt /süzme yoğurt yenebilir... veya
2-3 yemek kaşığı ETLİ VE KIYMALI sebze yemeği (kıymalı kabak sandal, kıymalı mantar dolması vb.) 1-2 yemek kaşığı proteinli yoğurt /süzme yoğurt yenebilir... veya
60-80 gr haşlanmış/fırınlanmış/ızgara et-tavuk- balık veya 2 adet köfte
- › **1 küçük dal karnabahar + 1 küçük dal brokoli + 2 ince dilim kabak** ve dilediğiniz baharat ile harmanladığınız harcı buharda ve fırında yapabilirsiniz.
45 dk bekle

1 Bardak su

10. Örnek Ara Öğün Menüsü

İftar Sahur arasında beslenmenizi ve protein alımınızı desteklemek adına küçük öğünler yapmalısınız. Mutlaka proteinli öğünler olmasına dikkat edin.

- › *2-3 yemek kaşığı proteinli yoğurt veya süzme yoğurt veya 1 su bardağı ayran veya 1 su bardağı kefir (1 şase protein tozu kullanabilirsiniz- haftada 2 veya 3 gün glisemik indeksi düşük meyveleri veya çiğ kuruyemiş grubunu porsiyon kontrolü dahilinde protein grubuyla tüketebilirsiniz.)*
- › *Yemekte olan salata zenginleştirilerek tüketilebilir; bol yeşillikli limonlu bir küçük kase salata üzerine 1-2 dilim beyaz peynir veya 4-5 yemek kaşığı lor peyniri veya yağı süzölmüş 1 küçük konserve ton balığı veya 1-2 adet ufalanmış ızgara köfte veya didilmiş tavuk etleri ile tüketin, (haşlanmış kuru baklagil fasulye/ nohut veya kinoa/karabuğday da bunların yanında ekleyebilirsiniz.) ÖR; nohutlu, lorlu/peynirli salata gibi*
- ! **Besin intoleransı, besin alerjisi gibi durumlar söz konusuysa menü planlamasında bunu göz önünde bulundurunuz. Gerekirse diyetisyeninizden destek alınız**

Örnek İftar Menüleri

Somon Köfte

4 parça somon fileto, kemiksiz
2 diş sarımsak (ezilmiş)
1 küçük soğan (ince
rendelenmiş)
Yarım su bardağı pişmiş kinoa
3 adet yumurta (çırpılmış)

Tarif

Öncelikle mutfak robotunda kıyma haline getirdiğiniz somonları bir karıştırma kabına koyun. Üzerine diğer malzemeleri de ekleyin ve köfte kıvamı alınca kadar yoğurun. Elinizle şekillendirin. Fırın tepsisine pişirme kağıdı yayın ve köfteleri üzerine dizin. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.





Fırında Tavuk Kalça

- Ispanak veya semizotu ile-

1 adet tavuk kalça (but)
1 silme tatlı kaşığı salça
1 yemek kaşığı su

1 çay kaşığı yoğurt
Kekik, nane, tuz
Zeytinyağı

Tarif

Tavuk butunu yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine diziniz. Salça, su, yoğurt, baharat ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile sos hazırlayıp üzerine sürünüz. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişiriniz. Yanında yoğurtlu ıspanak veya semizotu ile servis edebilirsiniz. (haşlanmış)

Kıymalı Türlü

150 gram kıyma
1 adet patlıcan
1 adet kabak
1 adet yeşil biber
1 adet kapy biber

1 adet kuru soğan
1 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz
yarım çay bardağı
zeytinyağı

Tarif

Patlıcanı soyarak tuzlu suda 10 dakika bekletiniz. O beklerken diğer sebzeleri yıkayıp temizleyin ve istediğiniz şekilde doğrayınız. Tencereye sıvı yağı, yemeklik doğranmış soğanı ve kıymayı beraber koyarak orta ateşte hafif kavurun, üzerine doğranmış biberleri ve domatesi ilave ederek biraz daha kavurun. Sonrasında bütün sebzeleri içine karıştırarak tuzunu ve bir bardak kadar suyunu ilave ederek sebzeler yumuşayınca kadar pişirin.





Fırın Karnıyarık

5 orta boy patlıcan
300g. az yağlı kıyma
3 yemek kaşığı Livvy Zeytinyağı
1 büyük boy domates, küp
doğranmış
1 yemek kaşığı domates
salçası
1 orta boy soğan, küp
doğranmış

2 diş sarımsak
2 biber, ince doğranmış
Tuz, kimyon, karabiber, toz
kırmızı biber, karabiber

Üzeri için
1 biber
1 domates

Tarif

Patlıcanları çizgili soyun, 15 dk. tuzlu suda bekletin. Yağlı kağıt serili tepsiye alın, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile yağlayın. Patlıcanları 180 derece fırında üzerleri kızarana dek pişirin. Soğanı 2 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. Sarımsak, biber ve kıymayı ekleyerek sotelemeye devam edin. Baharatları ekleyin, kısık ateşte sotelemeye devam edin. Patlıcanlar pişince, iç harcı patlıcanlara bölüştürün. Üzerini biber ve domatesle süsleyin. 1 kasede domates, tuz, 1 bardak suyu karıştırarak sos hazırlayın, patlıcanların üzerine dökün. 180 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin



Izgara Tavuklu Humuslu Pazı Dürüm

350g derisiz tavuk fileto
1 havuç
1 kırmızı soğan
1 olgun avokado

4 büyük yaprak pazı
1 tatlı kaşığı
zeytinyağı, havucu
sotelemek için

Marine etmek için

3 yemek kaşığı soya sosu
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kekik
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 yemek kaşığı zeytinyağı
¼ limonun suyu

Humus

100g nohut unu
125ml ılık su
1,5 yemek kaşığı tahin
½ limonun suyu
1 tatlı kaşığı Livvy
Zeytinyağı
Tuz, Kimyon

Tarif

Tavuk göğsünü ince şeritler halinde doğrayın. Soya sosu, sarımsak, zeytinyağı, limon suyu, tuz ve baharatları bir kasede karıştırın. Tavukları marine edip sosu çekmesi için minimum 20 dakika buzdolabında bekletin. Peçete yardımı ile tavayı yağlayın, tavuklar kızarıncaya kadar pişirin. Havuçları kalınca şeritler halinde doğrayıp zeytinyağı ile sote edin. Salatalık ve avokadouyu ince şeritler halinde doğrayın. Soğanları piyazlık doğrayın.

Dürüm Yapımı

Pazı yapraklarını yıkayın, saplarını ayırın ve kalın damarlarını keserek inceltin. 1 yemek kaşığı humusu pazının iç yüzüne sürün. Tavuk, soğan, havuç, salatalık ve avokadoyu ekleyin. Pazı yapraklarının kenarlarını içeriye doğru kıvrın ve dürüm şeklinde sarın.

Humus

Nohut ununa ılık suyu yavaşça ekleyin ve karıştırın. Tahin, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve kimyonu ekleyin. Süzme yoğurt kıvamını alıncaya dek karıştırın.

Kerevizli Sütli Brokoli Çorbası

1 demet brokoli
1 orta boy soğan
1 orta boy kereviz
2 küçük sıkmalık portakal
1 orta boy havuç
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Toz tatlı kırmızı biber,
zerdeçal

Tuz, karabiber
1 yemek kaşığı
tam buğday unu
1 bardak su
2 bardak tavuk suyu
2 bardak süt
1 diş sarımsak

Tarif

Brokolilerin köklerini kesip geri kalanını bir tencerede kaynar suya atın ve 4-5 dakika haşlayın. Sonra suyunu süzün ve bekletin (böylece gaz yapamayacak, midenize rahatsızlık vermeyecek). Soğanı yemeklik doğrayıp tencerede kavurun, sarımsağı ekleyin ve kavurmaya devam edin. Havucu ve kerevizi küp küp kuşbaşı büyüklüğünde doğrayın ve kavurun. Unu ekleyip kavurun. Portakalların suyunu sıkın ve tencereye ilave edin, bir süre daha portakal suyu ile kavurun. Portakal kerevize güzel bir tad veriyor. Su, tavuk suyunu ekleyip 10 dakika kadar pişirin. Brokolileri ekleyin ve baharatları ekleyip 1 taşımlik pişirin. 2 bardak sütü ekleyip bir taşımlik daha pişirin. Servis etmeden önce bir süre dinlendirin.



Örnek Sahur Menüleri

Çılbır

2 adet yumurta
1 yemek kaşığı sirke
1 çay kaşığı tuz

Üzeri için
2 yemek kaşığı yoğurt (50g)

Tarif

Kırmızı pul biber, kekik, nane (isteğe göre)Tencereye suyu koyun, kaynatın.Kaynayan suya sirke ve tuzu ekleyin, bir kaşık yardımıyla suyun içerisinde girdap oluşturun.Bir kasenin içine kirdığınız yumurtaları birer birer, yavaşça suda oluşan girdaba bırakın.3 dk. sonra yumurtaları kevgirle süzerek servis tabağına alın.Üzeri için yoğurdu bir kasede çırpın, yumurtaların üzerine dökün. Çılbırınızın üzerine arzuya göre kırmızı pul biber, kekik, nane ekleyebilirsiniz.



Oopsie Ekmeği

3 yumurta beyazı
3 yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
100 gr labne
Tuz

Tarif

Öncelikle yumurtaların sarısını ve beyazını ayrı kaplara ayırın, sarısına beyaz değmemesine özen gösterin. Yumurta beyazlarını tuz ve kabartma tozu ile köpük kıvamı alıncaya kadar mikser ile çırpın. Daha sonra ayrı bir kapta labne peynirini ve eklediğiniz yumurta sarılarını pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar çırpın. Ardından köpük haline getirdiğiniz çırpılmış yumurta beyazlarını yumurta sarılarının bulunduğu kaba aktarın ve köpüğü söndürmemeye dikkat ederek aynı yönde aşağıdan yukarı karıştırın. Karışımı yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine bir kaşık yardımı ile bölüştürün. Önceden ısıtmış olduğunuz 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.





İtalyan Omleti: Frittata

200 g Mantar (Yarım
Paket)
1 adet büyük boy soğan
4 adet yumurta
150g yağsız lor peyniri
5-6 sap maydanoz

2 yemek kaşığı Livvy
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Pulbiber

Tarif

Yıkayıp temizlediğiniz ve dilimlediğiniz mantarları soğan ile birlikte 2 yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. Yıkadığınız maydanozları doğrayın. 4 yumurtayı mikser ile çırpın. Mantar soteyi, lor peynirini, baharatları, maydanozu ve tuzu ekleyerek tekrar karıştırın. Karışımı yağlı kağıt serdiğiniz borcama ya da döküm pişirme kabına aktarın. 180 dereceye ısıttığınız fırında 40-45 dakika pişirin. Pişirdikten sonra 8 dilime bölün, 1 dilimi bir porsiyona denk gelmektedir.

Cevizli Menemen

2 yumurta
3 yemek kaşığı
rendelenmiş domates
(yazdan hazırlayıp
kavanozladığımız domates
püresi) (60g)
4 tane sivri biber
1/4 sarı dolmalık biber

60g. yağsız lor peyniri
1 tutam maydanoz
2 tane ceviz
5-6 tane karabiber
1/2 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı Livvy
Zeytinyağı (5g)



Tarif

Sivri biber ve sarı biberleri küçük küçük doğrayın ama çok küçük değil, 1 cm uzunluğunda olabilir. Zeytinyağında, biberler hafif yumuşayınca kadar çevirerek kavurun. Üzerine domates püresini ekleyin, onu da kısa bir süre soteleyin. Ateşi en kısığa getirin, karabiber ve tuzu ekleyin. 2 yumurtayı sarısı dağılmayacak şekilde menemenin üzerine nazikçe kırın. Elinizdeki kaşık ya da spatula yardımıyla, yumurtaların altını biraz oyun, yuva yapın, sarısının tavaya değmesini sağlayın, ateş oldukça kısık olsun. Üzerini kapatmadan yavaş yavaş pişmesini sağlayın. Karıştırmayın!!!

Servis

Beyaz rengini alıp piştiğinde menemeniniz servise hazırdır. Yumurtanın sarısı akışkan olmalıdır. Ateşi kapatın. Tabağa almak zor olacaktır, sarısı dağılabilir, uygun bir tavadan yemek daha doğru olabilir. Tavadaki menemenin üzerine ilk önce küp küp doğranmış lor peynirlerini, sonra maydanozu ve en sonra da bıçakla küçük parçalara ayırdığınız cevizi koyun. (cevizi havanda dövmemelisiniz, toz olmamalı, parçacıklı olmalı)



Karnabahar Pancake

1 sb (150g) karnabahar,
robottan geçirilmiş
30g light kaşar peyniri,
rendelenmiş
2 adet yumurta
2 yemek kaşığı tam
buğday unu
Tuz, karabiber

Servis önerisi

1 tatlı kaşığı labne peyniri

Servis önerisi

1 tatlı kaşığı labne peyniri

Tarif

Tüm malzemeleri ve bir yumurtayı birleştirip iyice karıştırın. Yoğun kıvamlı bir karışım elde edeceksiniz. Bu karışımı ikiye bölüp elinizle yuvarlayın ve yağsız tavaya koyup pancake şeklini verin. Her iki tarafı da kızarana kadar pişirin. Diğer yağsız tavaya bir yumurta kırıp göz şeklinde pişirip pancake'in üzerine yerleştirin. Yeşillik ve keten tohumu ile süsleyip labne peyniri eşliğinde servis yapabilirsiniz.

Örnek Tatlı Menüleri

Avokadolu Kakaolu Mousse

1 olgun avokado
1 orta boy muz
1 tatlı kaşığı kakao
1 ölçek protein tozu (30g)
Nar (üzerini süslemek için)

Tarif

Avokadoyu ikiye bölün ve bir kaşık yardımıyla kabuğundan çekirdeğinden ayırın. Muzun kabuklarını soyun ve parçalara bölün. Avokado ve muzun kabuklarını soyduktan sonra kakao,protein tozu ile birlikte blendera atın. Hepsini blendarda kıvam alıncaya kadar karıştırın. Mousse karışımınızı bir kaba aktararak 1 saat dolapta bekletin. Üzerini nar taneleriyle süsleyerek servis edebilirsiniz. Afiyet olsun!





İncir Uyuemas1

8 adet kuru incir
2 su bardağı s1t

fıstık (s1slemek için)
Ceviz (s1slemek için)

Tarif

Öncelikle incirleri yumuşamaları için 20 dakika sıcak suda bekletin. Yumuşayan incirleri k11k parçalara ayırın. S1t1 ısıtın, yoğurt mayalama (serçe parmağınızın ucunu içine soktunuz zaman sekize kadar sayabilmeniz gerekiyor) sıcaklığına geldiğinde parçalara ayırdığınız incirleri içine ekleyin. Karışımı robottan geçirin incirlerin homojen olarak karışmış olmasına 1zen g1sterin. Karışımı 4 kaseye paylaştırın ve kaselerin 1st1n1 streç ile sarın. Daha sonra b1y1k bir bez ile t1m kaselerin etrafını tekrar sarın. 3 saat boyunca oda sıcaklığında bu şekilde bekletin. 3 saat sonunda 1zerine ceviz ve fıstık ekleyerek t1ketebilirsiniz, arzunuzaya g1re 1 saat buzdolabında bekletebilirsiniz.

Fit Sütlaç

2 su bardağı süt
1/2 su bardağı yulaf
2 yemek kaşığı bal
1 yemek kaşığı toz
hindistan cevizi

1 tatlı kaşığı vanilya
(opsiyonel)

Üzeri için
Fındık - Tarçın

Tarif

Orta boy bir tencerede süt, yulaf, hindistan cevizi tozu, vanilyayı kısık ateşte kıvam alana kadar yaklaşık 10 dk. pişirin. Tencereyi ocaktan alın, ılınan karışıma balı ekleyin, karıştırın. Karışımı kaselere bölerek buzdolabında en az 30 dk. bekletin. Üzerini fındık ve tarçınla süsleyerek servis edin.



Hayırlı Ramazanlar

Daha fazla tarif ve ipuçlarının kitabımız
Bariatrik Manifesto'da bulabilirsiniz.

Satın almak için, aşağıdaki linke tıklayın:

<https://www.inkilap.com/bariatrik-manifesto>

