şımartan tatlar

GLÜTENSİZ

Beslenme rehberi

yemekler

Fiyatı: 25,00 TL
Sayı: 2021/01
ISSN 1305-4996

Tam 125 tarif



ÖNERİLER+TARİFLER+LİSTELER

Dyt. Ayşe Tuğba Şengel, Dyt. Dilan Sağlam, Dyt. Emre Uzun, Dyt. Erdi Abdullah Uğur, Esra Kaftan, Hüseyin Şirin, İlker Çağlayan, Uzm. Dyt. İpek Ertan, Dyt. İrem Sıla Ünal, Dyt. Kenan Yıldırım, Dyt. Melda Demiröz, Oya Özden, Dyt. Özge Bezirci, Prof. Dr. Şafak Kızıltaş, Dr. Ümit Aktaş, Prof. Dr. Vildan Ertekin

-Çok tatlı :)

İçinde gluten yok*, koruyucu madde yok, glukoz yok, fruktoz şurubu da yok ve hala çok tatlı...

Canınız çektiğinde Eker Sütlü Tatlılar sağlığınızla dost, doğal ve geleneksel lezzetleriyle en yakın markette sizi bekliyor.



eker

* Sadece ilanda görülen Eker Sütlü Tatlı çeşitlerinin içinde gluten bulunmamaktadır.

eker.com

LEZZET
şımartan tatlar

YAYINCI
DOĞAN BURDA DERGİ
YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI
Cem M. Başar

YAYIN YÖNETİM DANIŞMANI Ferhan Kaya Poroy

HAZIRLAYANLAR
Ruken Akbay Gürtaş
Deran Çetinsaraç
Ayşegül Uyanık Örnekal
Elif Gürsoy

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Ayşegül Uyanık Örnekal

GÖRSEL DANIŞMAN
Canan Nakip Yüksek

ETKİNLİK VE PROJE DİREKTÖRÜ
Ali Erman İleri

KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ
Funda Demirci Ayan

ANKARA TEMSİLCİSİ
Erdal İpekeşen

YÖNETİM
ÜRETİM PLANLAMA DİREKTÖRÜ (TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ)
Yakup Kurtulmuş
SATIŞ VE DAĞITIM DİREKTÖRÜ Egemen Erkorol
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
DİJİTAL İÇERİK DİREKTÖRÜ Eren Demir

REKLAM
GRUP BAŞKANI Nisa Aslı Erten Çokça
GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Işıl Baysal Turan, Seda Erdoğan Dal
SATIŞ MÜDÜRÜ
İpek Tunalı, Şerife Dökmetaş

REKLAM TEKNİK
Teknik Müdür
Ayfer Kaygun Buka
T. 0212 336 53 61-62

REZERVASYON
T. 0212 336 53 00-57-59 F. 0212 336 53 92-93

ANKARA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ:
Sezinur Balıkçıoğlu
ANKARA REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ:
Bellz Ballbey T. 0312 207 00 72-73

REKLAM HEDEF SAYFALAR (KÜÇÜK İLANLAR)
T. 0212 336 53 70
F. 0212 336 53 91

BASKI
Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş. Dudullu Org. San.
Bölgesi I. Cad. No: 16 Ümraniye-İST
T. 444 44 03 F. 0216 365 99 07-08 Sertifika No: 42716
www.bilnet.net.tr

YÖNETİM YERİ
KUŞTEPE MAH. MECİDİYEKÖY YOLU CAD. NO: 12 TRUMP
Towers Kule 2 Kat: 21-22 34387 Şişli-İst.
T. 0212 410 32 00 F. 0212 410 35 81

DAĞITIM
TURKUVAZ DAĞITIM PAZARLAMA A.Ş.

YAYIN TÜRÜ
Ulusal Dönemsel Üç Ayda Bir

FIPP üyesidir

DB OKUR HİZMETLERİ HATTI
T. 0212 478 0 300 okurhizmetleri@doganburda.com
HER GÜN SAAT 9.00-22.00 ARASINDA HİZMET VERİLMEKTEDİR.
DB Abone Hizmetleri Hattı T. 0212 478 0 300 -
F. 0212 410 35 12-13
abone@doganburda.com



Glütensiz Mutfaklar

Şişkinlikten ve ödemden uzak durmak için glüten içeren gıdaları soframızda azaltmamız gerekiyor. Glüten hassasiyeti olan kişiler içinse azaltmak değil, tamamen glütensiz bir yaşam tarzını seçmek gerekiyor. İşte biz de bu ayrımı işin uzmanlarına sorduk. Kimlerin bir ömür glütensiz beslenmesi gerektiğini uzmanlarımız anlattı. Hangi gıdalardan uzak durulması gerektiğini sizler için sıraladık. Ve glütensiz tariflere emek veren isimlerden pratik ve lezzetli tarifler toparladık. Bizimle önerilerini ve tariflerini paylaşan tüm isimlere teşekkür ediyoruz. Sayfaları çevirdikçe glütensiz bir yaşamın nasıl olması gerektiğini daha iyi öğreneceksiniz, birbirinden lezzetli tariflerle de sofradan daha hafif kalkmanın keyfini çıkaracaksınız...

Ruken Akbay Gürtaş

İÇİNDEKİLER

Dyt. Emre Uzun 4
Dyt. Dilan Sağlam 14
Dr. Ümit Aktaş 22
Dyt. İrem Sıla Ünal 28
Dyt. Özge Bezirci 38
Dyt. Erdi Abdullah Uğur 44
Esra Kaftan 52
Hüseyin Şirin 60
İlker Çağlayan 68
Dyt. Kenan Yıldırım 78
Dyt. Melda Demiröz 90
Oya Özden 102
Prof. Dr. Şafak Kızıltaş 114
Prof. Dr. Vildan Ertekin 114
Uzm. Dyt. İpek Ertan 114
Dyt. Ayşe Tuğba Şengel 124

“ÇÖLYAK HASTALIĞI, İNCE BAĞIRSAĞIN GLÜTENE ÖMÜR BOYU SÜREN ALERJİSİ OLARAK BİLİNİYOR”

21. yüzyılda olduğu gibi insanoğlunun hayatındaki birçok döneme damga vuran tahıllar, hepimiz için oldukça büyük öneme sahip. Tahıl emsallerinden oluşan buğday, arpa ve çavdar ise glüten adı verilen bir protein grubundan oluşuyor.

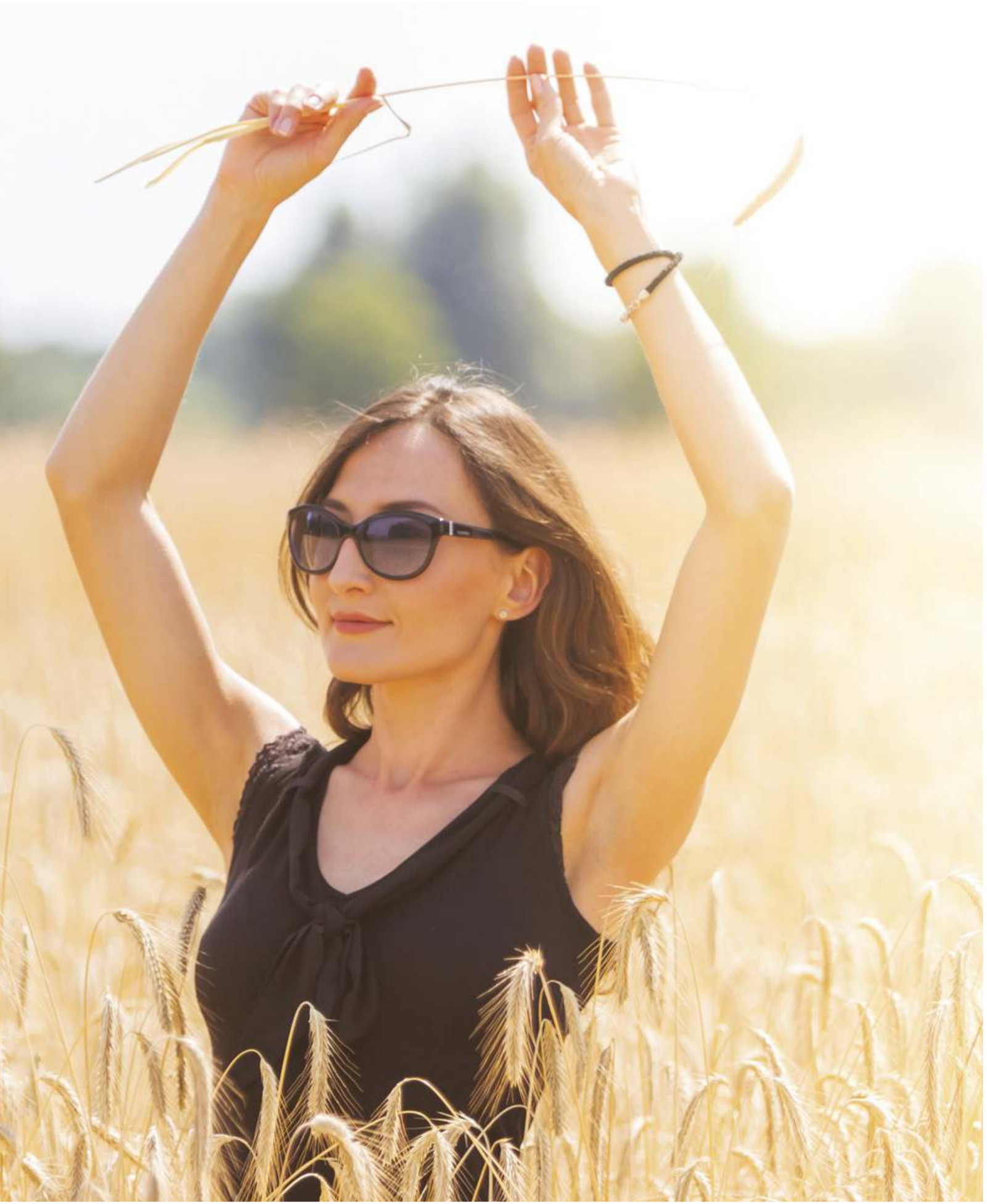
Birçoğumuzun keyifle tükettiği tatlı, hamur işi, ekmek gibi besinler glüten içeriyor. Ancak glüten, içerisinde barındırdığı proteinler sebebiyle bu proteinlere hassasiyeti olan bazı insanlarda alerjik durumlara sebebiyet verebiliyor. Çölyak hastalığı, ince bağırsağın glütene ömür boyu süren alerjisi olarak biliniyor ve tek çözümü ise glüten içeren besinleri diyetinden uzaklaştırmak. Buğday, yulaf, arpa, çavdar gibi tahıllarda bulunan glüten proteini normal bir bünyede probleme yol açmazken, glüten duyarlılığı olan kişilerin vücutlarında şişkinlik, kabızlık, ishal, yorgunluk gibi pek çok rahatsızlığa sebep olabiliyor. Glütenin bu özel durumu göz önüne alınarak, son dönemde bilim insanları glüten ile ilgili birçok araştırma yapıyor ve glütensiz beslenme ile alerjik reaksiyon gösterebilecek kişiler için bir açık kapı bulmaya çalışıyordu. Bunların yanı sıra daha hafif ve zinde hissetmek, kilo vermek içinde talep gören glütensiz beslenme diyetleri de son dönemin en popüler akımlarından biri haline geldi.

Peki, glütensiz beslenmenin diğer beslenme şekillerinden farkı nedir?

Glütensiz beslenmede; buğday, arpa, çavdar unu içeren besin türlerinin tüketilmesi yasaklanıyor. Mısır ve pirinç zararlı olmayıp, diğerlerinin yerine kullanılabiliyor. Öte yandan Tip 1 diyabet, bağırsak hastalıkları ve dermatolojik hastalıkların tedavisinde de glütensiz beslenmenin pozitif etkileri görülüyor.



DYT. EMRE UZUN



Glütensiz beslenme Diyet listesi örneği







PAZARTESİ

UYANINCA
- 1 fincan rezene-anason çayı

KAHVALTI
- 1-2 adet yumurta ile yapılmış omlet
- 2-3 dilim peynir
- 2 adet bütün ceviz
- Bol yeşillik

ARA ÖĞÜN
- 1 su bardağı badem sütü
- 1 ince dilim Cloud Cake

ÖĞLE
- 1 küçük tabak yeşil mercimek yemeği
- 1 su bardağı ayran
- Mevsim salatası
- 1 ince dilim karabuğday ekmeği

ARA ÖĞÜN
- 1 adet şeftali
- 1 su bardağı laktozsuz süt

AKŞAM
- 1 küçük tabak mantar sote
- Bol yeşillikli, limonlu ve sirkeli salata

SALI

UYANINCA
- 1 fincan kiraz sapı çayı

KAHVALTI
- 2-3 dilim beyaz peynir
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 7-8 adet zeytin
- Bol söğüş sebze ve yeşillik

ARA ÖĞÜN
- 1 su bardağı badem sütü
- 3 adet hurma

ÖĞLE
- 1 küçük tabak yeşil fasulye
- 1 kase yoğurt
- Bolca mevsim salatası

ARA ÖĞÜN
- 1 kase unsuz yağsız sütsüz puding

AKŞAM
- 150 g ızgara tavuk
- Antep fıstıklı brokoli pilavı

ÇARŞAMBA

UYANINCA
- 1 su bardağı tarçınlı ve limonlu su

KAHVALTI
- 4-5 yemek kaşığı glütensiz yulaf ezmesi
- 5-6 adet çilek
- 1 su bardağı laktozsuz süt

ARA ÖĞÜN
- 1 adet elma
- 15 adet badem veya fındık

ÖĞLE
- Lor peynirli ve cevizli salata (sirke, limon ve zeytinyağı ile)

ARA ÖĞÜN
- Damla sakızlı bademli muhallebi

AKŞAM
- 200 g ızgara somon
- Bolca roka salatası (sirke, limon ve zeytinyağı ile)



PERŞEMBE

UYANINCA
- 1 bardak zencefilli elmalı su

KAHVALTI
- 1 ay dilim büyüklüğünde karpuz ve 3-4 dilim peynir
- 2-3 adet bütün ceviz
- Bolca söğüş sebze

ARA ÖĞÜN
- 1 fincan rezene çayı
- 15-20 adet çiğ kaju

ÖĞLE
- 4 yemek kaşığı haşlanmış karabuğday ve bolca ayran ile yapılmış soğuk çorba (nane eklenmiş)

ARA ÖĞÜN
- 2 tatlı kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
- 3-4 adet hurma veya gün kurusu

AKŞAM
- Nohutlu unlu ızgara sebzeli dürüm

CUMA

UYANINCA
- 1 su bardağı çilekli ve salatalıklı su

KAHVALTI
- 4 yemek kaşığı lor peyniri (çörek otu ile)
- Yarım avokado
- 2 adet bütün ceviz
- Közlenmiş kapya biber

ARA ÖĞÜN
- 15 adet çiğ fındık
- 2 dilim ananas

ÖĞLE
- Ton balıklı ve haşlanmış pancarlı salata

ARA ÖĞÜN
- Protein cips



AKŞAM
- Sebze graten
- 1 kase yoğurt

CUMARTESİ

UYANINCA
- 1 su bardağı su (1 yemek kaşığı elma sirkesi ile)

KAHVALTI
- 3-4 adet Shortbread Biscuit
- 1 kutu laktozsuz süt

ARA ÖĞÜN
- 1 çay bardağı sarı leblebi
- 1 fincan yeşil çay

ÖĞLE
- Antioksidan kinoa tabule

ARA ÖĞÜN
- 4 adet pirinç patlağı
- 1 fincan sade filtre kahve

AKŞAM
- 140 g ızgara bonfile
- 5-6 dilim fırın patates
- Haşlanmış sebze garnitürü



Tarifler



CLOUD CAKE

MALZEMELER

- 1 adet olgun muz
- 1 adet kırmızı elma
- 1 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı keçiboynuzu unu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı sirke
- Yarım yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım su bardağı su
- 1,5 su bardağı karabuğday unu

HAZIRLANIŞI

Elma ve muzu rondoya atıp pürüzsüz kıvam aldırın. Sonrasında kalan malzemeleri ekleyip, fırın kabına alın. 180 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.



KARABUĞDAY EKMEĞİ

MALZEMELER

- 1,5 su bardağı karabuğday unu
- 1 büyük yumurtanın beyazı
- 4-5 yemek kaşığı su
- 1 tutam tuz

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri karıştırıp yoğurun. Unladığınız tezgahta yavaş yavaş inceltin. Şekil verin ve tavada önlü arkalı pişirin. Köfteyle hamburger gibi servis edebilirsiniz. İsteğe bağlı üzerine ayçekirdeği ve susam eklenebilir.



UNSUZ YAĞSIZ SÜTSÜZ PUDİNG

MALZEMELER

- 1 adet olgun muz
- Yarım avokado
- 1 yemek kaşığı kakao

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri rondodan geçirin. Üzerini süslemek için Hindistan cevizi ya da nane yaprağı kullanabilirsiniz.



DAMLA SAKIZLI BADEMLİ MUHALLEBİ

MALZEMELER

- 250 ml süt
- Yarım yemek kaşığı badem unu
- Yarım yemek kaşığı nişasta
- 1 tatlı kaşığı bal
- Yarım çay kaşığı damla sakızı
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı file badem

HAZIRLANIŞI

Tencereye sütü alın, ısınmaya başladığı anda nişasta ve badem ununu ekleyin. Kıvam alıp pişmeye başladıktan sonra ocaktan almadan damla sakızı, bal ve tarçını ilave edin. Kaselere alarak soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra üzerine file bademleri ekleyin.

SHORTBREAD BISCUIT

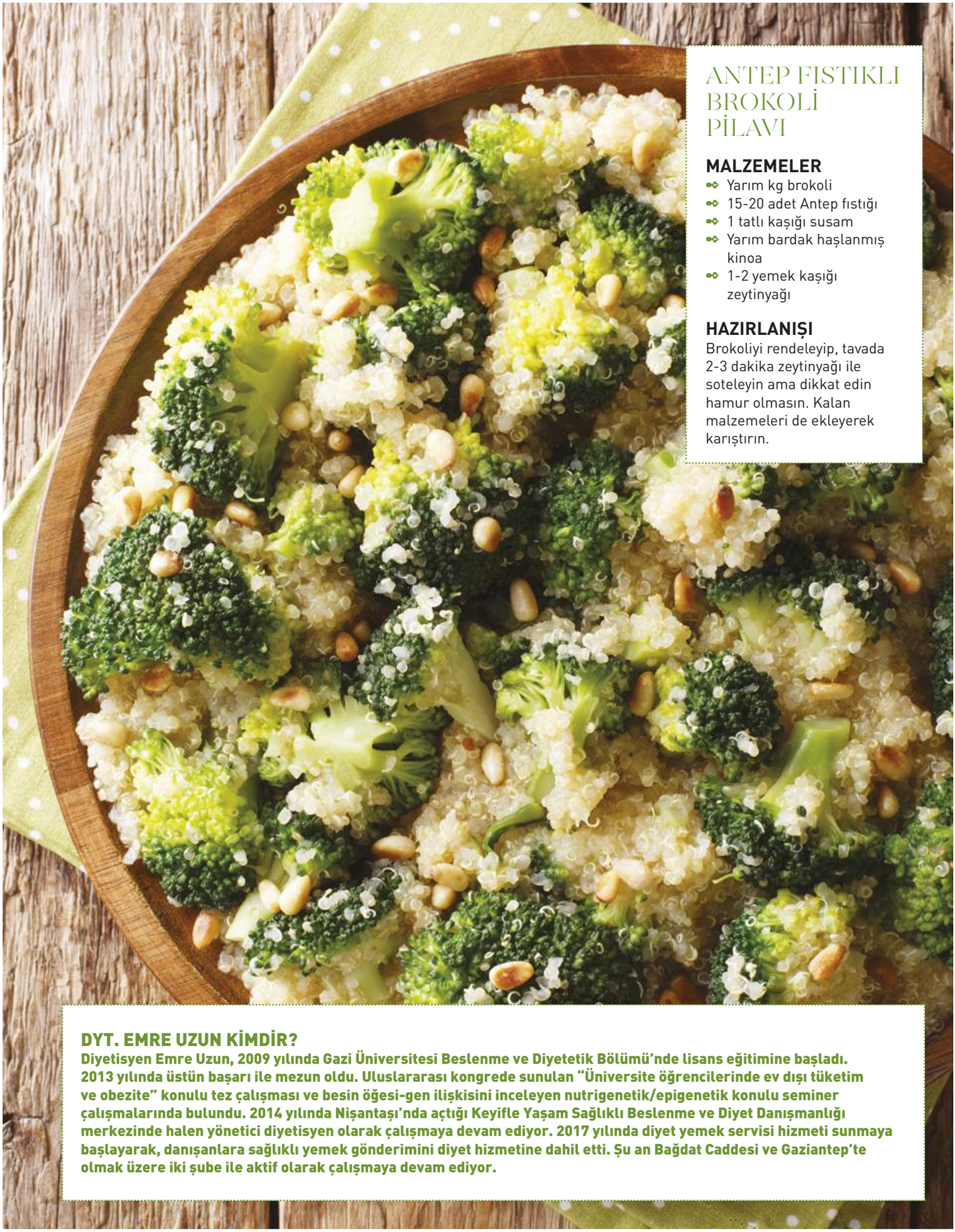
MALZEMELER

- 100 g mısır unu
- 100 g nohut unu
- 100 g Hindistan cevizi unu
- 100 g badem unu
- 100 g Hindistan cevizi şekeri
- 250 g tereyağı
- 1 adet yumurta sarısı

HAZIRLANIŞI

Fırını 170 dereceye ayarlayın. Tüm unları, Hindistan cevizi şekeri ve tereyağını karıştırın. Elinize yapışmayacak kıvama gelene kadar yoğurun. En son yumurta sarısını ekleyip; pürüzsüz, elde hamur kalmayacak kıvama gelinceye kadar yoğurun. Küçük parçalar alıp yuvarlayın, üzerine hafifçe bastırın (kurabiye görünümde). Yağlı kağıt serilmiş tepsiye alarak, 15 dakika altın rengi görünümü alana kadar pişirin.





ANTEP FISTIKLI BROKOLİ PİLAVI

MALZEMELER

- Yarım kg brokoli
- 15-20 adet Antep fıstığı
- 1 tatlı kaşığı susam
- Yarım bardak haşlanmış kinoa
- 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Brokoliyi rendeleyip, tavada 2-3 dakika zeytinyağı ile soteleyin ama dikkat edin hamur olmasın. Kalan malzemeleri de ekleyerek karıştırın.

DYT. EMRE UZUN KİMDİR?

Diyetisyen Emre Uzun, 2009 yılında Gazi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde lisans eğitimine başladı. 2013 yılında üstün başarı ile mezun oldu. Uluslararası kongrede sunulan "Üniversite öğrencilerinde ev dışı tüketim ve obezite" konulu tez çalışması ve besin öğesi-gen ilişkisini inceleyen nutrigenetik/epigenetik konulu seminer çalışmalarında bulundu. 2014 yılında Nişantaşı'nda açtığı Keyifle Yaşam Sağlıklı Beslenme ve Diyet Danışmanlığı merkezinde halen yönetici diyetisyen olarak çalışmaya devam ediyor. 2017 yılında diyet yemek servisi hizmeti sunmaya başlayarak, danışanlara sağlıklı yemek gönderimini diyet hizmetine dahil etti. Şu an Bağdat Caddesi ve Gaziantep'te olmak üzere iki şube ile aktif olarak çalışmaya devam ediyor.



ANTİOKSİDAN KİNOA TABULE

MALZEMELER

- 1 orta boy haşlanmış pancar
- 1-2 adet anjelik erik
- 10-12 adet taze yaban mersini
- 5-6 yemek kaşığı kinoa
- 2-3 dal kıyılmış fesleğen

SOS İÇİN

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu

HAZIRLANIŞI

Yaban mersini dışındaki tüm malzemeleri küçük küçük doğrayıp, karıştırın. En son yaban mersinlerini karışıma ilave edin.

PROTEİN CİPS

MALZEMELER

- 1,5 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 adet kapya biber
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı keten tohumu
- 1 tatlı kaşığı susam/çörek otu

DİP SOS İÇİN

- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 çay kaşığı toz hardal
- 1 çay kaşığı kekik

HAZIRLANIŞI

Mercimekleri bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün şişen ve patlayan mercimekleri süzüp, diğer malzemeler ile rondoya alın. Pürüzsüz kıvama gelinceye kadar karıştırın. Yağlı kağıt serilmiş tepsiye en ince kalınlıkta olacak şekilde karışımı yayın. Bıçak yardımı ile kesiyormuş gibi iz bırakın, sonrasında kesilmiyor kırılıyor. 170-180 derece fırında, 20-25 dakika pişirin.



SEBZE GRATEN

MALZEMELER

- 5 orta baş brokoli
- 1 orta boy kırmızı soğan
- 1 orta boy dilimlenmiş kabak
- 5 adet dilimlenmiş kuşkonmaz

SOSU İÇİN

- 3-4 yemek kaşığı badem unu
- 150 ml laktozsuz süt
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım çk tuz
- 1 dal taze biberiye
- 150 g mozzarella peyniri

HAZIRLANIŞI

Sebzeleri hafif diri kalacak şekilde haşlayın. Sosu için tereyağını tavaya koyup kızdırın, badem ununu azar azar ekleyerek kavurun. Un hafif kavrulmaya başladığı anda yavaş yavaş sütü ekleyin ve pürüzsüz kıvam alana kadar karıştırın. Karışım kıvam almaya başladıktan sonra hemen sonra biberiye, tuzu ve karabiberi ekleyip, 1-2 dakika daha karıştırdıktan sonra ocaktan alın. En son karışımı ocaktan alıp fırın tepsisine boşaltın. Üzerine mozzarellayı ekleyin ve 170 derece fırında, ortalama 15 dakika pişirin.





NOHUT UNLU IZGARA SEBZELİ DÜRÜM

MALZEMELER

- Çeyrek kabak
- Çeyrek kapya biber, yeşil biber, sarı biber
- 1 adet kuşkonmaz
- 1 adet yumurta
- 1 silme yemek kaşığı nohut unu
- 2 yemek kaşığı süt

SOS İÇİN

- Çeyrek avokado, haşlanmış brokoli
- 1-2 dal fesleğen

HAZIRLANIŞI

Yumurta, nohut unu ve sütü bir kaba alarak çırpın. Isıtılmış, yapışmaz tavada önlü-arkalı kızarıncaya kadar pişirin. Sebzeleri başka bir tavada/ızgarada pişirin. Krebin içine avokado, fesleğen ve eklemek isterseniz haşlanmış brokolileri yayın, ızgara sebzeleri ekleyip dürüm şeklinde katlayın.

“HIZLA POPÜLER OLAN BU DİYET HERKES İÇİN UYGUN MU?”

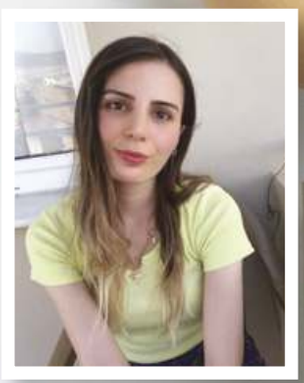
Glüten bir protein türü. İçerisinde çözünür gliadinler ve çözünmeyen glütein bulunuyor. Glüten proteinleri; hamurun su emme kapasitesi, yapışkanlığı, viskozitesi ve esnekliği ile buğday, arpa, çavdarın pişirme kalitesini belirlemede önemli bir rol oynuyor.

Bazı kişiler glüteni sindirebiliyorken, bazı kişiler sindirmekte güçlük çekebiliyor. Özellikle çölyak rahatsızlığı yaşayan kişilerin glütenden uzak durması gerekiyor. Peki sadece çölyaklı kişiler mi uzak durmalı? Son yıllarda bazı kişilerin de birtakım hastalıklara bağlı olarak glüteni azaltmaları veya hayatlarından çıkarmaları gerekebiliyor. Buna “glüten duyarlılığı” deniliyor. İlk olarak 1980’li yıllarda ortaya çıkıp tanımlanıyor ve günümüze kadar halen araştırmaları devam ediyor. Bu duyarlılık çölyaktan bağımsız olup, buğday alerjisi olarak da tanımlanabiliyor. Sapone ve arkadaşlarının 2010 yılında glüten duyarlılığının klinik ve tanısal özelliklerini tanımladığı yazı sonrası, glüten duyarlılığının glüten ilişkili hastalıklar spektrumunda yer aldığını destekleyen pek çok yayın yapıldı fakat buna rağmen bu duyarlılığın epidemiyoloji, patofizyoloji, klinik ve tedavi ile ilgili bilinmeyen pek çok yönü bulunuyor.

Çölyak kaynaklı olmayan glüten duyarlılığının belirlenen bir mekanizması ve kabul görmüş bir tanısı bulunmuyor. Bu duyarlılığa sahip kişilerde genelde; diyare, şişkinlik, abdominal huzursuzluk veya ağrı gibi gastrointestinal yakınmalar görülebileceği gibi baş ağrısı, halsizlik, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve tekrarlayan oral ülserler gibi ekstraintestinal bulgular da görülebiliyor. Çölyak ve buğday alerjisi olmayıp, glüteni sindirmekte zorlanan kişilerde glüten içeren gıdaların alınmasıyla intestinal ve ektraintestinal semptomların oluşması ile bu gıdaların diyetten çıkarıldıktan sonra semptomların gerilemesi sonucu glüten hassasiyeti tanısı konulabiliyor.

Kimler glütensiz beslenebilir?

Glütensiz beslenme son yıllarda artış gösteriyor. Yapılan son anketlere göre, 100 milyon Amerikalı bir yıl içerisinde glütensiz ürünler tüketecek. Hızla popüler olan bu diyet herkes için uygun mu? Bu konuyla ilgili tartışmalar halen sürüyor ve sürmeye de devam edecek. Vücudumuzun sırları çözülmedikçe, bu tarz popüler beslenme anlayışları, uygulamaları ortaya atılmaya ve uygulanmaya devam edecek. Kesin olan bir şey var ki her kişi farklıdır ve herkese aynı yaklaşmak doğru değil. Birisine iyi gelen bu beslenme şekli, bir başkasına iyi gelmeyebilir. Glütensiz diyet genellikle yüksek doymuş yağ içerikli oluyor, posa miktarı standart diyetlere göre düşük kalıyor. Glütensiz diyet uygulayan kişilerde B vitamini, demir, folat ve mikro besin ögeleri eksikliğinin oluşabileceğini, glütensiz diyetin toksik metal maruziyetini arttırabileceğini unutmamak gerekiyor. Bununla birlikte bazı çalışmalar, glütensiz diyetin bağırsak mikrobiyotasını etkilediğini gösteriyor. Glütensiz diyet sonucunda bağırsaktaki yararlı bakteri türlerinin azaldığı, zararlı olabilecek bakteri türlerinin ise çoğaldığı çalışmalarla kanıtlandı. Glütensiz diyetin sağlık üzerine sağladığı avantajlar ise henüz belli değil. Bu yüzden herhangi bir sağlık sorununuz yoksa, sadece popüler ve bir başkasına iyi geldiği için bu diyeti uygulamak size zarar verebilir. Genel olarak glütensiz beslenmesi gerekenler; çölyak hastalığı, dermatitis herpetiformis, glüten ataksisi, buğday alerjisi ve glüten duyarlılığı olan kişiler olarak sıralanıyor.



DYT. DİLAN SAĞLAM



Tüketilmemesi gerekenler

- Tüm buğday türleri (kepek, kuskus, bulgur, irmik, un, makarna, buğday nişastası ve benzerleri)
- Arpa
- Çavdar
- Yulaf
- Malt
- Bira mayası

Tüketilmesi gerekenler

- Pirinç, patates, mısır ve mısır unu ile yapılanlar, amaranth, karabuğday, fasulye, kinoa, glütensiz yulaf, baklagiller
- Süt ve süt ürünleri
- Et ve et ürünleri
- Meyve ve sebzeler
- Kuruyemişler
- Deniz ürünleri

Tüketilirken dikkat edilmesi gerekenler

- Konserve ve hazır çorbalar
- Sosis
- Bira ve malt içecekleri
- Patates cipsleri
- Soya sosu
- Salata sosları
- İşlenmiş et
- Baharatlar
- Hazır kahveler
- Puding
- Hardal
- Meyan kökü

Bu noktada etiket okumak çok önemli. Eser miktarda bulunan glüten bile glüten kullanmaması gereken kişileri olumsuz etkiliyor.

DYT. DİLAN SAĞLAM

Glütensiz beslenme Diyet listesi örneği





1. gün

KAHVALTI
- Fit pankek
- 1 fincan çay

ARA ÖĞÜN
- 1 fincan beyaz çay
- 2 adet tam ceviz

ÖĞLE
- Fırında etli patlıcan
- Salata
- 1 şişe sade maden suyu
- Kişiye göre pilav veya çorba veya glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- 1 fincan kahve
- 2 çorba kaşığı leblebi

AKŞAM
- 1 büyük kase domates çorbası
- 1 kase salata

2. gün

KAHVALTI
- Yeşil soğanlı doyuran omlet
- 1 dilim glütensiz ekmek
- 1 fincan çay

ARA ÖĞÜN
- 1 fincan beyaz çay
- 7-8 adet çiğ badem

ÖĞLE
- Fırında kabak karnıyarık
- 1 kase cacık
- Salata

ARA ÖĞÜN
- Fit sufle

AKŞAM
- Izgara patlıcanlı mercimekli salata
- 1 su bardağı kefir

3. gün

KAHVALTI
- Chialı yulaf

ARA ÖĞÜN
- 1 fincan rezene çayı
- 2 tam ceviz

ÖĞLE
- Domatesli yoğurtlu fırın sebzeler
- Salata

ARA ÖĞÜN
- 1 fincan kahve
- 7 adet kiraz
- 1 adet kırmızı erik

AKŞAM
- Tavuklu peynirli salata
- 1 su bardağı sade maden suyu

Tarifler



FİT PANKEK

MALZEMELER

- 1 adet küçük muz
- 2 çorba kaşığı glütensiz yulaf
- 1 adet yumurta
- 3 çorba kaşığı süt

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender yardımıyla güzelce karıştırıp, kek harcı haline getirin. Daha sonra peçeteyle yağladığınız tavada kaşık yardımıyla pişirin. Üzerine sevdiğiniz meyveleri ekleyin.



FIRINDA ETLİ PATLICAN

MALZEMELER (1 PORSİYON)

- 1 adet patlıcan
- 100 g az yağlı veya yağsız et
- 1 tatlı kaşığı yağ
- 1 adet yeşil biber
- 1 küçük soğan
- Baharat ve tuz

HAZIRLANIŞI

Patlıcanı ortadan ikiye bölün ve yağlı kağıt serdiğiniz tepsiye dizin. Patlıcanların üzerine biraz tuz ve yağ sürün. 180-200 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Bu esnada eti soğan ve biberle soteleyin. Pişen etleri patlıcanın üzerine ekleyin.

YEŞİL SOĞANLI DOYURAN OMLET

MALZEMELER

- 2 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı mısır unu
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 1 avuç yeşil soğan ve maydanoz karışımı
- 1 tatlı kaşığı yağ

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri güzelce karıştırın. Bulut görünümünde olsun istiyorsanız önce yumurta ve yoğurdu köpük olana kadar çırpıp, daha sonra diğer malzemelerinizi ekleyin ve küçük bir tavada kapağı kapalı şekilde kısık ateşte pişirin.





FİT SUFLE

MALZEMELER

- 4 adet kuru hurma
- Yarım çay bardağı süt
- 1 adet yumurta
- 2 çorba kaşığı blenderdan çektiğiniz glütensiz yulaf
- 3 kare bitter çikolata (içeriği glütensiz olacak)
- 1 çorba kaşığı kakao
- 1 çay kaşığı 5-6 damla limon damlatılan kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

Sütü cezvede kaynatın ve daha sonra çekirdeklerini çıkarttığınız hurmaları süte ekleyip blender'da çekin ve püre haline getirin. Yumurtanın sarısını ve beyazını ayırıp sarısını karışıma ekleyin. Kakao, bitter, kabartma tozunu da ekleyip blender'da çekin. Beyazını da ayrı bir kapta köpürterek karışıma ekleyin. Çok karıştırmayın yani yumurta beyazını diğer karışıma katlama yöntemiyle yedirin. Sufle kabınıza dökün ve 180 derece fırında 10-12 dakika pişirin.

DOMATESLİ YOĞURTLU FIRIN SEBZELER

MALZEMELER

- 1 adet kabak
- 1 adet patlıcan
- 2-3 adet biber
- Baharatlar
- Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Kabak, patlıcan, yeşil biber, patatesi sevdiğiniz baharat ve tuzla tatlandırın. Üzerine 1-2 çorba kaşığı yağ ekleyin ve yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine dizin. Pişen sebzelerin üzerine domates sos ve yoğurt ekleyin.





FIRINDA KABAK KARNIYARIK

MALZEMELER

- 1 adet büyük kabak
- 90-120 g kıyma (tavuk veya kırmızı et, kuşbaşı etle de yapabilirsiniz)
- 1 adet soğan
- 1 adet büyük domates veya 1 yemek kaşığı salça
- 1 tutam maydanoz
- Baharat, tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

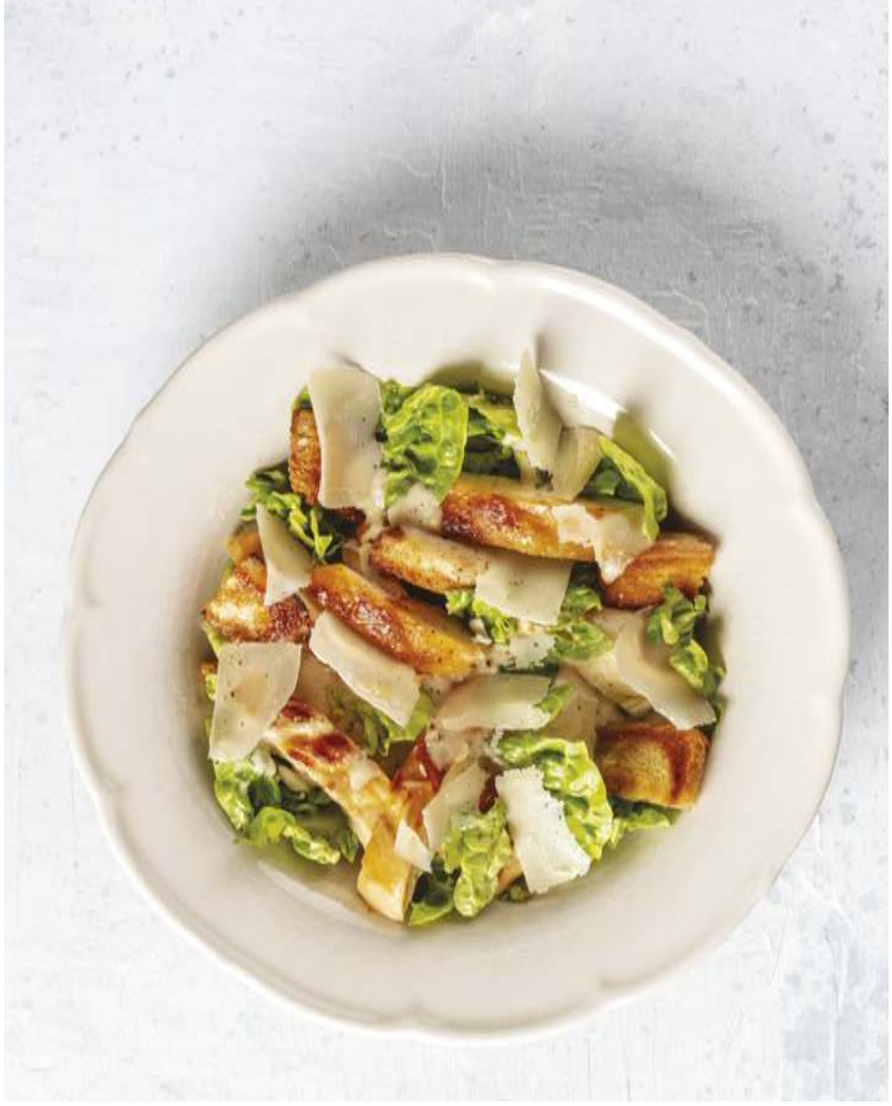
HAZIRLANIŞI

Kabaklarınızı ikiye ayırıp içini çıkarın ve önceden ısıttığınız fırında pişirin. Bu sırada iç harcını hazırlamaya başlayın. Zeytinyağını döktüğünüz tencerinize kıymanızı ekleyip kavurun, üzerine soğanlarınızı ekleyip kavurma işlemine devam edin. En son baharat, tuz, maydanozu da ekleyip, iç harcı hazırlayın. Daha sonra fırından aldığınız kabakların üzerine iç harcı ve domates sosunu ekleyip tekrar fırında 10-15 dakika pişirin. Üzerine isterseniz 1 dilim peynir ekleyebilirsiniz.



IZGARA PATLICANLI MERCİMEKLİ SALATA

Patlıcanları dilimleyip sevdiğimiz baharatlarla ve tuzla tatlandırın, tost makinesinde veya ızgara tavanızda pişirin. Sevdiğiniz sebzeleri doğrayın, üzerine patlıcan ve mercimekleri ekleyin.



TAVUKLU PEYNİRLİ SALATA

MALZEMELER

- 120-150 g tavuk
- 30 g peynir
- Sevdiğiniz sebzeler
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz
- Limon

HAZIRLANIŞI

Tavukları kendi yağında pişirin. Daha sonra doğradığınız sebzelerin üzerine tavukları ekleyin. Peynir rendeleyin ve bir dilim glütensiz ekmeği kızartıp ekleyin.

DYT. DİLAN SAĞLAM KİMDİR?

İzmirli olan ve İzmir'de mesleğini aktif olarak sürdüren Dyt. Dilan Sağlam, iki senedir kendi ofisinde çalışıyor. Çalışmayı ve okumayı çok seven Dyt. Sağlam, "Neyi seçerseniz siz 'o'sunuzdur' ve 'Her zaman keyif almasını bilmek' hayattaki mottolarım" diyor.

CHIA'LI YULAF

MALZEMELER

- 1 çorba kaşığı chia tohumu
- 3 çorba kaşığı glütensiz yulaf
- 1 su bardağı süt
- Biraz tarçın (mümkünse etiket okuyun ve Çin tarçını olmasın)

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeyi kıvam alana kadar pişirin. Üzerine sevdiğiniz meyveleri ekleyin. Son olarak fıstık ezmesi de katarak afiyetle yiyin.

DR. ÜMİT AKTAŞ



“GLÜTENDEN UZAK DURMANIZ İÇİN 5 NEDEN”

“Anamız babamız da ekmek yiyordu, kültürümüzde var” demeyin. Onların yediği ilkel buğday türleri bu kadar zararlı bir gluten içermiyordu. Yapılan genetik müdahale sonucunda buğdayın içindeki glütenin yapısı da değişti! Artık çok daha agresif ve saldırgan bir molekülle karşı karşıyayız. Üstelik insanlık tarihi boyunca yemediğimiz kadar çok buğday ürünü yiyoruz. Ne kadar çok pizza, ekmek, makarna yediğinizi bir düşünün! Glütenden uzak durmanız için pek çok neden var...

HASTA OLURSUNUZ: Glütenin sağlık üzerindeki olumsuz etkisini, bunun hangi mekanizmalar üzerinden işlediğini “Yaşam Sevinci” adlı kitabımda detaylıca anlattım. Bu yapışkan molekül vücut tarafından sindirilemiyor ve gidip bağırsaklara yapışıyor. Sindirilemeyen ve bağırsaklara yapışan glüten yüzünden bağırsak duvarı zaman içinde işlevini yitirmeye başlıyor ve bağırsak geçirgenliği bozuluyor. Böylece bağırsaklara ulaşmış





tüm toksik maddeler, zararlı bakteriler elini kolunu sallayarak bağırsak duvarından geçip kan dolaşımına karışıyor. Sadece bu kadar da değil! Sindirilemeyen bu molekül, bağışıklık sistemini alarma geçiriyor. Bağışıklık sistemi bir yabancı gibi algıladığı glütene saldırmaya başlıyor. Bu savaş siz ekmek, pizza yedikçe devam ediyor. Yani vücutta kronik bir enflamasyon meydana geliyor. Kronik enflamasyon bütün hastalıklara zemin hazırlıyor. Kalp krizinden romatizmaya, kanserden diyabete tüm hastalıkların arkasında kronik enflamasyon var. Unutmayın, hepimizde -az ya da çok- glüten hassasiyeti bulunuyor. Bugün sağlıklı olabilirsiniz ama eğer bu kadar çok modern buğday yemeye devam ederseniz, sistem bir noktada tökezleyecek ve hastalıklar ortaya çıkmaya başlayacak.

KENDİSİ "GİZLİ TAKLİTÇİDİR": Glüten hassasiyeti çok farklı tablolarla ortaya çıkabiliyor. Bu duruma tıp literatüründe "gizli taklitçi" deniyor. Glüten intoleransının yol açtığı klinik tablolar arasında; migren, depresyon, alerjiler, kronik yorgunluk, geçmeyen vücut ağrıları, cilt döküntüleri, kısırlık, eklem romatizması, anemi, osteoporoz, karaciğer yetmezliği, irritabl bağırsak sendromu (İBS) ve tüm otoimmün hastalıklar var. Bu hastalıkları senelerce çekip, hastalıklarının arkasındaki esas sorunun glüten olduğunu bilmeyen öyle çok insan var ki...



DR. ÜMİT AKTAŞ

KİLO VEREMEZSİNİZ: Modern buğday; sadece glüten içeriği ile değil, içeriğindeki bir karbonhidrat bileşeniyle de (Amilopektin A) sağlık zararlısı. Bu bileşen kan şekerini hızla yükseltiyor. Tüm buğday ürünleri, her çeşit ekmek -ister kepekli undan, ister tam buğdaydan yapılmış olsun- kan şekerini fırlatıyor. Çünkü glisemik indeksi çok yüksek.

BUĞDAY ÜRÜNLERİ DOYURMAZ, AKSİNE ACIKTIRIR: Ekmek, börek, çörek yenmeden doyulmaz diye düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz! Oturup bir ekmek yeseniz bile iki saat sonra acıkırsınız. Halbuki bol tereyağlı, kavurmalı, iki yumurta yapıp, ekmeksiz yerseniz saatlerce acıkmayacaksınız. Ekmek ve unla yapılan tüm yiyecekler açlık ataklarına neden oluyor.

SAĞLIĞIN SIRRI GLÜTENSİZ BİR DİYETTE: Dilediğiniz kadar bitkisel takviyelerden, kürlerden faydalanın, mutfağınızın baş köşesine sağlıklı yağları, süper sebzeleri koyun, bol bol probiyotik zengini besinler tüketin... Eğer diyetinizden glüteni yani tüm modern buğday ürünlerini çıkarmazsanız bir anlamı yok. Ekmeği, böreği, çöreği sadece bir hafta kestiğinizde bile enerjinizin arttığını, zihninizin açıldığını fark edecek, diyet yapmadan kilo vereceksiniz.



Glütensiz yaşam mümkün!

Evet, sağlıklı beslenmeliyiz ama yediklerimizden keyif almak da önemli. Eğer keyif almazsanız sağlıklı beslenme bir yaşam tarzına dönüşemez -hani şu bir hafta, taş çatlasa iki hafta yapıp sonra eski kötü yeme alışkanlıklarınıza geri döndüğünüz diyetlerden bir farkı kalmaz.
Glütenin zararlarını, karbonhidrat merkezli beslenme modelimizin bizi nasıl hasta ettiğini artık sağır sultan bile duydu. Bu da pek çok insanı glütensiz, unsuz tarifler yaratmak için motive etti. Eskiden yoktu ama bugün böyle tariflerin yer aldığı pek çok yemek kitabı bulabiliyorsunuz. Bu sayfalarda, "Yaşam Sevinci" kitabımdan seçtiğim, peynirin, çorbanın yanına katık edebileceğiniz, ekmeğin yerine koyabileceğiniz bazı tarifler var. Hepsi de benim evimde pişen, keyifle yediğim tarifler.

Glütensiz beslenme modeli

Aşağıdaki menüyü; glütensiz, probiyotik zengini, sağlığınızı, bağışıklık sisteminizi destekleyecek bir beslenme modelinin nasıl olması gerektiği hakkında bir fikir sahibi olmanız için tasarladım. Böyle bir beslenme modeli ile açlık ataklarınızın yok olduğunu, kilo fazlanız varsa zayıfladığınızı, enerjinizin arttığını fark edeceksiniz.

Glütensiz beslenme
Diyet listesi örneği



1. gün

KAHVALTI
- Mantarlı omlet (2 yumurta ve bol tereyağı ile hazırlanmış)
- Vegan çörek (karabuğday unuyla hazırlanmış)
- Mevsim salatası
- Kaşar, beyaz ya da tulum peyniri (şirden mayası ile hazırlanmış)
- 10-15 adet siyah ya da yeşil zeytin
- 4-5 adet ceviz
- Şekersiz çay, yeşil çay ya da sade Türk kahvesi

ÖĞLE
- Yeşil mercimek yemeği
- Mevsim salatası
- Cacık (ev yoğurdu ile hazırlanmış)

AKŞAM
- Izgara ciğer
- Karamelize soğan kavurma, tereyağında sote edilmiş
- Ev turşusu



2. gün

KAHVALTI
- Menemen (2 yumurta ile hazırlanmış)
- Tuzlu kraker (keten tohumu unu ile hazırlanmış)
- Kaşar, beyaz ya da tulum peyniri (şirden mayası ile hazırlanmış)
- 10-15 adet siyah ya da yeşil zeytin
- Mevsim salatası
- 7-8 adet badem
- Şekersiz çay, yeşil çay ya da sade Türk kahvesi

ÖĞLE
- Söğüş nuar (kimyon, kaya tuzu ve karabiberle çeşnilendirilmiş)
- Semizotu salatası (ev sirkesi ve soğuk sıkım sızma zeytinyağı ile hazırlanmış)
- Ev yoğurdu

AKŞAM
- Tavuk sote (serbest gezen tavukla hazırlayın)
- Zeytinyağlı bamya (bamyayı buzlukta dondurarak her mevsim tüketin)
- Ayran (ev yoğurdu ile hazırlanmış) ya da kefir

3. gün

KAHVALTI
- Sucuklu yumurta (geleneksel yöntemle yapılmış fermente sucuk kullanın)
- Mevsim salatası (ev sirkesi ve soğuk sıkım sızma zeytinyağı ile hazırlanmış)
- Kaşar, beyaz ya da tulum peyniri (şirden mayası ile hazırlanmış)
- 10-15 adet siyah ya da yeşil zeytin
- Şekersiz çay, yeşil çay ya da sade Türk kahvesi

ÖĞLE
- Zeytinyağlı taze fasulye
- Mevsim salatası
- Tarçınlı meyveli yoğurt (ev yoğurdunun içine elma doğrayıp, kabaca dövülmüş birkaç ceviz ekleyin)

AKŞAM
- Sebze çorbası (mevsim sebzeleri ve kemik suyuyla hazırlanmış)
- Izgara balık (mutlaka deniz balıklarını tercih edin)
- Mevsim salatası (ev sirkesi ile hazırlanmış)



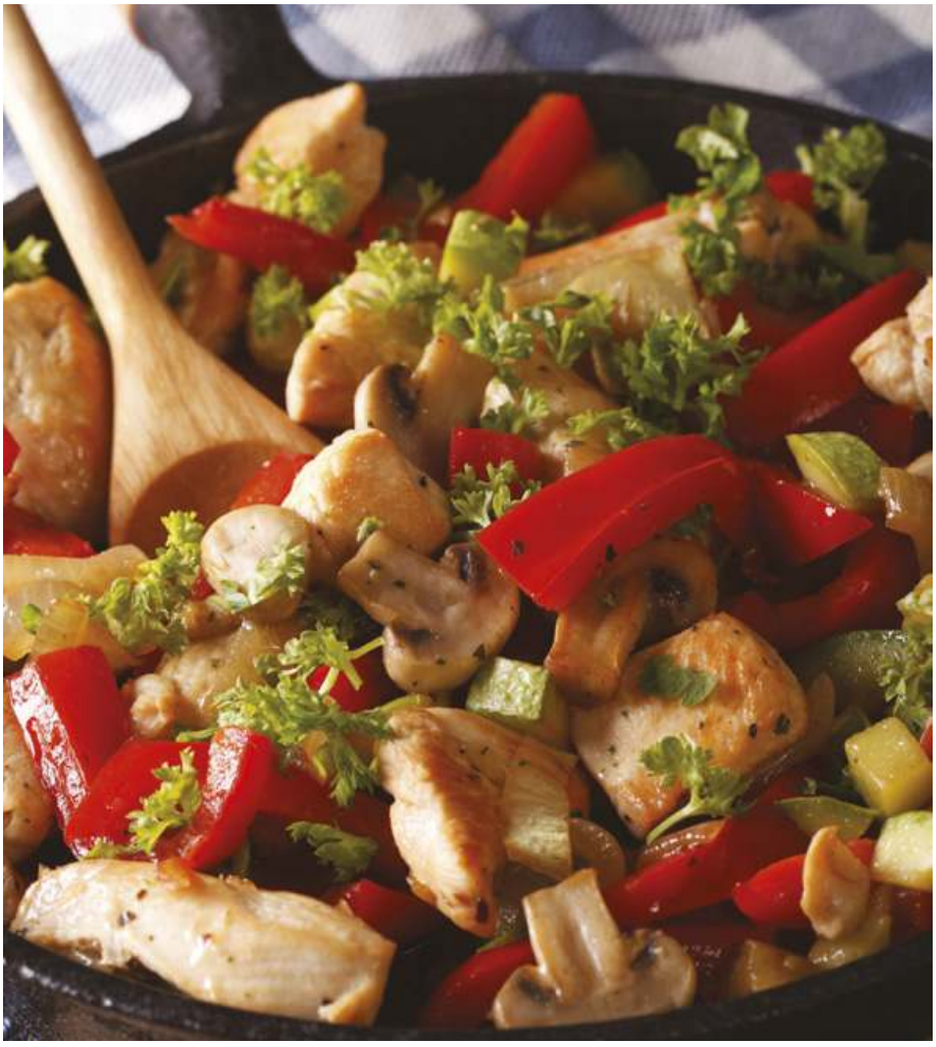
4. gün



KAHVALTI
- Kavurmalı yumurta (bol tereyağı ile hazırlayın)
- Mevsim salatası
- Kaşar, beyaz ya da tulum peyniri (şirden mayası ile hazırlanmış)
- 10-15 adet siyah ya da yeşil zeytin
- 8-9 adet fındık
- Şekersiz çay, yeşil çay ya da sade Türk kahvesi

ÖĞLE
- Fırında mücver (mısır unuyla hazırlanmış)
- Ev yoğurdu
- Yeşil salata (ev sirkesi ile hazırlanmış)

AKŞAM
- Kuru fasulye (kemikli etle pişirilmiş)
- Cacık (ev yoğurdu ile hazırlanmış)
- Ev turşusu



5. gün

KAHVALTI
- Mantarlı omlet (bol tereyağı ve iki yumurtayla hazırlanmış)
- Bazlama (nohut unuyla hazırlanmış)
- Peynir (şirden mayasıyla hazırlanmış)
- Mevsim salata
- 10-15 adet siyah ya da yeşil zeytin
- Şekersiz çay, yeşil çay ya da sade Türk kahvesi

ÖĞLE
- Patlıcan silkme (soğuk sıkım zeytinyağı ile hazırlanmış)
- Ev yoğurdu (sarımsakla çeşnilendirilmiş)
- Yeşil salata (ev sirkesi ile hazırlanmış)

AKŞAM
- Paça çorbası
- Izgara tavuk (serbest gezen tavuk olsun)
- Çoban salata
- Turşu

Tarifler



NOHUT UNUYLA BAZLAMA

MALZEMELER

- 1 su bardağı nohut unu
- Su

HAZIRLANIŞI

Bu basit tarifi dakikalar içinde hazırlayabilirsiniz. Büyükçe bir kaba nohut ununu koyun. Azar azar su ekleyip yoğurun. Şekil verecek kıvama geldiğinde toplar hazırlayın. Hamur toplarını 1 cm kalınlığında olacak şekilde açın. Bir tavaya zeytinyağı koyun ve bazlamanın iki tarafı da altın rengi alıncaya kadar pişirin. Nohut; B vitaminleri, çinko, fosfor, kalsiyum, magnezyum ve potasyum gibi mineraller açısından zengin bir kaynak, kansere karşı etkili bir koruyucu ve bağışıklık sistemini destekleyici etkisiyle buğday ununa harika bir alternatiftir.

TUZLU KRAKER

MALZEMELER

- 1 su bardağı keten tohumu unu
- 2 yemek kaşığı susam
- Yarım su bardağı su
- Yarım çay kaşığı kaya tuzu
- Aromatik baharatlar (kırmızı pul biber, kekik, kimyon vs)

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri bir kapta birleştirin. Suyu yavaşça ekleyin. Bir yandan da malzemeleri yoğurun. Karışımı, üstüne yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisinin üstüne dökün. Bir spatula yardımıyla yayın ve bastırın.

Çıtır çıtır bir kraker için hamurun kalınlığının yarım santim kadar olması gerekiyor. Keskin bir bıçak kullanarak tepsiye yaydığınız hamuru dikdörtgen parçalar şeklinde kesin. Böylece fırından çıkardığınızda istediğiniz formda kırmak kolay olacaktır. Tepsiyi, önceden 180 derecede ısıttığınız fırında 30-35 dakika kadar pişirin.
Fırından çıkarıp soğumaya bırakın. İyice soğuduğunda kırarak parçalara ayırın. Hazırladığınız krakerleri hava almaz bir kaba koyarsanız 7-10 gün kadar tazeliğini koruyacaktır.



DR. ÜMİT AKTAŞ KİMDİR?

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Ümit Aktaş, akupunktur uzmanlık eğitimini Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, fitoterapi yüksek lisans eğitimini ise Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde tamamladı. İstanbul'da, kendi kliniğinde hasta kabul eden Dr. Aktaş, halen Bahçeşehir Üniversitesi Fitoterapi Eğitim Koordinatörü olarak görev yapıyor. Dr. Aktaş; "İlaçsız Yaşam", "Bitkisel Kürlerle İlaçsız Tedavi", "Mutluluk Kürleri", "Diyabet ve Zayıflama Kürleri", "Mutluluk Kürleri 2", "Yaşam Sevinci" ve "Koronadan Korunmak Mümkün" adlı kitapların yazarıdır.



FIRINDA MÜCVER

MALZEMELER

- Mısır unu (aldığı kadar)
- 3 adet yumurta
- 2 adet (rendelenmiş) kabak
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- Yarım demet dereotu
- 1-2 adet yeşil soğan
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 yemek kaşığı susam
- 2 çay kaşığı mahlep
- 2 çay bardağı (rendelenmiş) tulum peyniri
- Kaya tuzu

HAZIRLANIŞI

Büyük bir kapta yumurtaları çırpın. Zeytinyağı, dereotu, yeşil soğan, susam, tuz, mahlep ve tulum peynirini ekleyip, malzemeleri karıştırın. Mısır unu ve karbonatı ilave edin. Kek hamuru kıvamında bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Karışımı bir tepsiye yayıp (dilerseniz muffin kalıplarında da pişirebilirsiniz) önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Eğer tepsi yerine muffin kaplarını kullandıysanız 15-20 dakika yeterli olacaktır.

VEGAN ÇÖREK

MALZEMELER

- 3 yemek kaşığı karabuğday unu
- 2 yemek kaşığı chia tohumu (1 su bardağı suda jel kıvamına gelene kadar bekletilecek)
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı badem unu
- 1 tatlı kaşığı karbonat (sirke ile köpürtülecek)
- 2 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
- Kaya tuzu

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeyi bir kapta karıştırıp, yoğurun. Kıvam aldığında ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlak şekiller vererek yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizin. Üzerine susam ve çörek otu serpebilirsiniz. Önceden 175 derecede ısıtılmış fırında 50 dakika pişirin. Şifa olsun.



DYT. İREM SILA ÜNAL



“ÇÖLYAK HASTALIĞINDA GLÜTENİN İNCE BAĞIRSAĞIN ZARLARINA OLUMSUZ ETKİSİ OLUYOR”

Glüten; tahıllarda bulunan proteinlere verilen isim. Tahıl grubundan olan buğdayın toplam proteinlerinin yüzde 85'ini glüten proteinleri meydana getiriyor.

Glüten, bazı kişilerin bağırsak sisteminde sindirilemeyebiliyor. Baş ağrısı, şişkinlik ve gaz şikayeti gibi sağlık sorunları yaşanabiliyor. Glütenin sindirilememesi durumu "çölyak hastalığı" olarak tanımlanıyor. Çölyak hastalığında glütenin ince bağırsağın zarlarına olumsuz etkisi oluyor. Meydana gelen bu zarar, besinlerin emilimini de olumsuz etkiliyor. Sağlık problemlerinin meydana gelmemesi için bağırsak hassasiyeti bulunan kişilerin beslenmesinden glüten içeren besinler elimine edilmeli. Şikayetler ortadan kalkana kadar glütensiz beslenme programı uygulanmalı.



DYT. İREM SILA ÜNAL

Glütensiz beslenme programında tüketilmemesi gerekenler gıdalar

- Buğday nişastası ve glüten içeren bazı ilaçlar
- Salam, sosis, hazır çorba ve hazır bulyon gibi gıdalar
- Tam buğday unu, kepekli un ve galeta unu
- Pastanelerde satılan börek, kek, poğaça gibi hamur işleri
- Malt, malt aroması içeren bira, votka gibi içecekler
- Kahvaltılık gevrekler, müsli, baharatlı pirinç karışımları ve krakerler
- Bulgur, irmik, makarna, noodle, şehriye ve kuskus

Glütensiz beslenme programında tüketilebilecek gıdalar

- Mısır unu, pirinç unu, patates unu ve kestane unu
- Pirinç, kinoa, karabuğday ve maş fasulyesi
- Amaranth, ararot, keten tohumu, soya ve tef
- Fasulye, soya fasulyesi, bezelye, barbunya, nohut ve mercimek
- Meyve ve sebze çeşitleri
- Dondurma
- Süt, peynir, yumurta, yoğurt, tereyağı ve bal
- Et, tavuk ve balık (una bulanmamış, panelenmemiş ve marine edilmemiş olmalı)
- Zeytin, zeytinyağı, ayçiçeği, fındık, mısır ve kanola yağları
- Fındık, leblebi, fıstık, badem ve ceviz

DYT. İREM SILA ÜNAL KİMDİR?

2013 yılında girdiği Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden onur derecesiyle mezun oldu. Mezun olur olmaz Op. Dr. Avni Hakan Ölmeztürk Estetik Cerrahi Kliniği'nde çalışmaya başladı. Bir yıl sonra Dr. Figen Health & Beauty Estetik ve Sağlıklı Yaşam Kliniği'ne geçti ve burada bir yıldır danışanlarına hizmet veriyor.

DYT. İREM SILA ÜNAL

5 günlük glütensiz beslenme programı






1. gün

KAHVALTI
- 1 su bardağı yarım yağlı süt
- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 10 adet çilek veya 2 ince dilim ananas

ÖĞLE
- 120 g ızgara balık
- Mevsim salata

ARA ÖĞÜN
- 7-8 adet çiğ badem
- 1 fincan yeşil çay

AKŞAM
- 1 kase sebze çorbası (unsuz)
- Mevsim salata

2. gün

KAHVALTI
- 2 yumurtadan yapılmış dereotlu ve peynirli omlet
- 1 ince dilim glütensiz ekmek

ÖĞLE
- 100 g ızgara köfte
- Mevsim salata

ARA ÖĞÜN
- 12 adet kiraz
- 2 adet ceviz içi

AKŞAM
- 1 porsiyon kıymalı sebze yemeği
- Bol yeşillikli salata
- 3 kaşık pirinç pilavı

3. gün

KAHVALTI
- 2 ince dilim glütensiz ekmeğe yapılmış beyaz peynirli, yağsız tost

ÖĞLE
- 1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemeği
- 1 kase kaymaksız yoğurt
- 1 ince dilim glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- 1 çay bardağı tuzsuz leblebi
- 1 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1 fincan beyaz çay

AKŞAM
- Haşlanmış nohut veya mercimek ile yapılmış zeytinyağlı salata
- 1 su bardağı ayran

4. gün

KAHVALTI
- 1 adet haşlama yumurta
- 1 ince dilim beyaz peynir
- 5 adet zeytin
- 1 dilim glütensiz ekmek

ÖĞLE
- 1 porsiyon bakliyat yemeği
- 1 kase cacık
- 2 kaşık pirinç pilavı

ARA ÖĞÜN
- 1 kase yoğurt
- 1 ince dilim karpuz

AKŞAM
- 3 kaşık haşlama kinoa/ karabuğday
- Mevsim salata
- 1 su bardağı ayran

5. gün

KAHVALTI
- 2 dilim beyaz peynir, 1 dilim hindi füme ve mevsim yeşillikleri ile yapılmış glütensiz ekmekten sandviç

ÖĞLE
- 100-120 g ızgara tavuk
- Mevsim salata
- 1 dilim glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- 1 su bardağı süt
- 1 adet kuru incir

AKŞAM
- 1 kepçe unsuz sebze çorbası
- Mevsim salata

Tarifler



GLÜTENSİZ ET DÜRÜM

MALZEMELER

- 400 g dana eti
- 1 konserve domates rendesi
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet defne yaprağı
- 300 g kırmızı biber
- Deniz tuzu

ÜZERİ İÇİN

- Süzme yoğurt
- Kişniş
- Yeşil soğan
- Kırmızı soğan
- Keçi peyniri
- Limon suyu

HAZIRLANIŞI

Öncelikle bonfile etleri bir tencereye alın. İçerisine doğranmış soğanları, doğranmış kırmızı biberi ve domates rendesini ilave edin. Üzerine defne yaprağı serpin. Tencerenin altını yakın ve orta ateşte pişirin. Glütensiz lavaş ekmeklerini servis tabağına alın ve et karışımını üzerlerine yerleştirin. Üzerine keçi peyniri, süzme yoğurt, taze soğan, kırmızı soğan ve limon suyu ekleyin.



YULAFLI KURABİYE

MALZEMELER

- 3/4 su bardağı su
- Yarım su bardağı yumuşatılmış yer fıstığı ezmesi
- 1 tutam tuz
- Çeyrek su bardağı glütensiz yulaf
- 3/4 çay kaşığı kabartma tozu
- Çeyrek çay kaşığı deniz tuzu
- Çeyrek su bardağı Hindistan cevizi şekeri
- 2 yemek kaşığı elma suyu
- 3 yemek kaşığı kuru üzüm
- 2 adet muz

HAZIRLANIŞI

Fırını 180 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın. Tencereye suyu ve bir tutam tuzu ekleyip, kapağını kapatarak kaynamaya bırakın. Su kaynamaya başlayınca yulafı ekleyin ve altını kısıp kapağını tekrar kapatarak 10 dakika pişirin. Kabartma tozunu ve deniz tuzunu da ilave edebilirsiniz. Kabartma tozunu ve tuzu yulaflarla karıştırın. Bir kaseye yer fıstığı ezmesini, ezilmiş muzları ve Hindistan cevizi şekerini ekleyip karıştırın. Malzemeyi karıştırırken elma suyunu ekleyin. İki karışımı birleştirin. Malzemeleri kuru karışıma ekleyin ve tüm malzemeleri karıştırın. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine yuvarlak toplar hazırlayıp yerleştirin. Kuru üzümleri süsleme için yulaf toplarının üstüne ekleyebilirsiniz. Kurabiyeleri önceden ısıttığınız fırına verin ve 12 dakika pişirin. Soğumaya bırakın.



GLÜTENSİZ MARULLU BURGER

MALZEMELER

- 800 g dana döş kıyma
- Hamburger köftesi büyüklüğünde 2 dilim çedar peyniri
- 8 parça kıvırcık marul
- 1 adet avokado
- Yarım limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 3 adet kornişon turşu
- Tuz
- Karabiber
- 1 çimdik pul biber
- 2 çimdik deniz tuzu
- 6 adet biber turşusu
- 1 adet dilimlenmiş domates

HAZIRLANIŞI

Kıymaya tuz, pul biber ve karabiberi ekleyin. Malzemeler birbirine karışıncaya kadar eti yoğurun. Eti ikiye bölün şekil verin. Tavayı 1 dakika kadar yüksek ateşte ısıtın. Zeytinyağını ekleyin ve 10 saniye ısıtın. Köfteleri aralıklarla tavaya dizin. Üzerlerine peyniri ekleyip kapağını kapatın. Kısık ateşe alın. Servis tabaklarına 2'şer parça kıvırcık marul koyun ve üzerlerine burgerleri ekleyin. Avokadoyu soyun ve ince ince dilimleyin. Üstüne limon suyunu sıkın ve tuzu serpin. Her hamburger köftesinin üzerine yarım dilimlenmiş avokadoyu ekleyin. Kornişon turşu, domates ve biber turşularını üzerlerine ekleyin. Geri kalan kıvırcık marulu üzerine kapatın.

METABOLİZMA HIZLANDIRICI DETOKS İÇECEK

MALZEMELER

- Yarım dilimlenmiş limon
- Yarım dilimlenmiş greyfurt
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş zerdeçal
- 1 litre su

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin.





YEŞİL DETOKS İÇECEK

MALZEMELER

- 1 adet yeşil elma
- 1 ince dilim ananas
- 1 adet salatalık
- 4-5 dal maydanoz
- 1 su bardağı demlenmiş beyaz çay
- Yarım çay kaşığı toz zencefil ve zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı tarçın

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemelere 1 çay bardağı ılık su ekleyin ve blender'dan geçirin.



ELMALI DETOKS ÇAYI

MALZEMELER

- 2 adet yeşil elma
- 1 adet limon
- 1 tutam yeşil çay
- 1 tutam yasemin çayı
- 1 tatlı kaşığı karanfil
- 1 tatlı kaşığı tane karabiber
- 2 adet çubuk tarçın
- 2 litre su
- 1 küçük parça taze zencefil

HAZIRLANIŞI

Meyveleri doğrayın ve tencereye ilave edin. Diğer malzemeleri de ekleyin ve tencereye 2 litre su ilave edin. Meyveler yumuşayıncaya dek kaynatın. Sıcak veya soğuk içebilirsiniz.



SARI DETOKS İÇECEK

MALZEMELER

- 2 dilim ananas
- 1 bardak demlenmiş yeşil çay
- 2-3 dal taze kekik
- 5-6 dal taze nane
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 fındık büyüklüğünde taze zencefil

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemelere 1 çay bardağı ılık su ekleyin ve blender'dan geçirin.

GLÜTENSİZ TERBİYELİ PİRİNÇ ÇORBASI

MALZEMELER

- 4-5 su bardağı su
- 2 adet yumurta + 2 yumurtanın sarısı
- 1 adet limonun suyu
- Yarım su bardağı kahverengi pirinç
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı salça
- Yarım çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı nane
- Karabiber ve tuz

ÜZERİ İÇİN

- Kıtır glütensiz ekmek

HAZIRLANIŞI

Pirinci bir tencereye alın ve üstüne suyu ekleyip kaynatın. Pirinci, kısık ateşte yarım saat pişirin. Yumurtaları ve limon suyunu bir kapta birleştirin ve çırpın. Kesilmesinin önüne geçmek için yumurta ve limon karışımını tencereye ekledikten sonra sürekli karıştırmaya devam edin. Sonra altını kapatın ve kapağını kapatıp 10 dakika dinlendirin. Bu sırada glütensiz ekmekleri doğrayıp kıtır hale getirin. Çorbayı servis tabağına alınca üzerine ekmekleri, tuzu ve karabiberi serpin. Sıcak olarak servis edin.



DYT. İREM SILA ÜNAL



MANTARLI GLÜTENSİZ MAKARNA

MALZEMELER

- 1 paket glütensiz makarna
- Yarım su bardağı dilimlenmiş kaşar peyniri
- 2 su bardağı haşlanmış tavuk
- 1 su bardağı mantar
- Çeyrek su bardağı glütensiz un
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 2 su bardağı tavuk suyu

HAZIRLANIŞI

Öncelikle makarnayı haşlayın. Suyunu süzüp kenara ayırın. Fırını 200 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın. Ardından tavuk suyunu da karışıma ekleyin. Sonra karışımı orta ateşte kaynamaya bırakın. Tavuk suyu kaynamaya başlayana kadar durmadan karıştırın. Ardından tencerenin altını kısın ve 2-3 dakika daha kaynatın. Sonra tencerenin altını kapatın. İçine kaşar peynirini ekleyin. Peynirler eriyene dek karıştırın. Dikdörtgen bir fırın tepsisini yağlayın ve haşlanmış makarnaları fırın tepsisine aktarın. Mantarları ekleyin. Sonra hazırladığınız karışımın yarısını tepsinin üzerinde gezdirin. Ardından üzerine didiklenmiş tavukları ilave edin. Fırına verin ve 30 dakika pişirin. Dilimleyip servis edin.

KIRMIZI DETOKS İÇECEK

MALZEMELER

- 2 adet orta boy pancar
- 1 adet havuç
- 1 adet kırmızı elma
- 1 avuç ıspanak
- 1 adet greyfurt
- 2 ince dilim taze zencefil

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri katı meyve sıkacağından geçirin.



DYT. ÖZGE BEZİRCİ



“SİNDİRİM RAHATSIZLIĞI, GLÜTEN İNTOLERANSININ EN YAYGIN GÖSTERGESİ”

Glüten; tahıllarda bulunan proteinlere verilen isim olarak tanımlanabilir. Arpa, yulaf, çavdar ve buğday gibi birçok tahılda bulunan glüten, aynı zamanda hamurun kabarmasına, gıdanın raf ömrünün uzamasına yardımcı oluyor.

Glütensiz beslenme, son dönemin popüler beslenme biçimlerinden oldu. Fakat bunun yanında glüten popüler bir beslenme biçiminden ziyade, bazı bireylerin bağırsak sisteminde ciddi hassasiyetler yaratabiliyor ve sindirilemeyebiliyor. Bu durumun çeşitli sebepleri olabiliyor.

Çölyak hastalığı

Çölyak hastalığı ömür boyu süren, ince bağırsağın glütene karşı kronikleşen hassasiyetine deniliyor. Besin öğeleri ince bağırsaktaki villus çıkıntıları sayesinde emiliyor. Çölyak hastalarında ise glüten bu villuslara zarar veriyor ve vücut için gerekli olan besin öğeleri ince bağırsak tarafından emilemiyor. Bu hastalığa sahip kişilerin tamamen glütensiz beslenmesi ve dengeli bir diyet programına ömür boyu uymaları gerekiyor.

Glüten intoleransı

Çölyak hastalığı olmayan ancak glüteni sindirmekte zorluk yaşayan kişilerin



DYT. ÖZGE BEZİRCİ

sahip olduğu rahatsızlık. Sindirim rahatsızlığı, glüten intoleransının en yaygın göstergesi oluyor. Glüten intoleransının belirtileri; ishal, mide ağrısı, yorgunluk, şişkinlik ve depresyonu içeriyor. Çölyak hastalığı ve buğday alerjisi teşhisi bulunmayan bireylerin, beslenmesinden glüten içeren gıdaların çıkarılmasıyla şikayetleri azalıyorsa ve bu besinler tekrar tüketildiğinde yeniden aynı şikayetler görülüyorsa glüten intoleransı düşünülebiliyor. Dolayısıyla, glüten intoleransı bulunup bulunmadığı deneme yoluyla gözlenebiliyor. Yasaklı besinler tüketilmediğinde semptomların geçtiğine, tekrar tüketildiğinde de aynı sorunların görülüp görülmediğine dikkat etmek gerekiyor. Semptomlar tekrarlıyorsa, glütensiz beslenme programının bir uzman eşliğinde uygulanması önem taşıyor. Beslenme günlüğü tutmak bu noktada önem taşıyor. Ayrıca Tip1 diyabet, Haşimato tiroidi ve romatoid artrit gibi bazı otoimmün hastalıkları olan kişilerde de normal kişilere göre glüten hassasiyeti daha fazla olabiliyor. Ancak kişilerin büyük çoğunluğu için glütenden kaçmak gereksiz. Bununla birlikte, belli hastalıklara sahip kişiler için glütensiz beslenmek veya glüteni kısıtlamak büyük fark yaratabiliyor.

Glüten içeren besinler

- Buğday, arpa, çavdar, yulaf ve bu besinlerin unları
- Buğday nişastası
- Hazır çorbalar, salçalar ve bulyonlar
- Hazır ketçaplar
- Makarna, bulgur, şehriye, irmik
- Üzerinde "glütensiz" ibaresi bulunmayan paketli ürünler
- Pastane ürünleri (kek, poğaça, börek, pasta ve benzerleri)
- Bira

Glüten içermeyen besinler

- Meyveler ve sebzeler
- Kırmızı ve beyaz et
- Balık ve deniz ürünleri
- Süt ürünleri
- Kuruyemişler
- Pirinç
- Patates
- Kinoa
- Karabuğday
- Amaranth
- Tef
- Keten tohumu
- Chia tohumu

NOT: Tüm bu besinlerin doğal yapısında glüten bulunmuyor. Ancak üretim bandında iken ve paketleme aşamasında diğer besinlerle eser miktarda karışabiliyor. Bu yüzden mutlaka paketli ürünlerin üzerindeki "Eser miktarda glüten içerir" türündeki ibarelere dikkat ediniz.

Sağlıklı kişiler için "Glütensiz besinler her zaman sağlıklıdır" algısı çok yanlış. Paketlenmiş glütensiz besinler birçok işleme tabi tutuluyor. Aynı zamanda şeker ve yağ içerikleri de yüksek olabiliyor. Yani glütensiz olması, düşük kalorili olduğu anlamına gelmiyor. Glütensiz beslenme; doğru kişilerde, doğru şekilde uygulandığında oldukça faydalı olabilecek bir beslenme biçimi. Burada önemli olan glütensiz yiyecekleri iyi bilmek ve gizli glüten içeren besinleri öğrenmek. Çünkü glütensiz beslenmeyi ancak bu şekilde doğru biçimde devam ettirebilirsiniz.

DYT. ÖZGE BEZİRCİ

Tarifler



MUZLU FİT PANCAKE

MALZEMELER

- 1 adet orta boy muz
- 1 adet yumurta
- 3-4 yemek kaşığı süt (Yarım çay bardağı)
- 1 yemek kaşığı (silme) kinoa unu

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri karıştırın. Tavayı bir peçete yardımıyla hafifçe yağlayın ki yapışmasın. 6 parça şeklinde tek tek önlü arkalı çevirip pişirin. Üzerine ekleyeceğiniz meyveler, 1 tatlı kaşığı tahin veya bal... Hayal gücünüze kalmış. Afiyet olsun.

MERCİMEK EKMEĞİ

MALZEMELER

- 1 su bardağı kırmızı mercimek (geceden ıslatılmış, haşlamaya gerek yok)
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 adet yumurta
- 3 dilim kadar peynir (evde hangi peynir varsa olur)
- Kabartma tozu (tercihe göre)
- Tuz, karabiber, kuru nane, pul biber
- Çörek otu

HAZIRLANIŞI

Çörek otu hariç tüm malzemeleri rondoda tamamen karıştırıp, pürüzsüz kıvama getirin. Sonra dikdörtgen cam bir kaba veya küçük bir fırın tepsisine dökün. Üzerini çörek otu ile süsleyin. Yaklaşık 40-45 dakika, ortalama 180-200 derecede pişirin (sıcaklık ve süre fırına göre değişebilir, ara ara kontrol edin). Toplam 12 dilim çıkıyor. Afiyet olsun. Bu ekmek hem tok tutuyor hem çok besleyici, üstelik düşük karbonhidratlı.





SAĞLIKLI ZEYTİNLİ POĞAÇA

MALZEMELER

- 3 adet yumurta
- 2 çay bardağı süt
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 10-12 adet zeytin
- 3 dilim beyaz peynir
- 1,5 su bardağı karabuğday unu
- Göz kararı çörek otu, pul biber, nane (baharat olarak istediğinizi kullanabilirsiniz)

HAZIRLANIŞI

Yumurtaları çırpın, diğer tüm malzemeleri tek tek ilave edin ve karıştırın. 180 derecede ısıtılmış fırında, yaklaşık 35-40 dakika pişirin. Toplam 12 dilim çıkıyor. Ara öğünde 1 dilim, kahvaltıda ise 2 dilim yiyebilirsiniz. Afiyet olsun.

FIRINDA KABAK SANDAL



MALZEMELER

- Kabak
- Beyaz peynir
- Kaşar peynir
- Dereotu
- Zeytinyağı
- Baharatlar

HAZIRLANIŞI

Kabakları ortadan ikiye kesin, hafif yumuşayana kadar suda haşlayın. Sonra fırın tepsisine alıp, üzerine beyaz peynir, kaşar peynir, dereotu ve biraz zeytinyağı ile 5 dakika daha pişirin. (Fırının turbo ayarında pişirirseniz üstü daha çabuk kızarıyor) Üzerine pul biber, karabiber, tuz ve dilediğiniz baharatları ekleyip servis edin. Not: Üzerine soğan da çok yakışıyor. Mutlaka deneyin, pişman olmazsınız. Afiyet olsun.



KİNOA KÖFTESİ

MALZEMELER

- 1 su bardağı kinoa
- 1 adet yumurta
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- Kimyon, kekik, pul biber
- Karabiber ve tuz
- Maydanoz (isteğe göre)
- Tavada pişirmek için zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Öncelikle 1 su bardağı kinoayı 2 bardak suda haşlayın. Bu işlem yaklaşık 12-13 dakika sürüyor ve tüm suyu çekiyor. Daha sonra içine soğanı ve havucu rendenin en ince yerinde rendeleyin, varsa maydanozları ince ince kesip ekleyin. 1 adet yumurta kırın, baharatları ve tuzu ekleyip yoğurmaya başlayın; tıpkı normal köfte gibi. Kimyon çok önemli çünkü köfteye tadını o veriyor. Güzelce yoğurduktan sonra köfte şekli verin. Buradaki püf noktalardan bir tanesi; elinize yapışmaması için arada elinizi su ile ıslatıp, köfteleri daha tombul yuvarlak yapmaya çalışmak. Eğer daha ince ve yayvan köfteler yaparsanız pişirirken dağılabilir. Köfteleri hazırladıktan sonra biraz dinlendirin. Sonrasında altını ısıttığınız tavaya az miktarda zeytinyağı ekleyin ve köfteleri önlü arkalı çevirerek pişirin, yağı az az çektikçe tekrar ekleyebilirsiniz. Dilerseniz yoğurma aşamasındayken içine yağ koyup fırında da pişirebilirsiniz. Bu arada kinoa asla şişkinlik yapmıyor ve çok faydalı. Denemenizi tavsiye ederim. Bu tarifle toplam 17-18 adet köfte çıkıyor. Tek porsiyon için 5-6 tanesi ideal ve doyurucu. Afiyet olsun.

Glütensiz beslenme
Diyet listesi örneği



SABAH

- 1-2 adet yumurta (haşlanmış, omlet ya da menemen şeklinde olabilir)
- 2 dilim (50-60 g) beyaz ya da tel peynir
- 6-7 adet zeytin veya 2 tam ceviz veya yarım avokado
- 2 dilim glütensiz karabuğday ekmeği
- Salatalık, kırmızı kapya biber ve maydanoz (sınırsız)
- 1 tatlı kaşığı doğal bal
- 1 fincan çay ya da rezene çayı

ya da

- 200 ml (1 su bardağı) süt/ yoğurt (dilerseniz badem sütü de kullanabilirsiniz)
- 3-4 yemek kaşığı yulaf ezmesi (yulaf ezmesini sütün içinde pişirebilir veya yoğurdun içinde akşamdan buzdolabında bekleterek tüketebilirsiniz)
- 1 orta boy meyve (1 şeftali veya 3-4 taze kayısı veya 1 orta boy muz veya 15 kiraz gibi)
- 2 adet tam ceviz
- Toz tarçın/ kakao

ARA ÖĞÜN

- 1 fincan sade kahve
- 2-3 hurma ya da kuru kayısı
- 10-12 çiğ fındık, çiğ badem ya da çiğ kaju

ÖĞLE

- 7-8 yemek kaşığı zeytinyağlı taze fasulye, kabak, enginar ya da bamya
- Salata
- 1 kase yoğurt
- 1 dilim glütensiz ekmek veya 3-4 yemek kaşığı kinoa/ karabuğday

ya da

- 7-8 yemek kaşığı barbunya/ yeşil mercimek/ nohut
- Salata
- 1 kase yoğurt (ihtiyaç olursa; 1 dilim glütensiz ekmek
(Burada baklagiller yerine aynı ölçüde. Kinoa veya karabuğday yanında salata ve yoğurt ile olabilir)

ARA ÖĞÜN

- 1 fincan sütlü kahve
- 1 adet orta boy meyve (15 kiraz veya 3-4 taze kayısı veya 1 şeftali veya 2 dilim ananas gibi)
- 2 adet tam ceviz

ya da

- 3 adet karabuğday patlağı
- 1 bardak ayran ya da kefir

AKŞAM (18.30–19.30)

- 200-250 g ızgara ya da fırında balık (levrek, çipura, somon gibi dilediğiniz balığı tercih edebilirsiniz)
- Salata

(İhtiyaç olursa 1 kase çorba)

ya da

- 5 köfte kadar (150-180 g) kırmızı et ya da tavuk
  - Salata
  - 1 kase yoğurt, ayran ya da cacık

ya da

- 7-8 yemek kaşığı bezelye, taze fasulye, kabak ya da bamya
- Salata
- 1 kase yoğurt
- 1 dilim glütensiz ekmek veya 3-4 yemek kaşığı kinoa, karabuğday ya da glütensiz makarna

ARA ÖĞÜN (21.00–21.30)

- (Uykudan 2 saat öncesine kadar ara öğün yapabilirsiniz)
- 1 fincan bitki çayı
- Açlık olursa; sınırsız salatalık, havuç ya da marul tüketebilirsiniz.





DYT. ÖZGE BEZİRCİ KİMDİR?

Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü mezunu olan Dyt. Özge Bezirci Dikici, "Gormand Best of The World" ödüllü "Şekersiz 21 Gün" kitabının da yazarı. Essporto Health & Fitness Club'da diyetisyen olarak hizmet veriyor. Kilo kontrolü, kilo kaybı, kilo alımı, sporcu beslenmesi, hastalıklarda beslenme tedavisi, çocuk beslenmesi, gebe ve emziklilik döneminde beslenme konularında eğitimini tamamladı.

DYT. ERDİ ABDULLAH UĞUR





NEDEN GLÜTENSİZ BESLENMELİ?

Gluten ve glütensiz beslenme, son zamanların en çok üzerinde durulan ve bilimsel çalışma gerçekleştirilen konuları arasında yer alıyor. Buğday, yulaf, arpa ve çavdarın içerisinde bulunan bir tür protein çeşidi "gluten" olarak adlandırılıyor. Glütensiz beslenmenin ilk çıkış noktası, gluten molekülünün sindirilememesi nedeniyle bir çeşit sindirim-emilim bozukluğu tablosunun oluşması ve bununla birlikte otoimmün bir hastalık olan çölyak hastalığı oluyor. Çalışmalar arttıkça da glütenin vücuda farklı etkileri de saptanıyor ve birçok hastalıkta gluten kullanımının durdurulmasının iyileştirici yanıtlar verdiği gözlemleniyor.

Vücudu olumsuz etkiliyor

Sindirim sistemi, vücudun dışarı açılan ilk kapısı. Tüketilen gıdaların veya diğer maddelerin kan ile buluşma yeri olarak da ifade edilebiliyor. Buğdayın işlenmesi ve genetik anlamda değişimlere uğraması glütenle ilgili olan sağlık problemlerini arttırıyor. Genetiği değiştirilmemiş atalık tohum olarak ifade edilen siyez ve karakılçık buğdayı gibi geleneksel besinlerin içeriğindeki gluten miktarı ise standart buğdaydan daha düşük oluyor. Sindirim sistemine giren gluten miktarı arttıkça, vücut bu molekülü tanıyamaz duruma geliyor ve yabancı olarak algıladığı bu madde için bağışıklık sistemi harekete geçiyor. Aşırı aktif hale gelen bağışıklık sistemi, vücudu ve sistemleri korumak için inflamasyon denilen, hastalıkların temelini oluşturan mekanizmayı ateşliyor. Bu bir dizi tepkimeden sonra glütenin vücuttaki olumsuz etkileri ortaya çıkıyor.

Çölyak hastaları dışında da tercih ediliyor

Başlangıçta sadece çölyak hastalarına glütensiz beslenme önerisinde bulunulsa da günümüzde bağışıklık sistemiyle ilgili olan ve temelinde inflamasyon denilen aşırı aktif bağışıklık sistemi problemleri bulunan hastalıklarda da glütensiz beslenme tedavi edici role sahip. Çölyak hastalığının yanında, glütene bağlı olan fakat yapılan tetkiklerde saptanması zor olan "Non-çölyak gluten hassasiyeti" ile birlikte glütenin sistemik hasarı daha da geniş anlamda ifade ediliyor.

Şişkinlik ve gaz şikayeti gibi sindirim sistemi problemlerinde romatoid artrit ve fibromiyalji gibi romatolojik hastalıklarda, sedef ve egzama gibi cilt hastalıklarında, Haşimato ve diyabet gibi hormon bezi bozuklukları ile birçok otoimmün hastalıkta da glütensiz beslenmenin iyileştirici ve tedaviyi destekleyici yönü bulunuyor.

Farklı tahıllara yönelim var

Glütensiz beslenme ile birlikte kinoa, karabuğday, amaranth gibi glütensiz tahıllara yönelim arttı. Özellikle isminde buğday kelimesi geçse de buğday ailesinden olmayan karabuğday hem ekmek yapımında, hem de yemeklerde sıklıkla kullanılan bir besin maddesi oldu. Bununla beraber meyveler, sebzeler, kuruyemişler, süt ve süt ürünleri glüten içermeyen besinler olarak ifade ediliyor. Bazen bir besinin kendisi glüten içermese de glütenli besinler ile aynı ortamda veya aynı bantta üretilmesi de çapraz bulaşma yoluyla glüten içeriğine sebep olabiliyor. Glüten konusunda sağlık problemi bulunan kişilerin bu konuda hassasiyet göstermesi önem taşıyor.



DYT. ERDİ ABDULLAH UĞUR

GLÜTENSİZ BESLENME PROTOKOLÜ

Glütensiz beslenme planı oluşturulurken, kişinin sağlık problemleri göz önünde bulundurularak bir düzenleme yapılıyor. Bu nedenle, örnek olarak ifade edeceğimiz beslenme planı genel olarak ele alınıyor. Size özel, ihtiyaçlarınıza ve iyileşme rotanıza uygun bir beslenme protokolü düzenlenmesi için mutlaka beslenme uzmanından destek almanız gerekiyor.

DYT. ERDİ ABDULLAH UĞUR

Örnek menü



KAHVALTI
- Yumurta, peynir, zeytin
- Ceviz, badem, fındık
- Maydanoz, dereotu, roka, tere
- Domates, salatalık
- Meyve

ÖĞLE-AKŞAM
- Zeytinyağlı sebze, etli ya da kıymalı sebze, kurubaklagil yemeği
  ya da
  Ekmek katılmamış köfte, hindi, tavuk, balık, kırmızı et
- Yoğurt, ayran, kefir, cacık
- Meyve, karabuğday ekmeği
- Salata, sevilen yeşillikler

ARA ÖĞÜNLER
- Meyve, yoğurt, ayran, kefir, ceviz, badem, fındık

Tarifler



GLÜTENSİZ ELMALI TURTA

MALZEMELER

- 100 g ceviz içi
- 100 g hurma
- 2 çorba kaşığı karabuğday unu
- 2 adet küçük boy elma
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 Türk kahvesi fincanı su

HAZIRLANIŞI

Elmaları soyup rendeleyin. Tarçın ve suyla birlikte yumuşak hale gelip, suyunu çekene kadar pişirin. Ardından soğumaya alın. Hurmaları suda bekletin ve çekirdeklerini ayırın. Cevizle birlikte macun kıvamına gelene kadar blender'da çekin. Hazırlamış olduğunuz karışıma karabuğday ununu ekleyin ve karıştırın.
Hamuru yağlı kağıda alın. Merdane yardımıyla çok ince olmayacak şekilde açın ve su bardağı yardımıyla daireler kesin. İçine elmalı karışımı ekleyerek yarım daire ya da dilediğiniz şekilde katlayın. Önceden 160 derecede ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirin.



GLÜTENSİZ TOHUMLU KRAKER

MALZEMELER

- 1 çay bardağı keten tohumu
- Yarım çay bardağı iri kıyılmış çiğ kabak çekirdeği içi
- 1 yemek kaşığı ay çekirdeği
- 1 yemek kaşığı çörek otu
- 1 yemek kaşığı susam
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 2 yemek kaşığı iri kıyım çiğ badem
- 1 çay bardağı su

HAZIRLANIŞI

1 çay bardağı keten tohumu ile 1 çay bardağı suyu karıştırıp, 12 saat bekletin. Ardından içine susam ve çörek otu hariç tüm malzemeleri ekleyin. Pişirme kağıdı üzerinde ince bir katman olacak şekilde yayın. Üzerine susam ve çörek otu ilave edin. 120 derecede ısıtılmış fırında 1,5 saat pişirin.



YUMURTA EKMEĞİ

MALZEMELER

- 3 adet yumurta
- 100 g ev yapımı krem peynir ya da lor peyniri
- 1 çay kaşığı tuz ve karbonat

HAZIRLANIŞI

Yumurtaların akları ile sarılarını ayrın. Yumurta aklarını, tuz ve karbonat ekleyip katılaşana kadar çırpın. Yumurta sarılarını peynirle karıştırıp, beyazlarına ekleyin. Tepsiye yuvarlaklar halinde dökün. Üzerine isteğinize bağlı olarak susam ya da çörek otu ekleyin. 160 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.



GLÜTENSİZ YEŞİLLİKLİ KİŞ

MALZEMELER

- 5 adet yumurta
- Yarım kg ıspanak
- 1 demet pazı
- Yarım demet dereotu
- Yarım demet maydanoz
- Yarım kuru soğan
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Tuz
- Baharatlar

HAZIRLANIŞI

Yumurtaları hafif köpük haline gelene kadar çırpın. Ispanak, pazı ve kuru soğanı ince ince doğrayın. Daha sonra içerisine yeşillikler haricindeki malzemeleri de ekleyerek karıştırın. En son yeşillikleri de ilave edip, karıştırmaya devam edin. Önceden 170 derecede ısıtılmış fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin.

GLÜTENSİZ ZEYTİNLİ POĞAÇA

MALZEMELER

- 1 adet yumurta
- 2 su bardağı karabuğday unu
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 çay bardağı siyah zeytin
- Yarım su bardağı ceviz içi
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı mahlep

HAZIRLANIŞI

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarıp, dörde bölün. Yumurta, zeytinyağı, sirke, tuz ve mahlebi karıştırın. Karabuğday ununu da ekleyerek iyice yoğurun. İçine zeytin ve cevizi ekleyin. Yuvarlak şekil vererek tepsiye dizin. Üzerine isteğe göre susam ya da çörek otu serpin. 160 derecede ısıtılmış fırında, fansız ayarda üzeri kızarana kadar pişirin.

DYT. ERDİ ABDULLAH UĞUR



GLÜTENSİZ NOHUT KÖFTESİ

MALZEMELER

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 4 adet yumurta
- Taze soğan
- Maydanoz
- Dereotu
- 5 yemek kaşığı rendelenmiş keçi peyniri

HAZIRLANIŞI

Nohutları çatalla ezerek pürüzsüz hale getirin. Yumurtaları iyice çırpıp, ezilmiş nohuta ilave edin. Elde ettiğiniz karışımı yemek kaşığı ile alıp, hafif yassı hale getirerek yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizin. 170 derecede 20 dakika pişirin. Not: Dilerseniz, kısık ateşte çok az zeytinyağı ile yağlanmış döküm tavada da altlı üstlü pişirebilirsiniz.

KARABUĞDAY EKMEĞİ

MALZEMELER

- 4 adet yumurta
- 2 su bardağı karabuğday unu
- 1 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri karıştırın. Yağlanmış tepsiye ince bir tabaka halinde yayın. Üzerine susam ve çörek otu ekleyin. 160 derecede ısıtılmış fırında, üzeri kızarana kadar pişirin.



BAL KABAĞI ÇORBASI

MALZEMELER

- Yarım kilo bal kabağı
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çay bardağı badem sütü
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3 su bardağı su ya da ev yapımı et suyu

HAZIRLANIŞI

Dilimlenmiş bal kabağı, soğan ve sarımsağı zeytinyağında soteleyin. Tuz ve baharatları ekleyin. 3 bardak su ya da et suyunu ekledikten sonra yumuşayıncaya kadar pişirin. Kaynayan karışıma badem sütünü ilave edin. Blender'la inceltip, 5 dakika daha pişirin.



GLÜTENSİZ KURU ÜZÜMLÜ KEK

MALZEMELER

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı kinoa unu
- 1 su bardağı karabuğday unu
- 1 su bardağı kuru üzüm
- 1 su bardağı ceviz içi

HAZIRLANIŞI

Yumurtaları iyice çırpın. Üzerine diğer malzemeleri ekleyin. En son da kuru üzüm ve ceviz içlerini ilave edin. Elde ettiğiniz karışımı yağlanmış kalıba döküp, 160 derecede ısıtılmış fırında 20-30 dakika pişirin.



DYT. ERDİ ABDULLAH UĞUR KİMDİR?

2017'de Trakya Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. Mezuniyetinin ardından üç ay Polonya'da insan beslenmesi alanında Erasmus programı ile laboratuvar çalışmaları yaptı. Nisan 2018'de GAPS (Bağırsak ve Psikoloji Sendromu) Eğitimi, Şubat 2019'da da Fonksiyonel Tıp Diyetisyenliği eğitimi aldı. Çalışma alanı; çocuk, ergen, sporcu, otizm, psikiyatrik problemler, yetişkin hastalıkları ve diğer kronik hastalıklar olan Dyt. Erdi Abdullah Uğur, Dr. Melek Vuslat Özdoğan Kliniği'nde Fonksiyonel Tıp Diyetisyeni olarak görev yapıyor.



GLÜTENSİZ BESLENMEYE DAİR ÖNERİLER

Glütensiz beslenme, çoğunlukla cesaret edilemeyen veya zor geldiği için devamlılığı sağlanamayan bir durum. Ancak tıpkı glütensiz yaşamdan önce bağışıklık hastalığı, İBS, fibromiyalji, migren gibi hastalıkları olan ve şikayetlerini tetikleyen şeyin glüten olduğunu keşfeden Esra Kaftan'da olduğu gibi, sağlık problemleri nedeniyle başlanıp bir süre sonra yaşam şekli haline dönüşebiliyor.

Esra Kaftan, yıllar içerisinde glütensiz beslemenin yanı sıra vücudunu dinlemeyi öğrendi ve glüten haricinde inek sütü ürünlerine, rafine şekere ve daha birçok şeye veda ederek hastalıklarını kontrol altına aldı. Kısacası, kendi adına radikal bir beslenme modeli değişikliği ile sağlıklı günlere yeniden merhaba dedikten sonra tecrübelerini, yaşadıklarını ve yemek alternatiflerini @glutensiz_yasiyorum instagram sayfasında takipçileri ile paylaşarak, daha büyük kitlelere erişebilme ve sağlık yolculuğunda hayatlarına dokunabilme şansını yakaladı.

GLÜTENSİZ BESLENME BİR YAŞAM ŞEKLİ: Sağlık veya farklı nedenlerle glütensiz beslenmeye geçilmeden önce, zihnen bu düzenin 1-2 aylık bir diyet olmadığını ve sürdürülebilir bir yaşam şekli olması gerektiğini kabul etmek önemli. Yoksa devam ettirmek kolay olmuyor. İrade kontrolü, çevre baskısı, can çekmesi, bir kereden bir şey olmaz mantığı, mutlu eden yiyeceklerin beslenmeden çıkartılması, alternatif yemek bulamamak, aile hayatı ile birlikte uyum sağlayamamak gibi gibi pek çok neden, çabuk pes etmeyi de beraberinde getiriyor.

ÖNCE MUTFAK ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞTİRİLMELİ: Glütensiz beslenmeye geçenlerin yaptığı yanlışlardan biri de mutfakta değişiklik yapmadan bu işe girişmek. Beslenmeden çıkartılması gereken buğday, çavdar, arpa içeren hamur işleri, bulgur, makarna, irmik, paketli ürünlerin yerine nelerin konulacağı mutlaka araştırılmalı ve önceden temin edilmeli. Beslenmeye kinoa, karabuğday, amaranth, teff gibi tohum karbonhidratlar ve bunların unları, bakliyatlar, bol sebze, protein sağlıklı yağlar (Hindistan cevizi yağı, tahin ve benzerleri), Hindistan cevizi unu, badem, ceviz, fındık, hem tok tutacak hem de enerji verecek yiyecekler eklenmeli. Aksi takdirde yiyecek alternatifi oluşturamadığı sürece kişi kendine sürekli "açım, mutsuzum" mesajını vereceğinden çabuk pes ederek, devamını getiremiyor.

KENDİNİZE İNANIN: Glütensiz beslenmeye geçiş sürecinde, önce yapabileceğinize inanın ve kendinize zaman tanıyın. Glütensiz yaşamaya zamanla alışacağınıza ve bu beslenme modelinin size çok iyi geleceğine odaklanın. Günler geçtikçe glütensiz beslenmenin bedeninize ve ruhunuza katacağı sağlığa, rahatlamaya, huzura, dinginliğe, hayat enerjisine ve mutluluğa kulak verin. Tünelin sonu aydınlık merak etmeyin.



ESRA KAFTAN

5 günlük Örnek menü



1. gün

SABAH
- 2 yumurtadan omlet
- Salatalık, yeşillik
- Keçi peyniri
- Zeytin
- 5 adet badem
- 1 tatlı kaşığı tahin
- Çay

ÖĞLE
- 4 adet ekmeksiz ızgara köfte
- Fırında baharatlı tatlı patates
- Çoban salata (domates, salatalık, kuru soğan, sirke, zeytinyağı)

AKŞAM
- Zeytinyağlı kabak
- Sebzeli karabuğday pilavı
- Keçi yoğurdu

2. gün

SABAH
- 1 adet haşlanmış yumurta
- Fresh salata (salatalık, domates, dereotu, maydanoz, yeşil soğan, avokado dilimleri, nane yaprağı, 2 tam ceviz, zeytinyağı, limon)
- Çay



ÖĞLE
- Zerdeçallı hindi
- Kinoa pilavı
- Keçi kefir

AKŞAM
- Pazı dolması
- Havuç salatası

TATLI KAÇAMAĞI
- Kakaolu Hindistan cevizli hurma topu



3. gün

SABAH
- Tava çöreği
- Keçi peyniri
- 1 dilim karpuz veya mevsim meyvesi

ÖĞLE
- Sebze çorbası
- Zeytinyağlı bamya

AKŞAM
- Karabuğdaylı kadınbudu köfte
- Keçi yoğurtlu naneli cacık

4. gün

SABAH
- Taze fesleğenli omlet
- 1 dilim ananas
- Sabah yeşillikleri
- Zeytin
- Çay

ÖĞLE
- Fırında balık
- Salata (kıvırcık, kuru soğan, havuç, yağ ve limon ile)

AKŞAM
- Sebzeli keten tohumu köftesi
- Semizotu salatası (nar ekşisi, ceviz ve keçi peyniri ile)

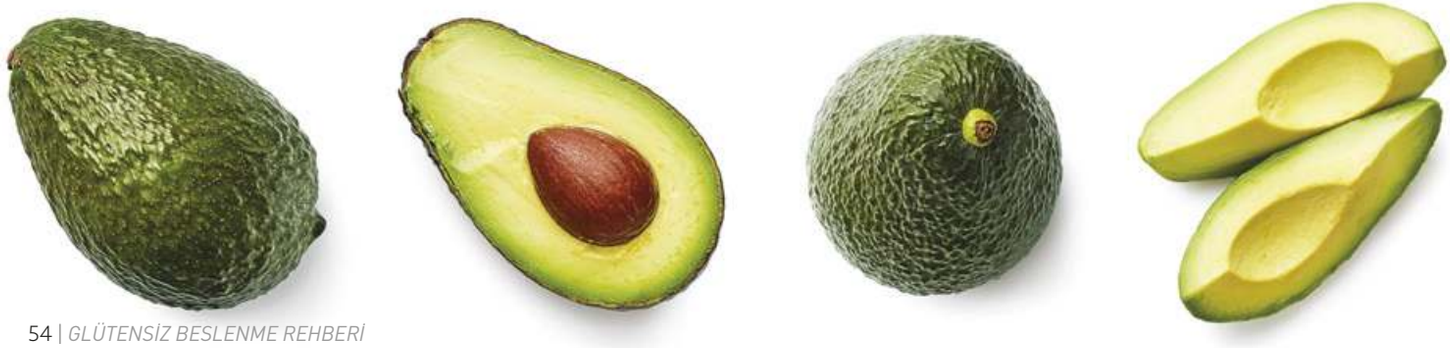
5. gün

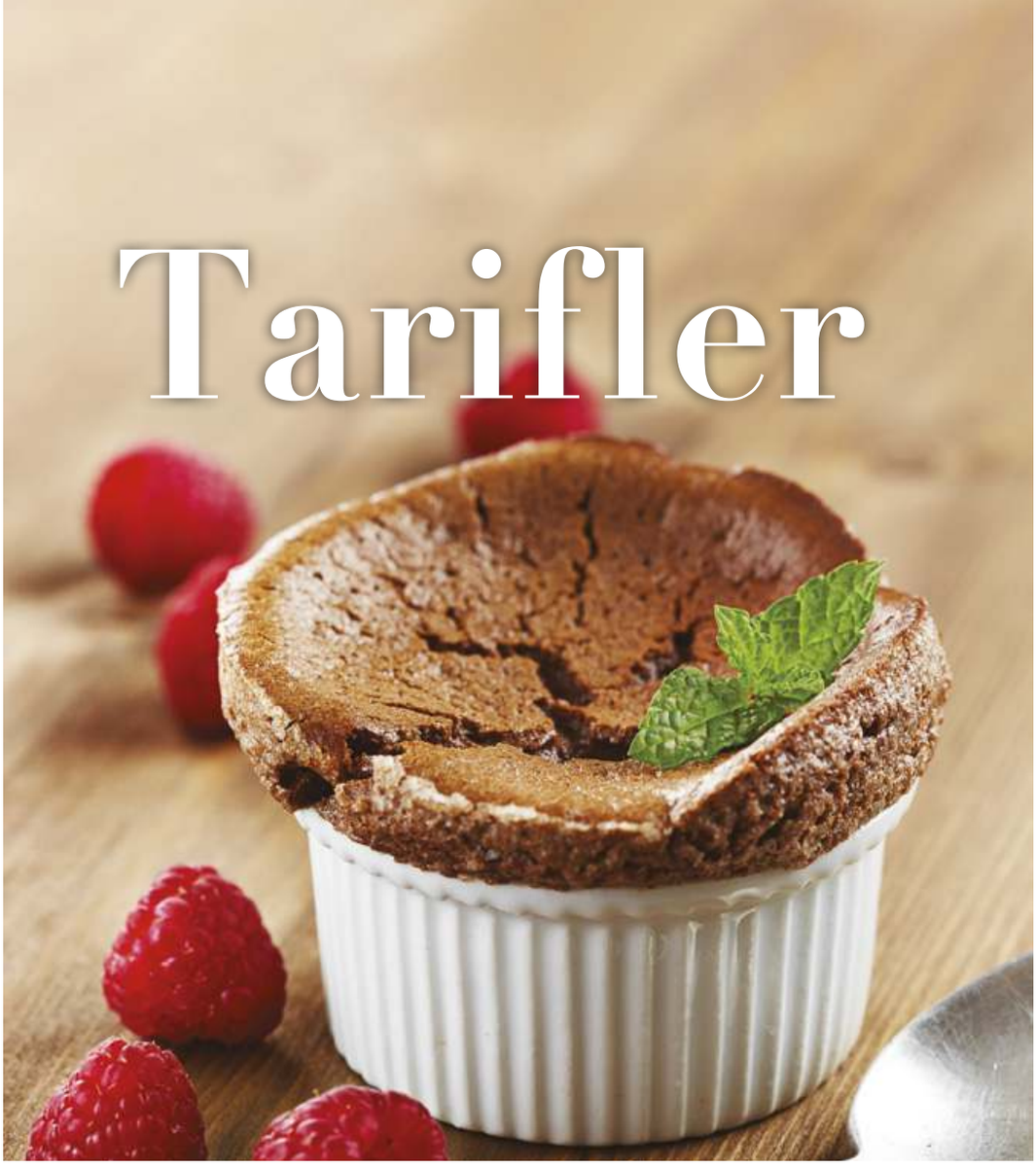
SABAH
- 2 göz yumurta
- Yeşillik tabağı
- Siyah ve yeşil zeytin
- Karabuğday patlağı üzeri avokado dip
- Çay

ÖĞLE
- Bol yeşillikli ve nar ekşili kinoa kısırı

AKŞAM
- Glütensiz sağlıklı pizza (badem unu tabanlı, üzeri istenilen malzemeler ile)

TATLI KAÇAMAĞI
- Badem sütlü muzlu puding





Tarifler

ÇİKOLATALI SUFLE

MALZEMELER

- 4 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu
- 5 yemek kaşığı rondodan geçirilmiş dut
- 2 yemek kaşığı sadeyağ veya Hindistan cevizi yağı
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 çay bardağı badem sütü veya kullandığınız farklı bir süt
- Yarım çay kaşığı karbonat

HAZIRLANIŞI

Yumurtanın sarılarını iyice çırpın. Sonra içerisine diğer malzemeleri ekleyerek karıştırın. Diğer tarafta yumurta beyazını köpük haline gelene kadar çırpın. Hazırladığınız harcın içine köpük olan yumurta beyazını yavaş hareketlerle ekleyerek karıştırın.
Püf noktası: Suflenin kabarması için yumurta beyazının yavaş hareketlerle karıştırılarak harca eklenmesi önemli. Harcı fırın kabına alarak 170 derecede 12-13 dakika pişirin. Piştikten sonra üzerine Hindistan cevizi unu ve Hindistan cevizi rendesi ilave edilebilir.

KADINBUDU KÖFTE

HARÇ İÇİN

- 500 g orta yağlı kıyma
- 1 adet yumurta
- 1 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- Yarım su bardağı haşlanmış kinoa
- Tuz, karabiber, kimyon
- Yarım su bardağı karabuğday unu
- Zeytinyağı

KADINBUDU KÖFTELERİ BULAMAK İÇİN

- Bir miktar karabuğday (greçka) unu
- 2 adet çırpılmış yumurta

HAZIRLANIŞI

Kinoayı 1-2 saat suda beklettin. Yıkadıktan sonra su ile haşlayarak soğumaya bırakın. Soğanı yağ ile pişirin. İçerisine sarımsağı ilave edin ve pişirin. Sonra kıymanın yarısını karışıma ilave edin ve suyunu çekene kadar pişirin. Soğumaya bırakın. Bir kabın içerisine çiğ kıymayı, karabuğday ununu, haşlanmış kinoayı, pişirdiğiniz soğanlı kıyma harcını, yumurtayı, baharatlarını koyun ve yoğurarak harç haline getirin. Üzerini bir bezle örterek 30 dakika buzdolabında bekletin. Diğer tarafta bir kabın içerisine unu, başka kabın içerisine yumurtaları çırparak koyun. Tavaya az yağ koyun. Harçtan elinize parçalar alarak kadınbudu köfte şeklini verin. Önce una, sonra yumurtaya bulayarak tavada önlü arkalı 5-6 dakika pişirin.



KARABUĞDAYLI PAZI DOLMASI

MALZEMELER

- 250 g dana kıyma
- 1 büyük demet pazı
- 1 su bardağı çiğ karabuğday (greçka)
- 1 adet kuru soğan
- Yarım demet maydanoz
- Tuz, karabiber, kimyon

HAZIRLANIŞI

Pazı yapraklarını ortasındaki damarlı kısımlarını çıkartarak ayırın. Diğer tarafta harcı hazırlayın. Kıymanın içerisine soğanı küp küp doğrayın, karabuğdayı ekleyin (çiğ karabuğdayı 1-2 saat suda bekleterek süzün, harç yaparken pişirmeye gerek yok). Maydanozu kıyın. Baharatları ekleyerek karıştırın. Pazı yapraklarının içerisine harçtan küçük parçalar koyarak sarın. Tencerenin alt kısmına sarmaların yapışmaması için birkaç pazı yaprağı koyun. Üzerine sarmaları yerleştirin. Tencerenin yarısına kadar su ekleyin. Küçük bir kapak ile üzerlerine bastırın. Sonra tencerenin kendi kapağını kapatın ve kısık ateşte pişirin.





DEREOTLU EV POĞAÇASI

MALZEMELER

- 2,5 su bardağı çiğ karabuğday unu (greçka)
- 2 yumurta + üzeri için 1 yumurtanın sarısı
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 yemek kaşığı ev sirkesi
- 1 çay bardağı keçi yoğurt veya kefir
- 1 parça keçi peyniri (isteğe bağlı)
- 1 demet dereotu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı mahlep
- 1-2 çimdik tuz
- Üzeri için çörek otu

HAZIRLANIŞI

Önce katı, sonra sıvı malzemeleri bir araya getirerek hamur hazırlayın. Yağlı kağıt üzerine hamur parçalarını yuvarlayarak yerleştirin. Üzerlerine yumurta sarısı sürün ve çörek otu serpin. 160 derecede ısıtılmış fırında 15-20 dakika, poğaçaların üzerleri kızarana kadar pişirin.

SOĞAN HALKASI

MALZEMELER

- 4 adet kırmızı soğan
- 1 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı sadeyağ
- 5 yemek kaşığı karabuğday unu (greçka)
- Yarım çay bardağı maden suyu
- Tuz, dağ kekiği

HAZIRLANIŞI

Soğanları yuvarlak şekilde keserek dilim dilim hazırlayın. Diğer tarafta ayrı ayrı kaplara çırpılmış yumurta ve un koyun. Yumurtanın içerisine maden suyunu ve tuzu ekleyin. Unun içerisine kekik ekleyerek karıştırın. Bu tarif yağda kızartma değil. Tavayı ısıtın, sadeyağı eritin. Soğanları önce yumurtalı karışıma, sonra unlu karışıma bulayarak tavaya yerleştirin. Orta ateşte 1-2 dakika ön, 1-2 dakika da arka yüzeyini pişirerek tavadan alın. Fazla yağını çekmesi için bir tabağa peçete koyarak üzerine soğanları alın.





KETEN TOHUMLU ETSİZ KÖFTE

MALZEMELER

- 4 yemek kaşığı çekilmiş keten tohumu
- 2 yemek kaşığı karabuğday veya kinoa unu
- 1 adet yumurta
- 2 dal yeşil soğan
- 1 adet tatlı patates veya 1 havucun rendesi
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet dereotu
- 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, kimyon

HAZIRLANIŞI

Bir kaba önce unu ve keten tohumunu ekleyin, sonra da diğer tüm malzemeleri ilave ederek harmanlayın. Köfte şekli vererek döküm tavada önlü arkalı 2-3 dakika pişirin.

ŞEKERPARE

MALZEMELER

- 1 su bardağı badem unu (öğütücüden çekilmiş)
- 1 su bardağı karabuğday unu
- 3 yemek kaşığı Hindistan cevizi şekeri
- 2 küçük yumurta
- 2 yemek kaşığı erimiş sadeyağ veya tereyağ
- 3 yemek kaşığı Hindistan cevizi rendesi
- Yarım çay kaşığı karbonat
- 1 tatlı kaşığı sirke

ŞERBETİ İÇİN

- 7-8 adet hurma

HAZIRLANIŞI

Önce hurmaları 1,5 su bardağı sıcak suda, yaklaşık 30 dakika bekletin. Hurmalar yumuşayınca suyun içindeki hurmaları elinizle ezerek, liflerinin ve tadının suya geçmesini sağlayın. Hamur için katıları bir araya getirdikten sonra içerisine sıvıları ekleyerek hamuru hazırlayın. Fırın tepsisi üzerine yağlı kağıt koyup, yuvarlak şekil vererek yerleştirin. Üzerlerine birer fındık koyun. 160 derecede ısıtılmış fırında, kontrollü şekilde üzeri kızarana kadar 20-25 dakika pişirin. Fırından çıkarttığınız tatlıları geniş bir kaba alın ve üzerlerine hurma suyunu bir bir gezdirin. Tüm hurma suyunu ilave edin. Tatlının iyice hurma suyunu emmesini sağlayın. Şerbetin iyice emmesini sağlamak için 15-20 dakika bir yüzünü, 15-20 dakika diğer yüzünü çevirin. Şekerpare 1 saatin sonunda iyice şişmeye başlıyor.

Saklama önerisi: Şerbeti hurmadan olduğu için tatlıyı dolapta tutun. Aksi takdirde tatlı kısa sürede ekşimeye başlar.





KAHVALTILIK ÇITIR KITIR

MALZEMELER

- 6 yemek kaşığı keten tohumu
- 3 yemek kaşığı karabuğday unu (greçka)
- 3 yemek kaşığı ay çekirdeği
- 3 yemek kaşığı kabak çekirdeği
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, zerdeçal, kimyon
- İsteğe bağlı sarımsak ve toz kırmızıbiber

HAZIRLANIŞI

Keten tohumunu, 12 yemek kaşığı su ile yaklaşık 30 dakikada jel kıvamına getirin. Jelleşen keten tohumlarının içerisine diğer malzemeleri sırayla ekleyerek karıştırın. Tavaya biraz yağ gezdirerek, 5 dakika önlü arkalı pişirin.



GLÜTENSİZ LAHMACUN

MALZEMELER
KIYMA HARCI

- 100 g kıyma
- 1 çay bardağı keten tohumu (su ile jelleştirilecek)
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet kırmızıbiber
- 1 adet yeşilbiber
- 2 adet domates
- Yarım demet kıyılmış maydanoz
- Kimyon ve tuz

HAMUR HARCI

- Yarım su bardağı karabuğday unu
- Yarım su bardağı kinoa unu
- Yarım çay kaşığı karbonat
- Biraz su

HAZIRLANIŞI

Kıyma harcının içerisine jelleşen keten tohumunu, rondodan geçirdiğiniz domates, biber, soğanları ekleyin. Sonra diğer tüm malzemeleri ekleyerek harcı hazırlayın. Hamuru da ele yapışmayacak şekilde, kesme tahtasına biraz un dökerek hazırlayıp, üçe ayırın. Hamuru elinizle olabildiğince yuvarlak şekilde açın ve üzerine harcı yayın. Tavaya biraz yağ ekleyerek lahmacunu yerleştirin ve üzerine kapak kapatıp, kısık ateşte alt kısmı renk değiştirene kadar 6-7 dakika pişirin.

TAVA ÇÖREĞİ

MALZEMELER

- 1 çay bardağı karabuğday unu
- 1 çay bardağı kinoa unu
- 1 yumurta + üzeri için 1 yumurta sarısı
- 1 çay bardağı keçi kefir veya yoğurt
- 1 yemek kaşığı karnıyarık otu tozu
- 2 yemek kaşığı sadeyağ
- 1 çay kaşığı mahlep
- Yarım çay kaşığı karbonat
- 1 çimdik tuz

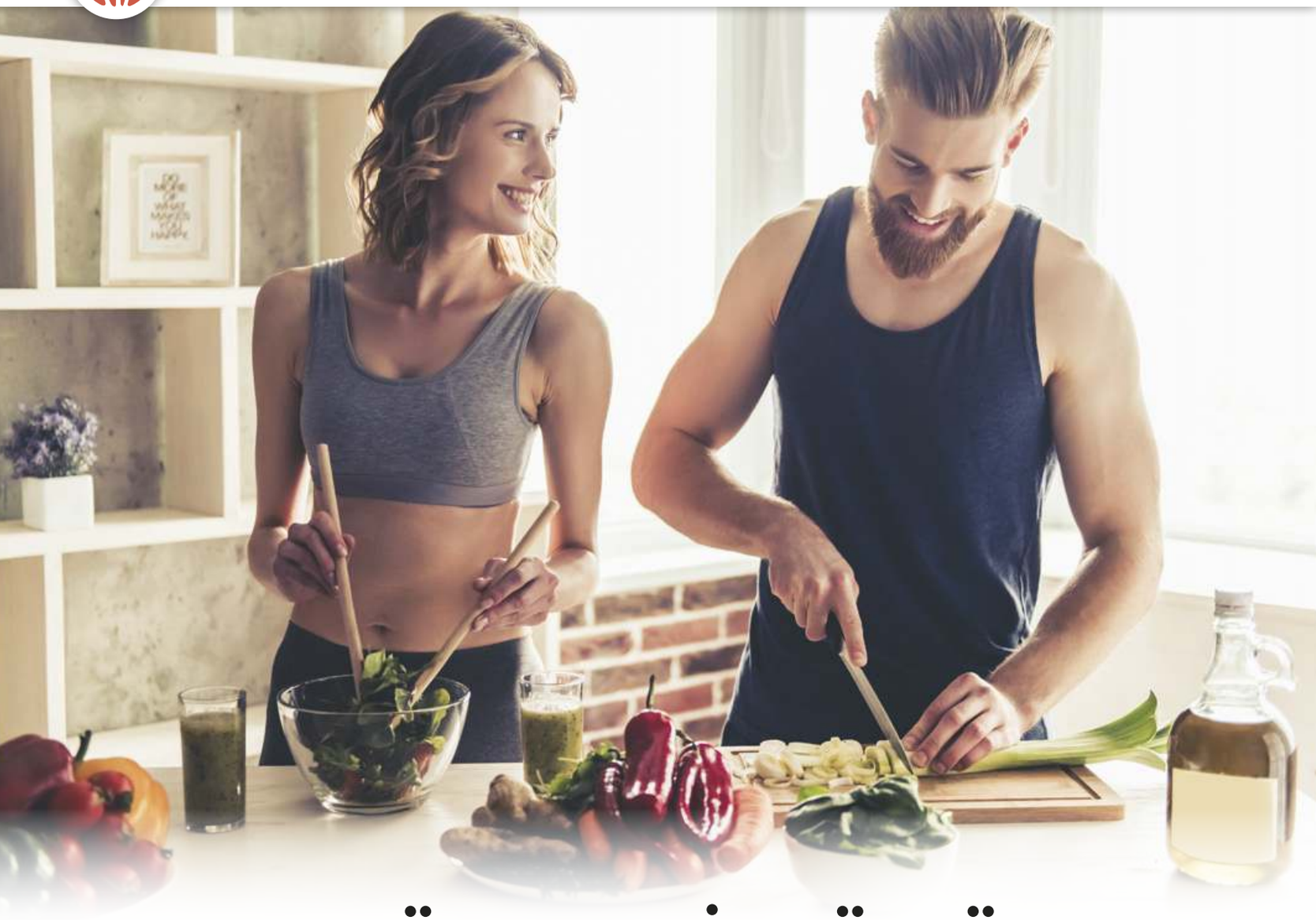
HAZIRLANIŞI

Bir kapta önce kuru, sonra sıvı malzemeleri bir hamur haline getirin. Küçük döküm sahan ölçüsü için hamuru iki parçaya ayırın. Biraz yağladığınız ve ısıttığınız tavaya yayın. Kısık ateşte alt kısmını 5 dakika pişirin. Altını kontrol ederek diğer tarafını çevirin ve pişirmeyi tamamlayın. Pişen, üstte kalan kısma fırça ile yumurta sarısı ve erimiş tereyağı sürüp, çörek otu serpin. Yumurta sarısının pişmesi için üzerine bir kapak kapatın. 5 dakika sonra ocaktan alın.



ESRA KAFTAN KİMDİR?

Esra Kaftan, uzun yıllar yaşadığı gaz şikayetinden dolayı pek çok uzmana görünüyor. Sonunda İBS (irritabl bağırsak sendromu) teşhisi konuluyor. Teşhis konulduktan sonra uygulanan medikal tedavilere rağmen günden güne daha kötüye giden bir tablo ile uğraşıyor. Bir gün İBS hastalarının bazılarının çölyak olmasa dahi glüten alerjisi yani glüten hassasiyeti belirtileri gösterebileceğini öğreniyor. Gastroenterolog ve diyetisyen onaylarını alarak glütensiz hayatı denemeye başlıyor. İki haftanın sonunda şikayetleri tamamen sona eriyor. Artık unsuz ve rafine şekersiz beslendiği için iki yılda kendiliğinden fazlalık olan 17 kilo da gidiyor. Şimdi kendisi gibi şikayetleri olanlara faydalı olmak amacıyla glutensizyasamak.com'u hayata geçirdi.



“GLÜTENSİZ ÜRÜN ALIŞVERİŞİ YAPARKEN MUTLAKA ETİKETLERİ OKUYUN”

Glüten nedir? Glütensiz beslenme nasıl olur? Çölyak hastalığı nasıl bir hastalıktır? Günümüzde bu hastalık ile o kadar iç içeyiz ki bu soruların cevabını bilmeyen yoktur diye düşünüyorum. Bu sebeple satırlarımızı, çölyak hastalarının nasıl alışveriş yapması gerektiğine ayırdım.

Sağlıklı bir hayat için bebeklik döneminden itibaren yeterli beslenmenin önemi çok açık. Genetik faktörler dışında, bebeklik çağından itibaren yetersiz ve sağlıklı beslenemeyen bireylerin okul çağında, ikili ilişkilerinde ve iş hayatlarında yeterli beslenen bireylere göre daha başarısız oldukları akademik araştırmalar sonucu ortaya konuldu. Glütenin bu aşamada rolü çok büyük. Glüten hassasiyeti olan bireylerde yeterli besin alımı sağlansa bile glütenin ince bağırsaklarda yarattığı tahribat sonucunda, vücut yeterli besin ögelerinin emilimini yapamamış ve sağlıklı beslenme gerçekleşmemiş oluyor. Bu bağlamda; çölyak hastalığı erken tanıyla saptanmaz, uygun glütensiz diyet uygulanmazsa oluşabilecek sağlık sorunlarının yanında sosyokültürel başarısızlığın da ortaya çıkacağı bilimsel makaleler ile açıklandı.



HÜSEYİN ŞİRİN

Yine bebeklik döneminde, ilk 6 ay anne sütü alımının çölyak hastalığına karşı koruyucu özellikte olduğu, ek gıda alımının ve glüten içeriği yüksek gıdaların ne kadar geç alınırsa bağırsak gelişimini o denli iyi yönde etkilendiği de uzmanlar tarafından belirtiyor. Ayrıca glüten hassasiyeti olmayan bireylerin glütensiz diyet uygulaması da tavsiye edilmiyor.

Çölyak hastaları, gıda alışverişi yaparken nelere dikkat etmeli?

Bilgi kirliliğinin çok yüksek olduğu internet, sosyal medya araştırmaları ile glütensiz bir diyete başlamak farklı sorunlara yol açabileceğinden, doktorlarımız ve diyetisyenlerimizin uzman görüşüne başvurmak öncelikli görevimiz olmalı. Türk Gıda Kodeksi'ne göre, gıdaların etiket bilgilerinde alerjenler belirtilmeli ve "glütensiz" ibaresinin ambalaj üzerine eklenmesi için ürünün içeriğinde 20 mg/kg'dan daha düşük glüten bulunmalı. 20 mg/kg ile 100 mg/kg arasındaki glüten içeriğine sahip gıdalar ise "çok düşük glütenli" olarak adlandırılıyor ve ürünün ismine yakın bir bölgede belirtilmesi gerekiyor. Çölyak hastaları için "Glütensiz" ibaresi olan ürünler uygun oluyor. Glütensiz üretim yapan gıda imalathanelerinde, glüten içeriğine sahip başka bir ürün aynı ortamda depolanmamalı, aynı fırında pişirilmemeli, aynı alet, ekipman, aynı üretim ve paketleme bandı kullanılmamalı. Çölyak hastalarının glütene karşı hassasiyetleri miktarsal olarak farklılık gösterebiliyor. Eğer kullandığınız gıdalarda sorun yaşıyorsanız ürüne eser miktarda glüten bulaşmış olma ihtimali yüksek.

"Eser miktarda glüten" içerir ibaresi olan ürünler aslında glütensiz olan ancak glütenli ürünler ile aynı üretim bandında üretilen ve paketlenen ürünler oluyor. Örneğin; çiğ kuruyemişlerin geneli glütensiz olmasına rağmen soslu çerezlerde kullanılan kaplama maddeleri glüten içeriğine sahip. Aynı bantta bu ürünlerin de üretilmesi çapraz bulaşma sonucu glüten içermeyen ürünlerin de glüten içermesine sebep oluyor. Bu ürünler de çölyak hastaları için uygun değil.



Tarifler

GLÜTENSİZ PROTEİN BAR

MALZEMELER

- 20 g glütensiz çiğ badem
- 20 g glütensiz yer fıstığı
- 50 g lor peyniri
- 6 adet hurma
- 2 yemek kaşığı kakao

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri blender'da çekip, bar şekli vererek tüketebilirsiniz.





GLÜTENSİZ VEGAN SÜTSÜZ SÜT

MALZEMELER

- 1 tepeleme yemek kaşığı şekersiz yer fıstığı ezmesi
- 4 adet hurma
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 su bardağı içme suyu

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri blender'da pürüzsüz olana kadar çekin. Lezzet olarak çocukluğumuzda tükettiğimiz çikolatalı sütten hiçbir farkı yok.



GLÜTENSİZ NOHUT BİSKÜVİ

MALZEMELER

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 yemek kaşığı haşlanmış nohutun suyu
- 2 yemek kaşığı lor peyniri
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Çörek otu

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri blender'da pürüzsüz olana kadar çekin. Sonrasında oluşan hamura istediğiniz gibi şekil vererek, 180 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.

GLÜTENSİZ LAVAŞ EKMEK

MALZEMELER

- 1 su bardağı su
- 3/4 su bardağı pirinç unu
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çimdik tuz

HAZIRLANIŞI

Unu bir tavada 3-4 dakika kavurun. Sonrasında başka bir tavada veya tencerede kaynattığınız suyun içerisine tereyağı ve tuzu ekleyin. Tereyağı eridikten sonra kavrulmuş olan unu kaynayan suyun içerisine ekleyip, hamur haline gelene kadar karıştırın. Oluşan hamuru 20 dakika dinlendirin ve oklava yardımı ile yuvarlak lavaş boyutunda açın. Açtığınız bu lavaş hamurlarını sıcak, yanmaz bir tavada arkalı önlü pişirerek nefis bir ekmek elde edebilirsiniz. Aynı hamurun üzerine yumurta beyazı sürerek çörek otu ile süsleyip, 250 derecede ısıtılmış fırında 5 dakika pişirdiğinizde kebap restoranlarında yediğiniz puf, çıtır çıtır ekmeği elde edersiniz.





GLÜTENSİZ TARHANA CİPS

MALZEMELER

- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı tarhana
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Bir kase içerisinde bütün malzemeleri karıştırıp ince bir tabaka halinde yağlı kağıt üzerine yayın. 160 derecede ısıtılmış fırında 8-10 dakika pişirip soğuttuktan sonra afiyetle tüketebilirsiniz.



GLÜTENSİZ KAHVALTILIK PROTEİN GEVREK

MALZEMELER

- 50 g şekersiz fıstık ezmesi
- 20 g kakao
- 1 adet yumurta
- 30 g pekmez, keçiboynuzu özü ya da hurma suyu

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri bir kasede homojen hale gelene kadar karıştırın. Karışımı sıkma torbası yardımı ile küçük yuvarlak toplar halinde sıcak tava üzerine sıkın. Pişen kahvaltılık gevrekler soğuduktan sonra süt veya yoğurt ile beraber tüketin.

GLÜTENSİZ YER FISTIĞINDAN ÇİĞ KÖFTE



MALZEMELER

- 100 g kavrulmuş yer fıstığı
- 50 g lor peyniri
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş salça
- Pulbiber
- Kırmızı toz biber
- Fajita baharatı
- Yarım limonun suyu
- Taze yeşil soğan
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi

HAZIRLANIŞI

Yer fıstığını 10 dakika, 180 derecede kavurun ve fırından alır almaz blender'da çekin. Soğuduktan sonra diğer malzemeleri ekleyerek yoğurun. Çiğ köfte şeklinde sıkarak afiyetle tüketin.

GLÜTENSİZ YER FISTIĞI KURABİYE

MALZEMELER

- 2 yemek kaşığı yer fıstığı ezmesi
- 1 adet yumurta
- 5 adet hurma

HAZIRLANIŞI

Yer fıstığı ezmesini blender'da hurma ile beraber çekin. Sonrasında yumurta ile beraber çırpın. Tercihe bağlı olarak glütensiz damla çikolata veya ceviz, badem ekleyerek süsleyebilirsiniz. Oluşan hamuru kaşık yardımı ile kurabiye boyutunda yağlı kağıt üzerine dökerek, 180 derecede ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin.

GLÜTENSİZ PEYNİRLİ CİPS

MALZEMELER

- 1 su bardağı glütensiz un
- 20 g oda sıcaklığında tereyağı
- 60 g rendelenmiş kaşar peyniri
- Yarım çay bardağı içme suyu
- Fajita baharatı
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri bir kasede hamur haline gelene kadar yoğurun. Buzdolabında 20 dakika dinlendirdikten sonra istediğiniz şekli vererek 180 derecede ısıtılmış fırında 10-15 dakika pişirin.





GLÜTENSİZ LEBLEBİ KURABİYESİ

MALZEMELER

- 150 g glütensiz leblebi
- 80 g hurma suyu, keçiboynuzu özü ya da pekmez
- 80 g tereyağı
- 10 g kabartma tozu
- İsteğe bağlı damla çikolata

HAZIRLANIŞI

Tereyağını oda sıcaklığında sıvı hale getirerek karbonat hariç bütün malzemeleri bir kasede karıştırın. Sonrasında kabartma tozunu ekleyerek, homojen bir yapı elde edene kadar karıştırın. Yoğun akışkan kıvamdaki malzemeyi kaşık yardımı ile yağlı kağıt üzerine kurabiye büyüklüğünde dökün ve 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 12-15 dakika pişirin.

HÜSEYİN ŞİRİN KİMDİR?

Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü mezunu. Gıda güvenliği ve kalite yönetim sistemi başdenetçiliği yapıyor. Profesyonel aşçılık eğitimi bulunuyor ve @fitgusto instagram hesabının da sahibi.

Glütensiz beslenme
Diyet listesi örneği



1. gün

KAHVALTI
- Beyaz peynirli omlet
- Maydanozlu domates salatası
- 30 g zeytin
- 1 adet glütensiz lavaş
- Yeşil çay

ÖĞLE
- Tavuk ızgara
- Mevsim salatası
- Doğal maden suyu

ARA ÖĞÜN
- 50 g çiğ badem
- Filtre kahve

AKŞAM
- Taze fasulye
- Zerdeçal ve çörek otlu süzme yoğurt

2. gün

KAHVALTI
- 50 g süzme beyaz peynir
- 30 g siyah zeytin
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 adet glütensiz lavaş
- Ilık limonlu su



ÖĞLE
- Tas kebabı
- Siyah pirinç pilavı
- Doğal maden suyu

ARA ÖĞÜN
- 30 g yüzde 80 bitter çikolata
- Filtre kahve

AKŞAM
- Köri soslu Brüksel lahanası
- Zerdeçal ve çörek otlu süzme yoğurt



3. gün

KAHVALTI
- Bol sebzeli menemen
- 30 g süzme beyaz peynir
- 30 g siyah zeytin
- Bol limonlu maydanoz
- Kiraz sapı çayı

ÖĞLE
- Izgara köfte
- Patates püresi
- Çoban salata



ARA ÖĞÜN
- Glütensiz leblebi kurabiye
- Filtre kahve

AKŞAM
- Portakallı kereviz
- Zerdeçal ve çörek otlu süzme yoğurt

4. gün

KAHVALTI
- Bol maydanozlu haşlanmış yumurta salatası
- Yer fıstığı ezmesi
- 1 adet glütensiz lavaş
- Yeşil çay

ÖĞLE
- Mantarlı et kavurma
- Kinoa salatası
- Doğal maden suyu

ARA ÖĞÜN
- Sütsüz yer fıstığı sütü
- Unsuz yer fıstığı kurabiyesi

AKŞAM
- Yoğurtlu haşlanmış brokoli
- 1 saat sonrası papatya çayı

5. gün

KAHVALTI
- Kuru meyveli sütlü yulaf

ÖĞLE
- Tavuklu islim kebabı
- Kahverengi pirinç pilavı
- Maden suyu

ARA ÖĞÜN
- Ev yapımı limonlu dondurma

AKŞAM
- Fırında mevsim türlü
- Zerdeçal ve çörek otlu süzme yoğurt



SPORCU BESLENMESİ UZMANI İLKER ÇAĞLAYAN



“GLÜTENSİZ BESLENME, GLÜTENSİZ UNLA DOLU BİR BESLENME DEMEK DEĞİL”

Öncelikle herhangi bir beslenme programına başlamadan önce mutlaka bir fonksiyonel tıp hekimine başvurun. Çünkü glütensiz beslenme; glütensiz unlarla dolu bir beslenme demek değil. Öncelikle bu beslenmeyi yaşamınıza uygun hale getirmelisiniz.

Genelde glütensiz beslenmeye yeni başlayan kişiler; glütensiz makarnalara, glütensiz ekmeklere, glütensiz unlarla yapılmış ama şeker deposu olan ürünlere hücum ediyor. Unutmamak gerekir ki bu ürünlerin çoğu kan şekerinizi çok hızlı yükselten pirinç, mısır, patates gibi gıdaların unundan yapılıyor ve şeker içeriyor. Glütensiz beslenirken; kullandığınız malzemelerin mümkün olduğunca doğala en yakın formda olması ve paketli ürünlerden oluşmaması gerekiyor. Dikkat edilmesi gereken diğer bir konu ise etiket bilgileri. Soslardan kuruyemişlere, peynirlerden şarküteri ürünlerine kadar birçok ürün glüten içerebiliyor. En iyisi; etiket içeriği olan ürünlerden mümkün olduğu kadar uzak durmak ve bu ürünleri tükettiğinizde etiket bilgilerini çok iyi okumak.



İLKER ÇAĞLAYAN

5 günlük Örnek menü

1. gün

KAHVALTI
- 2 tam yumurtadan omlet
- Guacamole
- 7-8 adet organik zeytin
- Roka, maydonoz, dereotu, domates, salatalık, biber

ÖĞLE
- Kinoa tabuleh
- Yeşil salata

AKŞAM
- Fırında levrek
- Kırmızı soğanlı roka salatası

ARA ÖĞÜNLER
- Pancarlı ev yapımı süzme yoğurt
- 1 avuç dağ meyvesi







2. GÜN

KAHVALTI
- Pesto soslu lor peynirli krep
- Zeytin, salatalık, domates

ÖĞLE
- Enginarlı karabuğday salatası

AKŞAM
- Karnabahar püreli Shepherds pie
- Yeşil salata

ARA ÖĞÜNLER
- Kakaolu avokado mousse
- Bir avuç ceviz





3. gün

KAHVALTI
- Sebzeli muffin frittata
- Zeytin
- Yarım avokado
- Maydanoz, dereotu, nane

ÖĞLE
- Lor peynirli, cevizli, pancarlı semizotu salatası

AKŞAM
- Lahana makarna
- Mor lahana ve havuç salatası

ARA ÖĞÜNLER
- 1 avuç kabak çekirdeği
- Dağ meyveli süzme yoğurt

4. gün

KAHVALTI
- Habit tahılsız granola
- Ev yapımı süzme yoğurt

ÖĞLE
- Fırında kabak mücver
- Çoban salata

AKŞAM
- Etli kuru fasulye
- Turşu
- Yeşil salata

ARA ÖĞÜNLER
- Habit ekmek ve fıstık ezmesi
- 1 adet yeşil elma

5. gün

KAHVALTI
- Süper besin sebze suyu

ÖĞLE
- Maş fasulyesi salatası

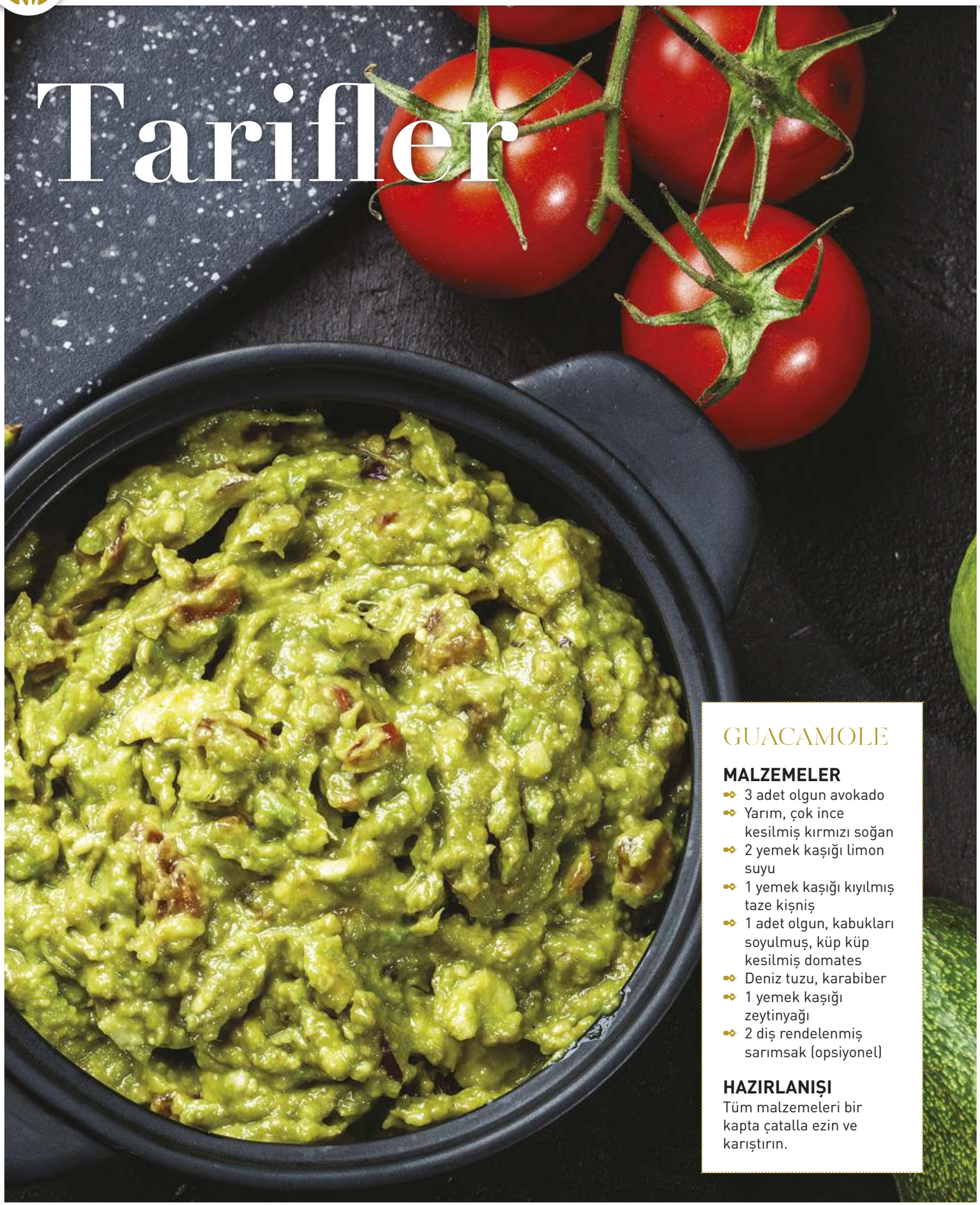
AKŞAM
- Fırında sardalya
- Hardal soslu pırasa

ARA ÖĞÜNLER
- Habit havuçlu kek
- 1 avuç dağ meyvesi





Tarifler



GUACAMOLE

MALZEMELER

- 3 adet olgun avokado
- Yarım, çok ince kesilmiş kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı kıyılmış taze kişniş
- 1 adet olgun, kabukları soyulmuş, küp küp kesilmiş domates
- Deniz tuzu, karabiber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş rendelenmiş sarımsak (opsiyonel)

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri bir kapta çatalla ezin ve karıştırın.

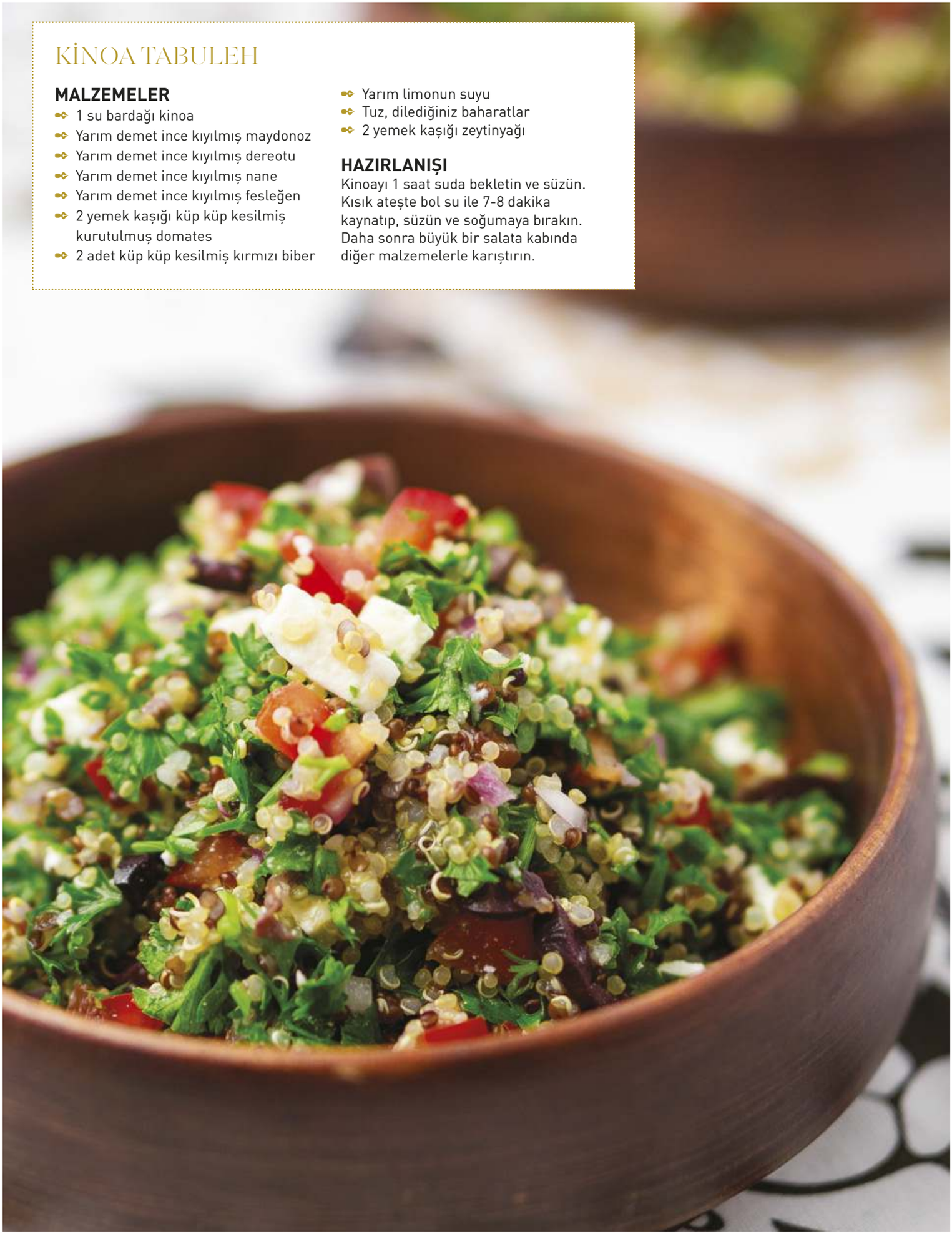
KİNOA TABULEH

MALZEMELER

- 1 su bardağı kinoa
- Yarım demet ince kıyılmış maydonoz
- Yarım demet ince kıyılmış dereotu
- Yarım demet ince kıyılmış nane
- Yarım demet ince kıyılmış fesleğen
- 2 yemek kaşığı küp küp kesilmiş kurutulmuş domates
- 2 adet küp küp kesilmiş kırmızı biber
- Yarım limonun suyu
- Tuz, dilediğiniz baharatlar
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Kinoayı 1 saat suda bekletin ve süzün. Kısık ateşte bol su ile 7-8 dakika kaynatıp, süzün ve soğumaya bırakın. Daha sonra büyük bir salata kabında diğer malzemelerle karıştırın.





KARNABAHAR PÜRELİ SHEPHERDS PIE

MALZEMELER

- 500 g kıyma
- 500 g karnabahar
- 1 büyük boy yemeklik doğranmış soğan
- 2 büyük rendelenmiş domates
- 1 adet rendelenmiş havuç
- 6 diş rendelenmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış maydonoz
- 200 g ince kıyılmış mantar
- Yarım limonun suyu
- 100 g tereyağı
- 300 g rendelenmiş mozerella ya da kaşar peyniri
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun, ardından kıymayı ve sarımsakların yarısını ekleyip 10 dakika daha kavurun. Kıymalar kavrulurken karnabaharları suda 15 dakika haşlayın, halen sıcakken limon suyu, tereyağı, geri kalan sarımsaklar, tuz ve karabiber ile rondoda pürüzsüz bir püre haline getirin. Arada rondoyu durdurup spatula ile karıştırmanız gerekebilir. Eğer kıvamı çok koyu ise biraz zeytinyağı ya da karnabaharın piştiği sudan ekleyebilirsiniz. Bu sırada fırını 200 derecede ısıtmaya başlayın. Kavrulan kıymalara havuç ve mantarları ekleyin, mantarların suyu çekilene kadar pişirin. Ardından domatesleri ekleyip, 5 dakika daha pişirin ve altını kapatın. Son olarak maydanozu ekleyin ve karıştırın. Kare bir fırın kabına önce kıymalı harcı iyice yayın, ardından üstüne karnabahar püresini bir spatula yardımı ile eşit şekilde dağıtın. Son olarak rende peynir ile üstünü kapatın ve fırında üstü kızarana dek pişirin.



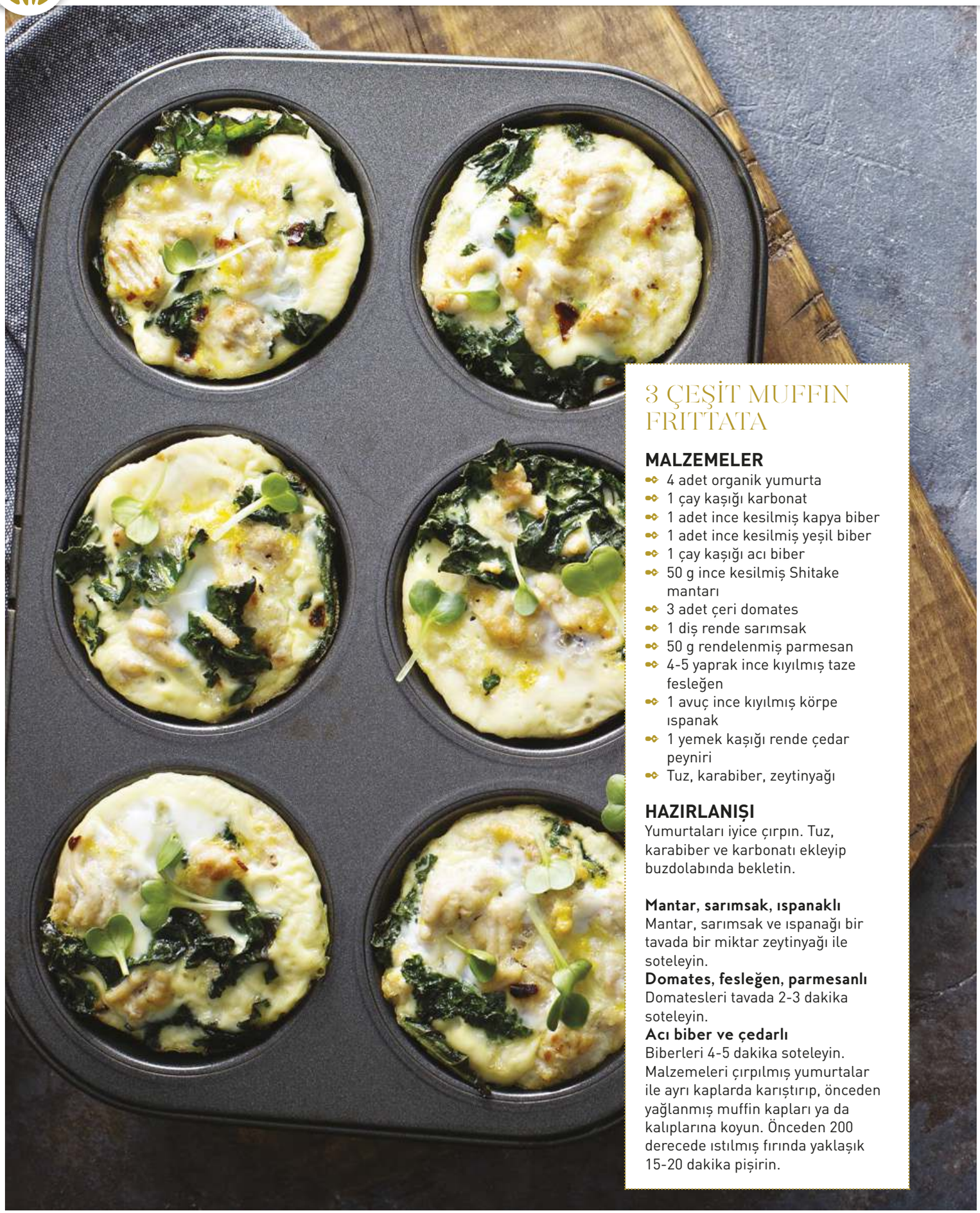
KAKAOLU AVOKADO MOUSSE

MALZEMELER

- 4 adet olgun avokado
- 10 adet Medine hurması
- 2 yemek kaşığı kakao

HAZIRLANIŞI

Hurmaları ılık suda yaklaşık 2-3 saat, yumuşayana kadar bekletin ve çekirdeklerini çıkartın. Hurmaların suyundan 3 yemek kaşığı ayırın. Avokadoların kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkartın. Hepsini çok güçlü bir mutfak robotunda mousse kıvamına gelen kadar, arada spatula ile çevirerek karıştırın.



3 ÇEŞİT MUFFIN FRITTATA

MALZEMELER

- 4 adet organik yumurta
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 adet ince kesilmiş kapya biber
- 1 adet ince kesilmiş yeşil biber
- 1 çay kaşığı acı biber
- 50 g ince kesilmiş Shitake mantarı
- 3 adet çeri domates
- 1 diş rende sarımsak
- 50 g rendelenmiş parmesan
- 4-5 yaprak ince kıyılmış taze fesleğen
- 1 avuç ince kıyılmış körpe ıspanak
- 1 yemek kaşığı rende çedar peyniri
- Tuz, karabiber, zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Yumurtaları iyice çırpın. Tuz, karabiber ve karbonatı ekleyip buzdolabında bekletin.

Mantar, sarımsak, ıspanaklı
Mantar, sarımsak ve ıspanağı bir tavada bir miktar zeytinyağı ile soteleyin.
Domates, fesleğen, parmesanlı
Domatesleri tavada 2-3 dakika soteleyin.
Acı biber ve çedarlı
Biberleri 4-5 dakika soteleyin.
Malzemeleri çırpılmış yumurtalar ile ayrı kaplarda karıştırıp, önceden yağlanmış muffin kapları ya da kalıplarına koyun. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 15-20 dakika pişirin.



ACILI ÇEDAR PEYNİRLİ KÖFTE

MALZEMELER (4 PORSİYON)

PEYNİR İÇİN

- 60 ml jalapeno biber turşusu
- 1 çay kaşığı acı toz biber
- 1 yemek kaşığı dijon hardalı
- 110 g rendelenmiş çedar peyniri

KÖFTE İÇİN

- 650 g kıyma
- 1 adet organik yumurta
- Tuz
- Karabiber
- Tereyağı (opsiyonel)

HAZIRLANIŞI

Peynir malzemelerini bir kapta iyice karıştırın. Ardından kıyma ve yumurtayı peynir karışımına ekleyin. Bir spatulayla ya da elinizle iyice karıştırın. Tuz ve biber ekleyin. Peynir ve jalapeno turşusu tuzlu olduğu için tuz eklerken dikkatli olun. Golf topu büyüklüğünde toplar yapıp, 30 dakika buzdolabında bekletin. İsterseniz 200 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 15 dakika, isterseniz tereyağıyla tavada 10 dakika pişirin. Köfteleri kurutmamaya özen gösterin. Koyu yeşil yapraklı bir salata ya da sote ıspanak ile servis edebilirsiniz.

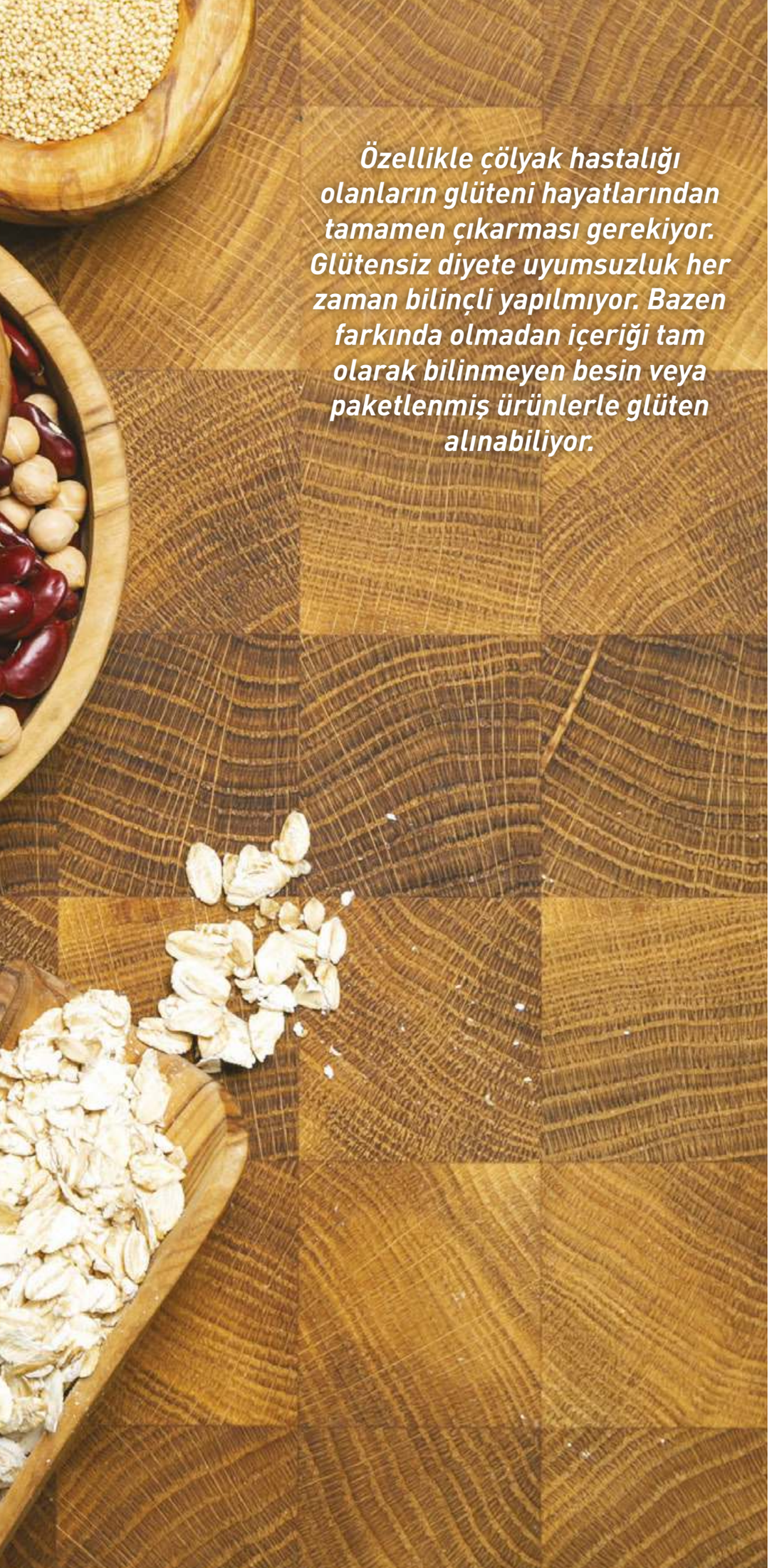
İLKER ÇAĞLAYAN KİMDİR?

Uzun yıllar reklam yazarlığı yapan İlker Çağlayan; sporcu beslenmesi uzmanı, yoga eğitmeni ve Habit markasının kurucusu. Beslenme konusuna ilgisini fitness'la birleştirip, ISSA (International Sports Science Association)'dan sporcu beslenmesi uzmanı sertifikası aldı. ABD ve Kanada'da aldığı eğitimler sonrası bir yıl Çin-Şangay'da yaşadı. Burada yemek kurslarına, TCM (Geleneksel Çin tıbbı), Taoist beslenme, Tai Chi kurslarına gitti. Özellikle önleyici tıp felsefesinden edindiği izlenimlerle Türkiye'ye gelerek Habit markasını kurdu. Habit ile glütensiz, şekersiz, kan şekerini yükselten karbonhidrat içermeyen, alkali, antienflamatuvar, ketojenik ve tamamen doğal yemekleri ve paketli ürünlerle insanların kötü beslenme alışkanlarını iyileriyle değiştirmeye çalışıyor. Amacı; herkesin aç kalmadan, ömür boyu kolaylıkla uygulayabileceği sağlıklı bir yeme ve egzersiz alışkanlığı kazanması.

DYT. KENAN YILDIRIM



“İÇERİĞİ TAM OLARAK BİLİNMEYEN ÜRÜNLERE DİKKAT!”



Özellikle çölyak hastalığı olanların gluteni hayatlarından tamamen çıkarması gerekiyor. Glütensiz diyete uyumsuzluk her zaman bilinçli yapılmıyor. Bazen farkında olmadan içeriği tam olarak bilinmeyen besin veya paketlenmiş ürünlerle gluten alınabiliyor.

Glütensiz beslenmede gluten içeren her türlü besinin diyetten çıkarılması gerekiyor. Buğday, arpa, yulaf ve çavdar gibi tahılların içinde yüksek miktarda gluten bulunuyor. Öte yandan glütensiz diyetin çok sıkı şekilde uygulanması büyük önem taşıyor. Özellikle çölyak hastalığınız varsa, gluteni hayatınızdan çok katı bir şekilde çıkarmanız gerekiyor. Özellikle de paketlenmiş ürün tüketiminde dikkatli olmk önem taşıyor. Kişi fark etmeden glütenli ürünler tüketebiliyor. Bu durum genellikle market ürünleri ve hazır tüketim gıdalarında ortaya çıkıyor. Konservelenmiş hazır yemekler, dondurulmadan herhangi bir işleme tabi tutulmuş sebzeler, posa içeren margarinler, hazır köfte ve hamburgerlerin, gluten içerme ihtimali yüksek gıdalar olduğunun unutulmaması gerekiyor.

Glütensiz diyete uymayı kolaylaştıracak altın öneriler

• Satın aldığınız hazır besinlerin üzerinde glütensiz olduğunu belirten işaretlere dikkat edilmeli.
• Meyve suları taze sıkılmış hazırlanmalı.
• Teflon, tahta kaşık gibi mutfak aletleri çok iyi temizlense de gözeneklerinde gluten artıkları kalabilme riski olduğundan bunlar ayrılmalı.
• Sirke, çikolata, sakız, ketçap, mayonez, dondurma gibi besinlerin bazılarında gluten bulunabiliyor. Tüketmeden önce üreticisine danışılmalı.
• İlaçların içeriklerini de detaylı incelemeli ve bu konuda eczacınıza danışmalı.
• Mutfakta gluten içeren besinler ve gıdalar ayrı yerlerde muhafaza edilmeli. Ekmek yapma makineniz varsa bu makine sadece glütensiz ürünler için kullanılmalı.



DYT. KENAN YILDIRIM

DYT. KENAN YILDIRIM

5 günlük
Glütensiz örnek menü



1. gün

KAHVALTI
- Bademli chia pudingi
  (2 yemek kaşığı chia tohumu + 1 fincan badem sütü + 1 tatlı kaşığı öğütülmüş Antep fıstığı + 2 fincan rendelenmiş Hindistan cevizi + 10 adet badem
  Chia tohumu ve sütü karıştırıp bir gece buzdolabında bekletin. Tüketmeden hemen önce üzerini diğer malzemelerle süsleyin.)

ARA ÖĞÜN
- Meyve

ÖĞLE
- Ton balıklı salata
- Şekersiz limonata
- Glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- Laktozsuz süt

AKŞAM
- Glütensiz undan yapılmış köfte
- Zeytinyağlı sebze yemeği
- Glütensiz ekmek

GECE
- 1 fincan Türk kahvesi

2. gün

KAHVALTI
- 1 adet muz
- 1 su bardağı kefir
- Fındık + kuru kayısı

ARA ÖĞÜN
- 1 kase laktozsuz yoğurt

ÖĞLE
- Glütensiz undan yapılmış çorba
- 1 tabak kuru baklagil yemeği
- Bol yeşillikli salata
- Glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- 1 fincan kahve

AKŞAM
- Zeytinyağlı sebze yemeği
- Laktozsuz yoğurt
- Glütensiz ekmek

GECE
- 1 fincan yeşil çay







3. gün

KAHVALTI
- Maydanoz ve lor peynir ile yapılmış sahanda yumurta
- Kaşar peynir
- Zeytin
- Bol yeşillik
- Glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- Ceviz

ÖĞLE
- Tavada kavrulmuş tavuk
- Sebzeli kinoa salatası
- Glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- Beyaz leblebi + kiraz sapı çayı

AKŞAM
- Glütensiz undan yapılmış çorba
- Kuru baklagil yemeği
- 1 su bardağı limonata
- Glütensiz ekmek

GECE
- Kuru hurma + fındık

4. gün

KAHVALTI
- Haşlanmış yumurta
- Beyaz peynir
- Kuru kayısı
- Domates-salatalık

ARA ÖĞÜN
- Meyve veya kuru yemiş

ÖĞLE
- Glütensiz undan yapılmış çorba
- Zeytinyağlı sebze yemeği
- Komposto
- Glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- Yeşil çay + ceviz

AKŞAM
- Etli sebzeli ana yemek
- Bol yeşillikli salata
- 1 su bardağı kefir veya limonata
- Glütensiz ekmek

GECE
- 1 su bardağı kefir



5. gün

KAHVALTI
- Beyaz peynir
- Bol maydanozlu biberli omlet + zeytin
- Bol yeşillik + domates + salatalık
- Glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- Kuru meyve (üzüm veya kuru hurma)

ÖĞLE
- Glütensiz undan yapılmış çorba
- Glütensiz undan yapılmış köfte
- 1 su bardağı kefir veya limonata
- Glütensiz ekmek

ARA ÖĞÜN
- Bitkisel çay + kuruyemiş (fındık, badem, ceviz ve benzeri)

AKŞAM
- Zeytinyağlı tavuklu sebze yemeği
- Bol yeşillikli salata
- Komposto suyu veya meyve suyu
- Glütensiz ekmek

GECE
- 1 su bardağı laktozsuz süt + kuru meyve

Tarifler



GLÜTENSİZ EKMEK

MALZEMELER

- 1 adet yumurta
- 1,5 su bardağı ılık su
- 1 su bardağı laktozsuz süt
- 4 yemek kaşığı ayçicek yağı
- 1 tatlı kaşığı kuru maya
- 4 su bardağı glütensiz un
- 1,5 tatlı kaşığı toz şeker
- Yarım tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Ilık su ve kuru mayayı karıştırıp, kabarması için oda sıcaklığında bekletin. Derin bir kap içine yumurtayı alın. Daha sonra toz şeker, tuz, laktozsuz süt ve ayçicek yağı ekleyip karıştırın. Üzerine elemiş olduğunuz glütensiz unu ilave edin. Mayanın aktive olması için hamuru çok iyi yoğurun. Hazırladığınız hamuru ayçicek yağı ile yağladığınız kalıba alın. Hamurun üzerine nemli pamuklu bir bez örtüp, oda sıcaklığında 20 dakika kabarmasını bekleyin. Fırını yüksek ısıda ısıtmaya başlayın. Hamurun üzerine keskin bir bıçak yardımıyla çizik atın. Arzunuza göre, üzerine yağlı tohumlar serpebilirsiniz. Hamur pişerken kurumaması için fırının içine su dolu kap koyabilirsiniz. Mayalanan glütensiz ekmeği 200 derecede ısıtılmış fırında, 45 dakika pişirin. Afiyet olsun.



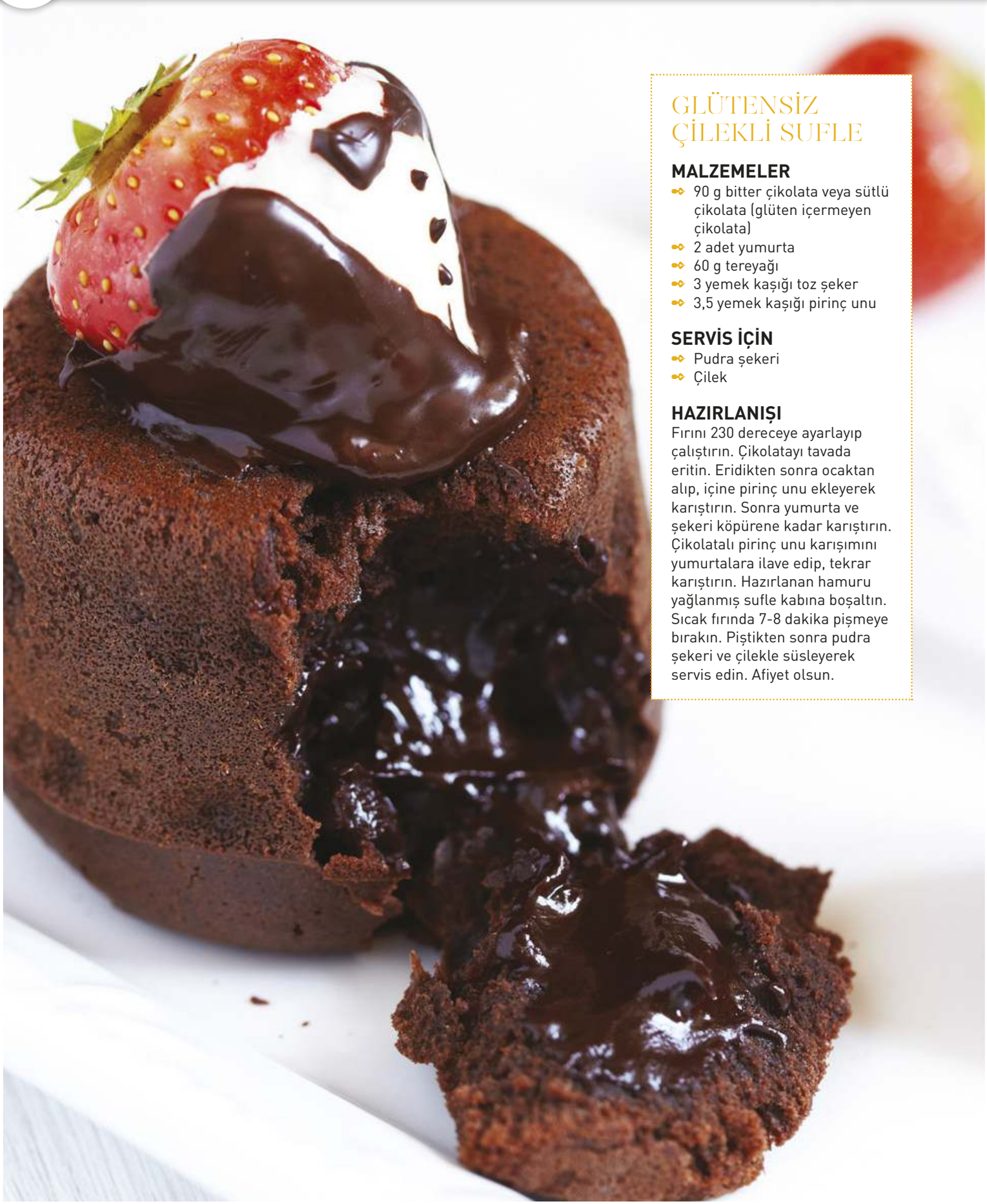
GLÜTENSİZ İRMİK TOPLARI

MALZEMELER

- 2 su bardağı süt
- 9 yemek kaşığı glütensiz irmik
- 5 yemek kaşığı şeker
- Yarım paket krem şanti
- 1 paket vanilya

HAZIRLANIŞI

2 su bardağı süt ile irmik, şeker, vanilya ve yarım paket krem şantiyi bir tencerede karıştırın. Malzemeler orta ateşte koyulaşana kadar pişirin ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra elinize ceviz büyüklüğünde parçalar alın ve yuvarlayın. Kakao, fındık parçacıkları veya Hindistan cevizine bulayarak servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.



GLÜTENSİZ ÇİLEKLİ SUFLE

MALZEMELER

- 90 g bitter çikolata veya sütlü çikolata (glüten içermeyen çikolata)
- 2 adet yumurta
- 60 g tereyağı
- 3 yemek kaşığı toz şeker
- 3,5 yemek kaşığı pirinç unu

SERVİS İÇİN

- Pudra şekeri
- Çilek

HAZIRLANIŞI

Fırını 230 dereceye ayarlayıp çalıştırın. Çikolatayı tavada eritin. Eridikten sonra ocaktan alıp, içine pirinç unu ekleyerek karıştırın. Sonra yumurta ve şekeri köpürene kadar karıştırın. Çikolatalı pirinç unu karışımını yumurtalara ilave edip, tekrar karıştırın. Hazırlanan hamuru yağlanmış sufle kabına boşaltın. Sıcak fırında 7-8 dakika pişmeye bırakın. Piştikten sonra pudra şekeri ve çilekle süsleyerek servis edin. Afiyet olsun.



GLÜTENSİZ MUZLU HİNDİSTAN CEVİZLİ KEK

MALZEMELER

- 2,5 yemek kaşığı tereyağı
- 1/3 su bardağı ayçicek yağı
- 1 su bardağı kinoa unu
- 3 adet yumurta
- Yarım su bardağı laktozsuz süt
- 80 g esmer şeker
- 2 adet orta boy olgun muz
- 1 yemek kaşığı vanilya özütü
- 1/3 su bardağı Hindistan cevizi
- 1 paket kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

Fırını 180 derecede ısıtın. Tereyağı, ayçicek yağı ve şekeri çırpıp, krema kıvamına getirene kadar karıştırın. Yumurtaları teker teker ekleyip, homojen kıvama gelene kadar karıştırın. Vanilyayı ve laktozsuz sütü ekleyin. Muzları ayrı bir kapta ezip karışımın içine ilave ederek karıştırın. Elenmiş olan unu ve Hindistan cevizini ekleyip karıştırmaya devam edin. Kek kalıbını yağlı kağıtla kaplayın. Hamuru içerisine eşit şekilde yayın. 165 derecede, 40 dakika pişirin. Afiyet olsun.

KARABUĞDAYLI MANTAR PİLAVI

MALZEMELER

- 2 su bardağı karabuğday
- 300 g kültür mantarı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 4 diş sarımsak
- 2 su bardağı tavuk suyu (500 ml)
- Yarım çay kaşığı tuz
- Çeyrek çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kadar nane

HAZIRLANIŞI

Yapışmaz bir tavaya yağ koyup ısıttıktan sonra karabuğdayları 2-3 dakika kavurun. Mantarları ince dilimler şeklinde doğrayın. Ayrı bir pilav tenceresi içerisinde 3 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Dilimlediğiniz mantarları tavada suyunu çekene kadar soteleyin. Sonra ayrı bir tavaya koyun. Daha sonra yağlı tavada ince ince doğradığınız soğan ve sarımsağı kısık ateşte kavurun. Kavurma işleminden sonra tavada beklettiğiniz karabuğdayı ve tavuk suyunu tencereye aktarın. Tuz, karabiber ve naneyi ekleyin. Tencere kapağını kapatıp, kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirmeye bırakın. Pilav suyunu çektikten sonra ocağı kapatıp, mantarları da ekleyip karıştırın. Yemeğin üzerine sevdiniz baharatları serpiştirerek servis edin. Afiyet olsun.



DYT. KENAN YILDIRIM KİMDİR?

Doğu Akdeniz Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun olan Diyetisyen Kenan Yıldırım, birçok resmi ve özel hastanede çalışmalarda bulundu. Uzmanlık alanları arasında obezite, diyabet, çocuk ve sporcu beslenmesinin yer aldığı Dyt. Yıldırım, halen Medical Park Gebze Hastanesi'nde görev yapıyor.



GLÜTENSİZ TAVUKLU SEBZE ÇORBASI

MALZEMELER

- 1,5 yemek kaşığı tereyağı
- 1,5 yemek kaşığı glütensiz un
- 15 adet taze fasulye
- 1 orta boy kabak
- 1 orta boy havuç
- 1 yemek kaşığı ev yapımı domates salçası
- 4,5 su bardağı ev yapımı tavuk suyu
- 1 avuç bezelye
- 60 g haşlanmış tavuk eti
- Tuz, karabiber, toz nane

HAZIRLANIŞI

Sebzeleri iri iri doğrayın. Tereyağını eritip glütensiz un ile kavurun. Domates salçası ve sebzeleri ilave edin. Son olarak tavuk suyunu ekleyip sebzeleri haşlayın. Sonra haşlanmış olan tavuk etini ekleyin. Sebzeler yumuşamaya başlayınca blender'dan geçirip, içerisine baharatları ekleyin. Çorbayı ocakta kaynamaya bırakın. Afiyet olsun.



GLÜTENSİZ FASULYE DİBLESİ

MALZEMELER

- 450 g taze fasulye
- 2 küçük boy beyaz soğan
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı nane ve kekik
- Yarım çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Domates kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Derin bir tencere içerisine zeytinyağıyla beraber soğanları kavurun. Yıkamış ve ayıklamış olduğunuz fasulyeleri ilave edin.
Fasulyeleri soteledikten sonra domatesleri ekleyin. Karıştırıp içine biraz su ilave edin.
Fasulyeler hafifçe pişmeye başladığında baharatları ekleyin. Su ihtiyacı varsa biraz daha su ilave edin. Piştikten sonra ocaktan alıp oda sıcaklığında demlenmeye bırakın.
Demlendikten sonra servis edin.
Afiyet olsun.



GLÜTENSİZ ŞEKERSİZ YALANCI FİT TAVUKGÖĞSÜ

MALZEMELER

- 2,5 su bardağı laktozsuz süt
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2,5 çorba kaşığı tapyoka nişastası
- Çeyrek çay kaşığı damla sakızı (ezip, toz haline getirin)
- 5-6 çorba kaşığı hurma suyu veya bal
- Toz tarçın

HAZIRLANIŞI

Sütü ısıttıktan sonra içerisine hurma suyu veya bal ile damla sakızını ekleyip homojen bir görüntü oluşana kadar karıştırın. Ilık sütten yarım su bardağı alın, içinde nişastayı eritin. Süt ısındığında nişastalı karışımı sütün içine ekleyin. Karışım anında katılaşacak. İyice koyulaştığında ateşten alın, mikserle 2 dakika çırpın. Karışımı tereyağı ile yağladığınız veya pişirme kağıdı serdiğiniz küçük boy kare bir kalıba dökün. Soğutup, tarçınla servis edin. Afiyet olsun.

GLÜTENSİZ KARNABAHAR PİLAVI

MALZEMELER

- 2 kase karnabahar
- 1 adet havuç
- 3-4 adet yeşilbiber
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- Tuz, karabiber
- 1,5 yemek kaşığı tereyağı

HAZIRLANIŞI

Karnabaharları çiğden rondodan geçirin. Tencerede erittiğiniz yağın içine biberleri ve sarımsakları koyup kavurun. Daha sonra karnabaharı ve baharatları ekleyip kavurmaya devam edin. Fazladan su ilave etmeyin. Pişen karnabahar pilavınızı demlenmesi için yaklaşık 10 dakika bekletip, daha sonra servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.





“GLÜTEN GÜNLÜK HAYATTA KARŞIMIZA ÇIKAN BİRÇOK GIDANIN İÇİNDE VAR”

Glütensiz beslenme, günümüzde çok moda olsa da aslında uygulaması oldukça özen isteyen ve zannedildiği kadar da kolay olmayan bir program. Çünkü glüten, günlük hayatta karşımıza çıkan çok fazla gıdanın içinde var.

Glüten; buğday, yulaf, çavdar ve arpa gibi tahıllarda bulunan bitkisel bir protein. Ekmek, un, bulgur, hamur işleri, bisküviler, krakerler ve kıvam verme amaçlı pek çok sos içinde bulunuyor. Peki glütensiz beslenme kimlere öneriliyor? Çölyak hastaları için bu şekilde beslenmek mecburi iken, glüten duyarlılığı (intoleransı) olan kişiler ve irritabl bağırsak sendromu yaşayanlara da bu beslenme tipini öneriyoruz. Ayrıca yapılan çalışmalar, hipotiroidi olan kişiler üzerinde de bu beslenme tipinin kilo verme üzerinde etkili olduğunu ortaya koydu. Kimlerin glütensiz beslenmesine gerek yok? Aslında bilinenin aksine; eğer çölyak, glüten duyarlılığı veya irritabl bağırsak sendromunuz yoksa glütensiz beslenmenize gerek yok. Glüten duyarlılığı ve irritabl bağırsak sendromu olan kişilerde de glüteni önce sıfıra indirmek yerine, aşamalı olarak azaltıp, kişiyi rahatsız etmeyecek miktarda bırakıp, az glütenli şekilde de beslenmek mümkün. “Glütensiz beslenmek eşittir sağlıklı beslenmek” ve “Glütensiz yiyecek, sağlıklı yiyecek demektir” yargıları, yanlış olarak yayılmış düşünceler. Örneğin; pek çok glütensiz un çeşidi, pirinç yada mısır nişastası içerdiği için tam buğday ununda daha sağlıksız. Glütensiz beslenmek kilo verdirir düşüncesi de yanlış! Evet, çevrenizde glütensiz beslenip kilo veren kişileri duymuş olabilirsiniz ama onlar glütensiz beslendikleri için değil, hamur işi, bisküvi, kraker gibi yiyecekleri tüketmeyi bıraktıkları için kilo veriyor. Kısacası; önemli olan glütensiz değil, dengeli beslenmek.



DYT. MELDA DEMİRÖZ

Glütensiz beslenme Diyet listesi örneği

1. gün

KAHVALTI
- Yeşil çay
- Haşlanmış yumurta
- Lor peyniri
- Zeytin
- Domates, salatalık, biber, yeşillik

ARA
- Mevsim meyvesi
- Rezene çayı

ÖĞLE
- Izgara bonfile
- Bol salata
- Karabuğday pilavı

ARA
- Probiyotik yoğurt
- Kuru kayısı

AKŞAM
- Brokoli tabanlı pizza

ARA
- Laktozsuz ılık süt
- Tarçın



2. gün

KAHVALTI
- İncirli-cevizli chia pudingi

ARA
- Çiğ fındık
- Yeşil çay

ÖĞLE
- Fırında somon
- Haşlanmış sebzeler

ARA
- Siyah erik
- Ceviz

AKŞAM
- Domatesli glütensiz makarna

ARA
- Sade kefir









3. gün

KAHVALTI
- Yeşil çay
- Avokadolu omlet

ARA
- Taze siyah üzüm

ÖĞLE
- Etli nohut
- Cacık
- Basmati pirinç pilavı

ARA
- 2 adet Medine hurma

AKŞAM
- Zeytinyağlı taze bakla
- Yoğurt

ARA
- Tuzsuz yer fıstığı

4. gün

KAHVALTI
- Şeftalili yoğurt (yoğurt + 1 küçük boy şeftali + toz tarçın)

ARA
- Çiğ kaju
- Yeşil çay

ÖĞLE
- Zeytinyağlı taze fasulye
- Yoğurt

ARA
- Glütensiz jet sufle

AKŞAM
- Fırında tavuk göğüs bonfile
- Bol salata
- Karabuğday pilavı

ARA
- Mevsim meyvesi

5. gün

KAHVALTI
- Yeşil çay
- Dereotlu omlet
- Beyaz peynir
- Ceviz

ARA
- 1 halka ananas
- Yeşil çay

ÖĞLE
- Ton balıklı salata
- Glütensiz karabuğday ekmeği

ARA
- 1 fincan light sütlü filtre kahve
- 2 kare bitter çikolata

AKŞAM
- Zeytinyağlı enginar
- Yoğurt

ARA
- Tuzsuz leblebi

Tarifler



YEŞİL DETOKS ÇORBA

MALZEMELER (4 PORSİYON)

- 1 adet kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 adet kabak
- 1 kase yeşil fasulye
- 1 çay bardağı kırmızı mercimek
- 4 su bardağı sıcak su
- Dereotu
- Kimyon, karabiber, tuz

HAZIRLANIŞI

Tencereye küp küp doğradığınız soğanı ve sarımsakları, kabaca doğradığınız kabağı, yeşil fasulyeyi ve kırmızı mercimeği koyun. Sıcak suyu ilave edip, 20 dakika boyunca kısık ateşte pişirin. Ardından çorbayı pürüzsüz oluncaya dek blender'dan geçirin. İçine baharatları ve ince ince doğradığınız dereotunu da ilave edip sıcak servis edin.



LİMONLU RAW CHEESECAKE

MALZEMELER (4 PORSİYON)

ALT KAT

- Yarım su bardağı çiğ kaju (alternatif olarak çiğ badem)
- 4 adet çekirdeği çıkarılmış etli iri hurma
- Bir çimdik tarçın

ÜST KAT

- 4 tepeleme yemek kaşığı light labne peyniri
- Yarım, çekirdeği çıkarılmış limon
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı doğal bal

SÜSLEMEK İÇİN

- İnce limon dilimleri

HAZIRLANIŞI

Alt kat için gerekli malzemeleri rondodan geçirin. Muffin kalıbının tabanına birer yemek kaşığı ekleyin ve elinizle iyice bastırın. Üst kat için gerekli tüm malzemeleri blender'dan geçirip, pürüzsüz kıvam elde ettikten sonra eşit miktarda kalıplara aktarın. Üzerine ince kesilmiş limon dilimi ekleyip derin dondurucuya atın. En az 2 saat dinlendirdikten sonra servis edin.

BALLI CEVİZLİ DONDURMA

MALZEMELER (8 PORSİYON)

- 2 su bardağı light süt
- 2 yemek kaşığı light labne peyniri
- 2 yemek kaşığı petek bal
- 1 avuç ince kıyım ceviz içi

HAZIRLANIŞI

Sütü, labne peynirini ve balı 15 saniye kadar blender'dan geçirin. Ardından dondurmayı yapacağınız kaba aktarın. İçine cevizleri serpiştirip karıştırdıktan sonra en az 2 saat derin dondurucuda dinlendirin. Çıkardıktan sonra 10 dakika oda sıcaklığında bekletip servis edin. Afiyet olsun.





FIRINDA NORVEÇ SOMONU

MALZEMELER (2 PORSİYON)

- 2 dilim Norveç somonu
- 1 limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 diş rende sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kaya tuzu

HAZIRLANIŞI

Sosu için gerekli tüm malzemeleri karıştırın. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine somonları yerleştirin. Sosu somonlara iyice yedirin. En az 1 saat buzdolabında dinlendirin. Önceden 220 derecede ısıttığınız fırında 20 dakika pişirin. Buharda pişirdiğiniz sebzelerle servis edin.



İNCİRLİ CEVİZLİ CHIA PUDİNGİ

MALZEMELER (2 PORSİYON)

- 1 su bardağı light süt
- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı ince kıyım ceviz içi
- 1 tatlı kaşığı doğal bal
- 1 adet yaş incir

HAZIRLANIŞI

Chia tohumunu, cevizi ve balı sütün içinde karıştırın. Arada bir karıştırarak yaklaşık 2 saat boyunca buzdolabında dinlendirin. Yaş inciri ortadan ikiye bölün. Servis edeceğiniz tabağın iç yüzüne yerleştirin. Dolapta dinlendirdiğiniz chia pudingini de aynı bardağa aktardıktan sonra üzerini süsleyip servis edin. Afiyet olsun.

DYT. MELDA DEMİRÖZ KİMDİR?

İzmirli olan Diyetisyen Melda Demiröz, 2011 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. Kendini "Mesleğini kendisi için tutku haline getirmiş olanlardan değil, tutkusunu kendi mesleği haline getirmiş olanlardanım" sözleriyle tanımlayan Dyt. Demiröz, pandemi koşullarında online diyet programları da düzenliyor.



TOHUMLU KITIR ATIŞTIRMALIKLAR

MALZEMELER

- 1 su bardağı kinoa unu veya öğütülmüş glütensiz yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 yemek kaşığı ay çekirdeği
- 1 yemek kaşığı kabak çekirdeği
- Yarım su bardağı kaynar su
- Bir çimdik kabartma tozu
- Bir çimdik kaya tuzu

HAZIRLANIŞI

Kuru malzemeleri derin bir kapta iyice karıştırın. İçine kaynar suyu ekleyin. 2 dakika bekledikten sonra yoğurmaya başlayın. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine hamuru yuvarlak şekilde yayın ve iyice düzleştirin. Üzerine isteğinize göre keten tohumu ve ay çekirdeği gezdirin. Önceden 200 derecede ısıttığınız fırında 15 dakika pişirin. Dilimleyerek servis edin.

BROKOLİ TABANLI PİZZA

MALZEMELER TABANI İÇİN

- 1 küçük boy brokoli
- Yarım su bardağı haşlanmış kinoa
- 1 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı lor peyniri
- Tuz, kekik, biber

SOSU İÇİN

- 1 yemek kaşığı salça
- Yarım çay bardağı sıcak su
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 5-6 yaprak taze fesleğen

ÜZERİ İÇİN

- 100 g rendelenmiş light kaşar peyniri
- 4 adet çeri domates
- 1 adet yeşil biber
- Yarım avokado

HAZIRLANIŞI

Pizzanın tabanı için gerekli malzemeleri karıştırıp, rondodan geçirin. Yağlı kağıt serdiğiniz kelepçeli fırın tepsisine aktarın. Kaşık yardımı ile tüm yüzeyine baskı uygulayarak düzleştirin. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında ortalama 15 dakika pişirin. Sosu için gerekli malzemeleri karıştırın. Fırından çıkardığınız pizza tabanının tüm yüzeyine yayın. Üzerine peyniri, domatesleri, biberleri ve avokado dilimlerini gelişigüzel serpiştirip, yeniden fırına atın. 20 dakika daha pişirdikten sonra servis edin.





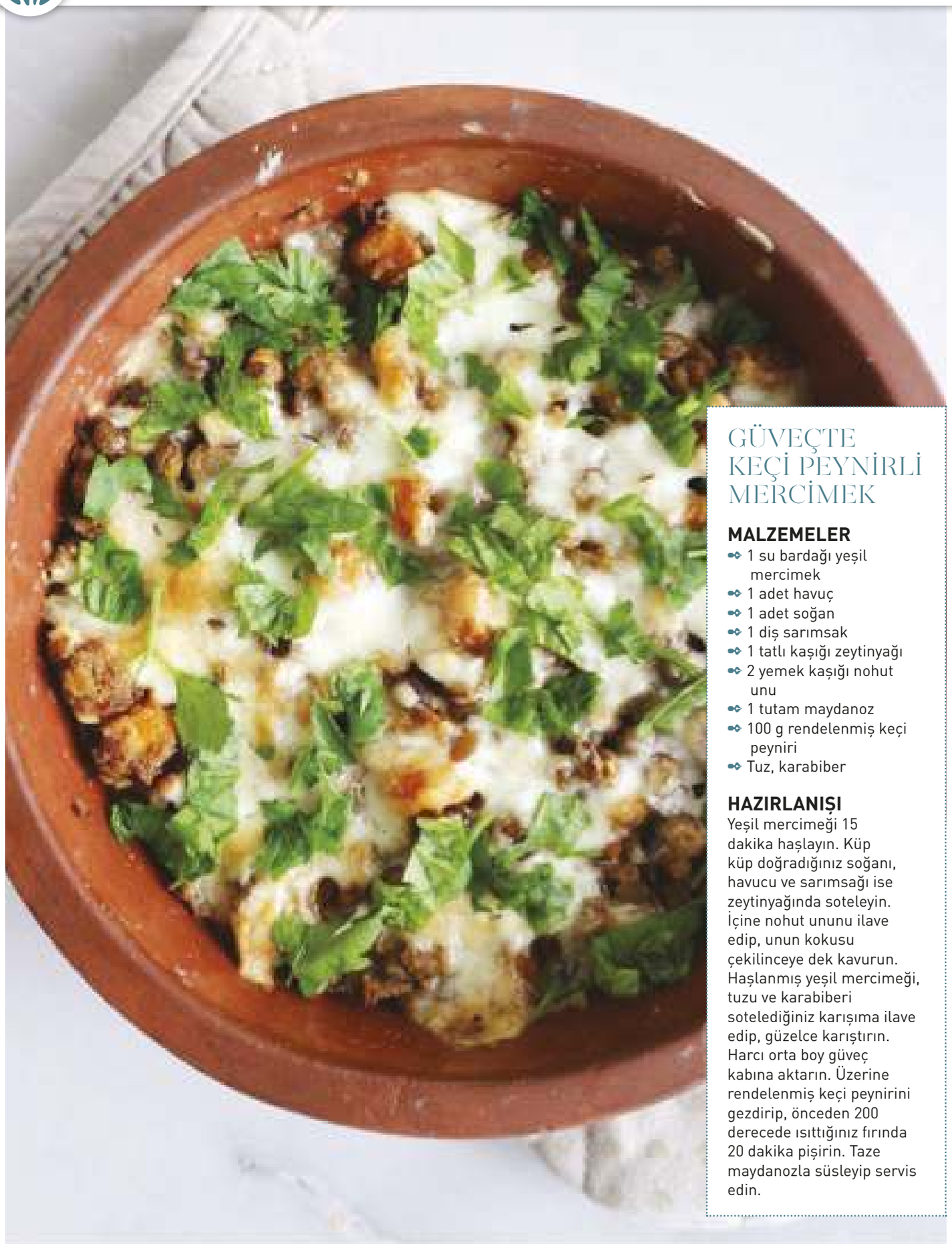
ÇİKOLATALI FISTIKLI ATIŞTIRMALIK

MALZEMELER

- 100 g bitter çikolata
- Yarım muz
- 1 tatlı kaşığı katı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi

HAZIRLANIŞI

Bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Muffin kalıbının tabanına birer yemek kaşığı ekleyin. Her bir muffin kalıbına birer kalın dilim muz koyun. Hindistan cevizi yağını da benmari usulü eritin. İçine fıstık ezmesini ekleyip iyice karıştırın. Muzların üzerine birer yemek kaşığı fıstık ezmesi karışımından ekleyin. Muffin kalıplarının üzerine kalan çikolatayı ekleyin. Derin donduruda 2 saat dinlendirdikten sonra servis edin.



GÜVEÇTE KEÇİ PEYNİRLİ MERCİMEK

MALZEMELER

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı nohut unu
- 1 tutam maydanoz
- 100 g rendelenmiş keçi peyniri
- Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Yeşil mercimeği 15 dakika haşlayın. Küp küp doğradığınız soğanı, havucu ve sarımsağı ise zeytinyağında soteleyin. İçine nohut ununu ilave edip, unun kokusu çekilinceye dek kavurun. Haşlanmış yeşil mercimeği, tuzu ve karabiberi sotelediğiniz karışıma ilave edip, güzelce karıştırın. Harcı orta boy güveç kabına aktarın. Üzerine rendelenmiş keçi peynirini gezdirip, önceden 200 derecede ısıttığınız fırında 20 dakika pişirin. Taze maydanozla süsleyip servis edin.

FIRINDA KABAK KÖFTE

MALZEMELER (18 ADET=2 PORSİYON)

- 1 adet sakız kabak
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı kinoa unu veya öğütülmüş glütensiz yulaf ezmesi
- 2 dilim keçi peyniri
- 1 tutam dereotu
- Tuz, baharat

HAZIRLANIŞI

Kabağı rendeleyin. Avuç içinizde 3-4 kere sıkarak suyunu iyice süzün. İçine rendelenmiş keçi peyniri, öğütülmüş yulaf ezmesi, yumurta, ince kıyım dereotu ve baharatı ekleyip güzelce karıştırın. Yulafın şişmesi ve köfte harcının kıvam alması için 10 dakika dinlendirin. Ardından kaşık yardımı ile parçalar alıp avuç içinizde yuvarlayın. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine tek tek yerleştirin. Önceden 200 derecede ısıttığınız fırında 20 dakika pişirin. Sıcak sıcak servis edin.





GLÜTENSİZ JET SUFLE

MALZEMELER (2 PORSİYON)

- 1 adet olgun muz
- 1 adet yumurta akı
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin. Sufle kalıplarına eşit şekilde harçtan koyun. Önceden 180 derecede ısıttığınız fırında yaklaşık 13-14 dakika pişirin. Sıcak sıcak servis edin.

OYA ÖZDEN - ÇÖLYAKLA YAŞAM DERNEĞİ YK BAŞKANI



“ÇÖLYAK HASTALARI KENDİLERİNİ GİZLİ GLÜTENDEN KORUMALI”

Çölyak hastaları, iyi bir etiket okuyucu olmalı. Market alışverişlerine fazladan özen göstermeli. İçeriğinden emin olmadıkları ürünler hakkında mutlaka üreticilerle temasa geçmeli.

Çölyak nedir?

Çölyak, bir ince bağırsak alerjisini ifade ediyor. Bu alerji; buğday, arpa, çavdar ve yulaf (ülkemizde glütensiz yulaf kısıtlı üretiliyor) gibi tahılların içinde bulunan glüten ismi verilen proteine karşı, ince bağırsağın ömür boyu sürecek bir hassasiyet göstermesiyle kendini belli ediyor.

Belirtileri neler?

Küçük çocuklarda kusma, ishal, karın şişliği, iştahsızlık, kilo alamama ve boy uzamasında yavaşlama gibi tipik belirtileri bulunuyor. Yetişkinlerde ise kansızlık, kemik zayıflığı, sık tekrarlayan düşükler, nedeni bilinemeyen karaciğer hastalıkları, eklem ağrıları, ciltte kaşıntılı döküntüler gibi çok değişik belirtilerle kendini gösteriyor. Çölyak hastalığı, hayatın herhangi bir döneminde ortaya çıkabiliyor. Bazen ameliyat, doğum, hamilelik, viral enfeksiyon ya da şiddetli duygusal stresten sonra tetiklenerek ortaya çıkabiliyor.

Görülme sıklığı nedir?

Avrupa ülkelerinde 100-150 kişide bir, Amerika'da 133 kişide bir görülüyor. Bu oran ülkemizde ise her 100-150 kişide bir olarak tahmin ediliyor. Ancak henüz Türkiye'de çok net bir prevalans belli değil. Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre, 2015'te bakanlığa kayıtlı ortalama 65 bin hasta olduğu bildirildi. Ancak bu sayının çok daha fazla olduğunu düşünülüyor. Çölyakın en önemli özelliklerinden biri, kişinin çölyak olmasına karşın hiçbir belirti vermeden sinsice kişiye zarar verebilmesi. Bu genetik bir hastalık olduğu için bir kişide saptanması halinde ailenin diğer üyelerinde de bu olasılığın araştırılması gerekiyor. Öte yandan çölyakın kesinlikle bulaşıcı bir hastalık olmadığının unutulmaması önem taşıyor.

Nasıl tanı konuluyor?

Çölyak tanısı için uzman bir gastroenteroloji uzmanının önerisiyle önce serolojik kan testlerinin yapılması gerekiyor. Test sonuçları ve şikayetler birlikte değerlendirildiğinde de endoskopi yapılarak, ince bağırsaktan biyopsi alınması önem taşıyor.

Tedavisi nasıl yapılıyor?

Çölyak hastalığının bilinen tek tedavisi, glütensiz diyet! Yani kişinin, çölyak hastası olduğunu öğrendikten sonra yiyeceği besinlerden buğday, arpa ve çavdarı kesinlikle çıkarması gerekiyor. Her besin maddesini mutlaka sorgulayarak tüketmesi önem taşıyor. Çölyaklı kişilerin normal beyaz ekmek, makarna, pasta, börek, bisküvi ve benzeri çok sayıda gıdadan uzak durması gerekiyor. Bunların yerine, tamamen glütensiz undan yapılmış gıdalar tüketilebiliyor. Bu tip gıda maddelerinin bir kısmı yurt dışından ithal ediliyor. Ancak günümüzde çok sayıda glütensiz ürün çeşidi ülkemizde de üretiliyor. Glütensiz ürünler, büyük zincir marketlerden temin edilebiliyor. Bu konuda çölyak dernekleri, çölyak hastalarına izleyecekleri yol hakkında bilgi veriyor. Glütensiz diyetin ömür boyu sürmesi gerekiyor. Diyete başladıktan kısa bir süre sonra şikayetler azalıp, ortadan kalkıyor. Ancak bu durumda kişinin tamamen iyileştiğini düşünerek, asla diyetini bozmaması gerekiyor. İyileşmek ve sağlığa kavuşmak, ancak bu diyetle yaşayarak mümkün oluyor.

Diyetteki tüm bu sınırlamalara rağmen çölyaklılar için iyi ayarlanmış bir diyetle çok çeşitli gıdalar yapılabiliyor. Buğday unu yerine glütensiz undan başka, glütensiz ortamda üretilen ve paketlenen mısır, pirinç, karabuğday, badem ya da bakliyat unları da kullanılabiliyor.

Çölyaklı kişilerin gıda maddelerinin ambalajları üzerindeki bilgileri her zaman okuması, emin olmadıkları konuları doğrudan üretici firmaya sorması gerekiyor. Çünkü bu ürünlerin imalat aşamasında da hiçbir şekilde glütenli ürünlerle temas etmemesi önem taşıyor.

Nelere dikkat edilmeli?

Çölyaklı kişilerin, kendini gizli glüten tuzaklarından koruması gerekiyor. Örneğin; soslu bir yemeğin sosunun içeriğini bilmeli ya da et ızgara tüketirken, daha önce aynı ızgarada galeta ununa bulanmış bir tavuk veya köftenin kızarmadığından emin olmalı. Dikkat edilecek en önemli konu da "çapraz bulaşma"ya maruz kalmak! Günümüzde, özellikle ev dışı tüketimde yapılan en büyük yanlış bu. Diyetine yeni başlamış çölyaklılar bu hatayı ne yazık ki yapıyor ve söz konusu durum iyileşme sürecini etkiliyor. Restoranlarda yeni tebliğe göre alerjen uyarısının yazılması zorunluluğunun gelmesi, bu konudaki bilincin gelişmesine yardımcı oluyor. Ancak halen "glütensiz beslenme" konusunda tam da bu bilincin oluştuğunu söylemek maalesef yanlış olur. Bu konuda, özellikle mutfak eğitimleri ve farkındalık çalışmalarının artmasına ihtiyaç duyuluyor. Diğer tüm alerjen uyarılarında yaşanılan sorun, glütensiz beslenme için de söz konusu. Çölyaklı kişiler, her zaman iyi bir etiket okuyucusu olmak zorunda. Bu, bizler için hayati önem taşıyor. Ufak bir endişe duyduklarında dahi üretici firmayla görüşmeleri ya da çölyak derneklerinden yardım almaları gerekiyor.



OYA ÖZDEN

Çölyakla Yaşam Derneği

2002 yılında çölyaklı gönüllüler ve İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Pediatrik Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Bilim Dalı hekimlerinin desteğiyle kurulan "Çölyakla Yaşam Derneği", gönüllü çalışan bir sivil toplum örgütü.

Dernek; bakanlıklar, belediyeler ve tüm resmi kurumlarla çölyak hastalarının hayatını kolaylaştırmak ve haklarını korunmak için gönüllü çalışmalar yaparak, farkındalığı arttırıyor. Yurt içi ve yurt dışındaki çölyakla ilgili gelişmeleri izleyip, kongreler ve fuarlara katılıyor.

Yerli üreticilerle AR-GE çalışmaları yapıp, glütensiz mutfak atölyeleri düzenliyor. 2019 yılında yürüttüğü Avrupa Birliği Hibe Programı'yla hem İstanbul, hem de Mardin ve Diyarbakır illerinde glütensiz beslenme eğitimleri vererek çok sayıda çölyaklı aileye yardımcı olan dernek, yine aynı projeyle glütensiz diyete uyumla ilgili olarak psikolojik destek sağlayarak, çocukların ve ailelerinin ömür boyu sürecek bu diyetin zorluklarını aşmasına yardımcı oldu.

Dernek; sayısız radyo ve televizyon programı ile gazete ve dergilerde çölyak farkındalığı hakkında çalışmalar yapıyor. Çölyaklı kişilerin tanı sonrası diyete nasıl uyum sağlayacağı ve yeni yaşamlarına nasıl başlayacağı konusunda gönüllü destek vererek, onlara yalnız olmadıklarını hissettirme çalışıyor.

Çölyakla Yaşam Derneği hakkında ayrıntılı bilgiye www.colyak.org.tr adresi ile sosyal medya hesaplarından ulaşabilirsiniz.

Tarifler



ISLAK KAKAOLU KEK

MALZEMELER

- 125 g margarin
- 1 su bardağı toz şeker
- 2-3 yemek kaşığı kakao
- Yarım su bardağı süt
- 2 adet yumurta (sarıları ve akları ayrılmış)
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağı glütensiz un
- 1 paket kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

Margarin, toz şeker, kakao ve sütü bir tencereye alıp, 1 dakika kaynatın. Soğuyunca karışımdan 1 çay bardağı ayırın. Kalanın içine yumurta sarılarını, vanilyayı, unu ve kabartma tozunu ekleyerek çırpın ve bir hamur yapın. Ayrı bir kapta yumurtaların aklarını kar haline gelinceye kadar çırpın. Hamurun içine kaşık kaşık yedirerek, elde ettiğiniz karışımı 20-25 cm çapında bir kaba koyun. 150 derecede ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirin. Üzerine son olarak ayırdığınız sosu döküp servis edin.



YABAN MERSİNLİ KEK

MALZEMELER

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı süt
- 1,5 su bardağı toz şeker
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 3 su bardağı glütensiz un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağı kadar kuru yaban mersini
- Yarım su bardağı dövülmüş ceviz

HAZIRLANIŞI

Yumurtaları toz şekerle karıştırıp mikserle çırpın. İçine yağı ve sütü de ekleyin. Ayrı bir kapta un, kabartma tozu ve vanilyayı karıştırıp, bu harca ilave ederek iyice çırpın. Daha önceden az miktarda pişirilen yaban mersinleri ile ceviz içini de ekleyip, kaşıkla karışıma yedirin. Tüm malzemeyi yağlanmış kek kalıbına dökün. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin.



VİŞNELİ ELMALI TART

MALZEMELER

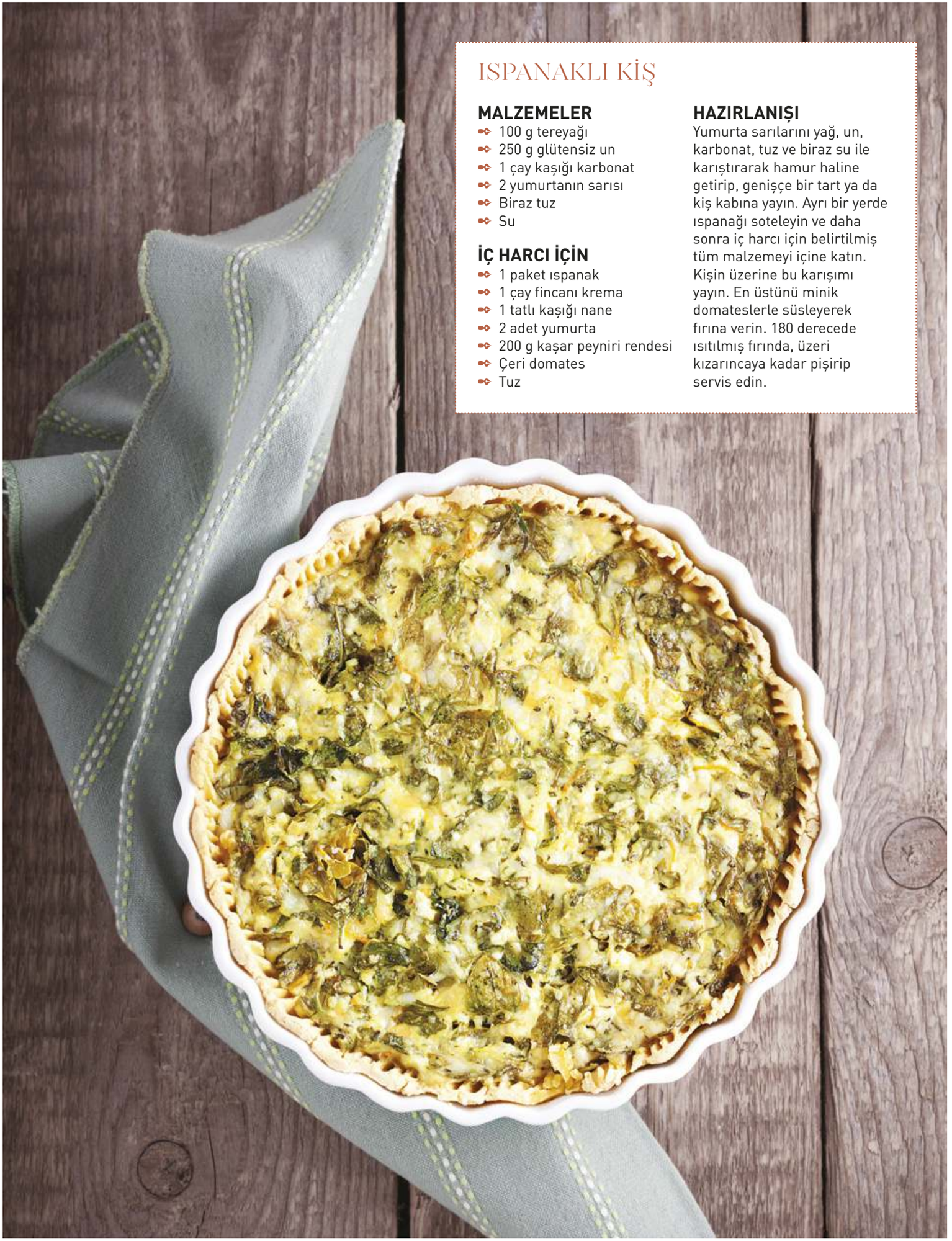
- 125 g tereyağı (oda sıcaklığında)
- 2 adet yumurta
- Yarım paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 170 g toz şeker
- 60 g sıvı yağ
- 300 g glütensiz un

İÇ HARCI İÇİN

- 2 adet iri elma
- 170 g toz şeker
- 100 g dövülmüş fındık
- 150 g vişne (suyu alınmış)
- Tarçın

HAZIRLANIŞI

Elmaları soyup rendeleyin. Ardından toz şekerle birlikte pişirin. Tarçın ve fındığı da ilave edip karıştırdıktan sonra ocaktan alıp soğumaya bırakın. Başka bir kapta tereyağı, toz şeker ve sıvı yağı karıştırıp yoğurun. İçine yumurtaları ekleyin. Kabartma tozu, vanilya ve glütensiz unu de ilave ettikten sonra ele yapışmayan kıvamda bir hamur elde edin. Hamuru ikiye bölün ve yarısını buzdolabına koyun. Diğer yarısını yağlanmış, 26 cm çapında kelepçeli kalıba döşeyin. Hamurun üzerine pişmiş elmaları yayın, aralarına da vişneleri ilave edin. Kalan hamuru rendeleyerek kalıbın üzerinde boşluk kalmayacak şekilde meyvelerin üzerine serpin. 180 derecede ısıtılmış fırında, üzeri altın sarısı rengini alana kadar pişirin. Fırından çıkıp soğuduktan sonra üzerine pudra şekeri dökerek servis edin.



ISPANAKLI KİŞ

MALZEMELER

- 100 g tereyağı
- 250 g glütensiz un
- 1 çay kaşığı karbonat
- 2 yumurtanın sarısı
- Biraz tuz
- Su

İÇ HARCI İÇİN

- 1 paket ıspanak
- 1 çay fincanı krema
- 1 tatlı kaşığı nane
- 2 adet yumurta
- 200 g kaşar peyniri rendesi
- Çeri domates
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Yumurta sarılarını yağ, un, karbonat, tuz ve biraz su ile karıştırarak hamur haline getirip, genişçe bir tart ya da kiş kabına yayın. Ayrı bir yerde ıspanağı soteleyin ve daha sonra iç harcı için belirtilmiş tüm malzemeyi içine katın. Kişin üzerine bu karışımı yayın. En üstünü minik domateslerle süsleyerek fırına verin. 180 derecede ısıtılmış fırında, üzeri kızarıncaya kadar pişirip servis edin.

GLÜTENSİZ GRİSİNİ

MALZEMELER

- 350 g glütensiz un (yaklaşık 1,5 su bardağı)
- 2 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı toz şeker
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu
- 1 adet yumurta
- 1 yumurtanın sarısı
- 75 g margarin
- 1 yemek kaşığı su
- 20 g susam

HAZIRLANIŞI

1 yumurta sarısı ve susam hariç tüm malzemeleri bir kapta karıştırıp, iyice yoğurun. Elde ettiğiniz hamuru 10-12 parçaya bölün. Her parçayı çubuk haline getirip grisini şekli verin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp, susam serpin. Önceden 170 derecede ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirin.



GLÜTENSİZ BİSKÜVİ

MALZEMELER

- 2 su bardağı glütensiz un
- 4 çay kaşığı kabartma tozu
- Yarım çay kaşığı tuz
- Çeyrek su bardağı margarin
- 3 yemek kaşığı toz şeker
- Yarım su bardağı süt
- 1 adet yumurta
- 1 paket glütensiz sütlü çikolata (80 g)

HAZIRLANIŞI

Un, kabartma tozu, tuz, yağ ve toz şekeri karıştırın. İçine sütü ve yumurtayı da ekleyip, iyice yoğurun. Ardından yaklaşık 20-30 dakika dinlendirin. Hamurdan parçalar alıp şekil verin. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizerek, 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Glütensiz bisküvilerinizin üzerine benmari usulü erittiğiniz çikolatayı ince çizgiler halinde sürün.





PEYNİRLİ POĞAÇA

MALZEMELER

- 125 g margarin
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 adet yumurta
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 3,5 su bardağı glütensiz un
- Çörek otu veya çekirdek içi
- Lor peyniri
- Biraz tuz
- Maydanoz veya dereotu

HAZIRLANIŞI

Yeşillikleri ince ince kıyın. Lor peynirine bir fiske tuz ve kıyılmış yeşillikleri ilave ederek iç harcı hazırlayın.

Yumurtanın akını ve sarısını birbirinden ayırın. Derin bir kapta yoğurt, margarin ve yumurta akını karıştırın. Üzerine elenmiş glütensiz unu ve kabartma tozunu ekleyerek, ele yapışmayacak bir hamur elde edin. Hamurdan iri ceviz büyüklüğünde kopardığınız her bir bezeyi merdane ile açın. Açılan hamurların içine peynirli iç harcı koyup kapatın. Poğaçaları yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin. Üzerine yumurta sarısı sürüp, çörek otu veya çekirdek içi serpin. Önceden 170 derecede ısıtılmış fırında pişirin.



KARABUĞDAY EKMEĞİ

MALZEMELER

- 2 adet yumurta
- 2 su bardağından biraz fazla karabuğday unu
- 200 ml süt
- 1 yemek kaşığı kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Çörek otu
- Susam
- Ceviz içi

HAZIRLANIŞI

Sıvı ve kuru malzemeleri ayrı kaplarda karıştırıp, ardından bir araya getirin. Yağlı kağıt kapladığınız fırın kabına bu karışımı dökün. Biraz dinlendirdikten sonra, 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Fırından aldıktan sonra mutlaka 15-20 dakika dinlendirip, sonra dilimleyin.



KİNOALI SALATA

MALZEMELER

- 1 su bardağı kinoa
- 1 adet doğranmış avokado
- Domates
- Salatalık
- Göbek salata
- Beyaz peynir

SOSU İÇİN

- Zeytinyağı
- Limon
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Kinoayı çok iyi yıkadıktan sonra haşlayıp, süzün. Tüm malzemeleri doğrayıp, kinoayla karıştırın. Sosunu hazırlayıp üzerine dökün. Dilerseniz salatanızı farklı malzemelerle zenginleştirin.

ÇİKOLATALI SUFLE

MALZEMELER

- Yarım su bardağı şeker
- 1 kahve fincanından biraz az glütensiz un
- 3 adet yumurta (sarıları ve akları ayrılmış)
- 1 çay kaşığı vanilya
- 2 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
- 100 g glütensiz bitter çikolata (rendelenmiş)
- 1 su bardağı ılık süt
- 1 çorba kaşığı pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

Derin bir tencerede yumurta sarılarını, süt, un, toz şeker, vanilya ve limon kabuğu rendesini karıştırarak 1-2 dakika kaynatın. Yumurta aklarını kar gibi oluncaya kadar çırpın. Hazırlanan karışımın içine çikolata ve çırpılmış yumurta aklarını ekleyin. Yağlanmış ve pudra şekeri serpilmiş bir sufle kabını ağzına kadar doldurun. Önceden orta derecede ısıtılmış fırında 25-30 dakika pişirin. Üzerine pudra şekeri serpip, 5 dakika daha fırında bekletin. Biraz ılınınca servis yapın.



OYA ÖZDEN KİMDİR?

1962'de İstanbul'da dünyaya gelen Oya Özden, Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler Bölümü'nden mezun olduktan sonra uzun yıllar özel sektörde görev yaptı. 1994'te çölyak tanısı alan Özden, 2002'de "Çölyakla Yaşam Derneği" nin kuruluşunda öncü olup, 18 yıldır gönüllü olarak derneğin yönetim kurulu başkanlığı görevini yürütüyor. Glütensiz beslenme konusunda eğitimler verip, danışmanlık yapan Oya Özden'in "Çölyakla Yaşam Rehberi" adlı bir kitabı bulunuyor.

PROF. DR. ŞAFAK KIZILTAŞ - GASTROENTEROLOJİ UZMANI

BAĞIRSAKLARDAKİ GİZLİ KAOS: "GLUTEİN ÇÖLYAĞA, ÇÖLYAK DA BİNBİR HASTALIĞA YOL AÇIYOR!"

Yetişkin hastalığı olduğu düşünülse de her yaş grubunda ortaya çıkabilen çölyak hastalığı ile mücadelede glütensiz beslenme büyük önem taşıyor. Hayat boyu sürdürülmesi gereken bu beslenme düzeni sayesinde, hastalar yaşadıkları sorunlardan kurtularak kaliteli bir yaşama kavuşabiliyor.

Her yaşta ortaya çıkıyor, çok sık görülüyor. Kronik bir hastalık olduğundan, kişinin hayatından hiç çıkmıyor. Bağışıklığı etkiliyor; migrenden depresyona, kemik erimesinden infertiliteye kadar çok geniş bir yelpazede farklı hastalıklara yol açıyor. İşte bu yüzden çölyak hastalığının diğer adı "Binbir Surat". Hastalığın maskesini indirecek en önemli tedbir ise çeşitli gıdalarda bulunan glutein maddesinden uzak durmak!

Çölyak nedir?

Çölyak hastalığı; genetik olarak yatkın kişilerde en başta ince bağırsak olmak üzere birçok organı tutabilen kronik, bağışıklık sisteminin aracılığında gelişen bir rahatsızlık. Dünyada en yaygın görülen genetik rahatsızlık olan çölyakın nedeni ve tedavisi biliniyor.

Çölyak kelimesi, eski Yunancada (coeliaca) karın anlamına geliyor. Klinik tablodaki karın ağrısından esinlenildiği ve M.Ö 1. yüzyılda Kapadokya'da yaşayan Yunanlı hekim Aretheus'un yazıtlarında hastalara bu ismin verildiği saptandı. Aslında daha eskilere gidildiğinde, insanoğlunun Mezopotamya'daki ilk ıslah edilmiş

buğdayla beslenmeye başladığından beri bu hastalığa yakalandığına dair kalıntılara rastlanıldı. Dünyadaki ilk yerleşik tarım toplumunun yaşadığı Çatalhöyük'teki buluntularda da çölyak hastalığının betimlenmiş olduğu gözlendi.
İlk defa 1888'de, İngiliz patolog Samuel Gee, hastalığın histolojik bulgularını ince bağırsak biyopsilerinde gösterdi.
2. Dünya Savaşı yıllarında Hollandalı ve Alman doktorlar ekmekle beslenemeyen malabsorbsiyonlu çocukların yakınmalarının düzeldiğini görerek, hastalıkla buğday arasındaki bağlantıya dikkat çekti. 1950'lerde ise hastalığa neden olan etkenin buğdaydaki glutein maddesi olduğu kesinleşti.

Glutein bağırsakları nasıl etkiliyor?

Buğday, arpa, çavdar ve daha az oranda yulafta bulunan glutein adındaki madde, ince bağırsakta gıdaların emiliminden sorumlu, fırçamsı yüzeyde hasara yol açıyor. Bunun sonucunda ise ince bağırsaktan emilmesi gereken ve vücudumuzdaki birçok yaşamsal aktivitenin devamlılığında önemli rol oynayan besin maddeleri emilmeden sindirim sistemi yoluyla atılıyor. Bu nedenle de hastalığın klinik bulguları ortaya çıkıyor.

Kimlerde görülüyor?

Hastalığın ilk tanımlandığı yıllarda daha çok beyaz ırk hastalığı ve toplumda ortalama her 4-5 bin kişide bir oranında saptandığı söylendi. Oysa bugün yapılan geniş epidemiyolojik çalışmalarla, hastalığın ülkemiz dahil olmak üzere birçok toplumda her 100 kişiden birinde gözlendiği biliniyor. Bu oran, Kuzey Avrupa'da 60-70 kişide bire, Batı Avrupa'da ise her 100 kişiden beş-altısına karşılık geliyor.
Çölyak hastalığının görülme sıklığında, genetik geçişin de etkili olduğu biliniyor. Tek yumurta ikizlerinde yüzde 75, birinci derece akrabalarda yüzde 20, ikinci derece akrabalarda ise yüzde 5 oranında görülüyor. Bu verilerle projeksiyon yapılarak, toplumlardaki gerçek çölyak hastalarının sayısı saptanabiliyor. Tanımlanmış çölyak hastalarının sayısına baktığımızda, bunun sadece buzdağının su üstünde kalan bölümünü oluşturduğu, toplumda saptanmayan olguların büyük, gizli ve dev bir kitle olduğu biliniyor. Bu hastalığın tanımlanmasının zorluğu, mutlak bir şekilde hekim farkındalığının olmasını gerektiriyor.



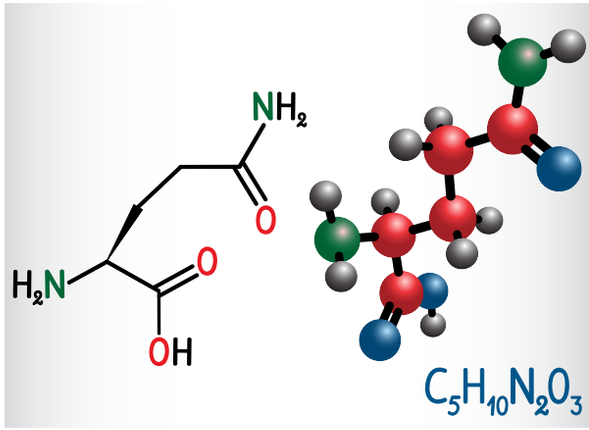
PROF. DR. ŞAFAK KIZILTAŞ

Çölyak hangi belirtiyle kendini gösteriyor?

Bu hastalığın ortaya çıkış bulguları çok farklı olabiliyor. Süt çocukluğu, oyun çocukluğu gibi erken dönemlerde ortaya çıkabildiği gibi, 70-80'li yaşlarda tanımlanabilen geç olgular da bulunuyor. İshal, karın ağrısı, kansızlık, kilo alamama, kısa boy, fiziksel ve ruhsal gelişme geriliği, diş minesinde bozukluklar ile kemik erimesi, hastalığın klasik bulguları arasında yer alıyor. Bunun dışında adet düzensizliği, kısırlık, kadınlarda düşüklere eğilim, karaciğer fonksiyon bozukluğu, kalp kası bozukluğu, bazı akciğer hastalıkları, D ve B grubu vitamin eksikliği, folik asit eksikliği, ciltte dermatit, ağızda aft ve ülserler, depresyon, migren, nörolojik bozukluklar, böbrek hastalığı ve eklem hastalıklarına neden olabiliyor. Aynı zamanda toplumda 1/100 oranında görülen hastalığın sıklığı, sindirim sisteminin çok önemsenmeyen antiteleri olan dispepsi ve huzursuz bağırsak sendromunda yüzde 2-3'e çıkıyor. Dolayısıyla, böylesi farklı bulgu ve yakınmayla ortaya çıktığı için bu hastalığa aynı zamanda "Binbir Surat" tanımlaması da yapılıyor. Klasik tablonun yanında; atipik çölyak, sessiz çölyak, gizli çölyak ve potansiyel çölyak tanımlamaları da hastalığın "Binbir Surat" tanımlamasını destekliyor.

Tanı yöntemleri neler?

Tanıda en önemli rolü; anamnez ve hekim farkındalığı sağlıyor. Kan tetkiki (çölyak antikorları) ve endoskopik ince bağırsak biyopsilerinin incelenmesiyle tanı konuluyor. Çölyak antikorlarının (Anti-EMA IgA, Anti-ttg IgA) pozitifliğinin oranı, hastalıkta yükseliyor. İnce bağırsak biyopsileri bazen çölyak tanısını yeterince desteklemiyor. Bu gibi durumlarda doku tipi tayininin yapılması (HLA DQ2-HLA DQ8) öneriliyor. Çölyak hastalarının yüzde 95'inde bu doku tipleri pozitif oluyor. Bu nedenle çölyak hastalığının olmadığını göstermede önemli rol oynuyor.



Nasıl tedavi ediliyor?

Tedavide en önemli adım, neden olan glutein maddesinin diyetten arındırılması. Glutein maddesinin bir çay kaşığının 1/8'i kadar alınan un miktarı kadarında dahi hastalığın tetiklendiği ve bu nedenle diyetten tamamen uzaklaştırılması gerektiği belirtiliyor. Buğday, arpa, yulaf ve çavdar ile bunlar kullanılarak oluşturulan bütün gıda maddeleri, konserve gıdalar, temizlik ürünleri ve kozmetik ürünlerin kullanılmaması gerekiyor. Diyete uyum sağlayan kişilerin ince bağırsağında 6-12 haftada iyileşme başlıyor ve 12 ayda yüzde 70'inde hastalık tam olarak iyileşiyor. Ömür boyu diyet yapılması gerekiyor. 12 ayda düzelmeyen hastalar ise dirençli hastalık kategorisinde değerlendirilerek, bağışıklık sistemini baskılayan birtakım ilaç tedavileri devreye giriyor. Dirençli çölyak hastalığında diyete uyum olduğunun tam olarak araştırılması ve lenf bezi kanserleri ile sindirim sistemi kanserlerinin mutlaka incelenmesi gerekiyor.
Sonuç olarak çölyak hastalığı; doğumdan ölüme kadar gidebilen, tüm yaşam sürecinde tanı konulabilecek kronik, genetik yatkınlık zemininde çevresel faktörlerin tetikleyerek ortaya çıkardığı otoimmün bir hastalık. Erken tanı, ortaya çıkabilecek ikincil hasarları önlemeyerek, glütensiz diyet tedavide üstün başarı sağlıyor. Hekim ve hasta farkındalığı, tanısal yaklaşımda önem taşıyor.
Ailesinde çölyak hastalığı olan bireylerin taranması ve hekimlerin bu "Binbir Surat" hastalığını iyi bilmesi, ulaşılamayan çölyak hastalarının tanınmasını ve tedavisini sağlayacak en önemli adım oluyor.

PROF. DR. ŞAFAK KIZILTAŞ KİMDİR?
1985'te İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Şafak Kızıltaş, iç hastalıkları uzmanlık eğitimini aynı kurumda, gastroenteroloji üst uzmanlığını da Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Prof. Dr. Kızıltaş, halen Acıbadem Kozyatağı Hastanesi'nde görev yapıyor.

"ÇOCUKLUK ÇAĞINDAN İTİBAREN GÖRÜLEBİLİYOR"

Buğday, arpa, çavdar gibi glüten içeren tahıllar, insanlık tarihinin beslenmesinde önemli rol oynuyor. Son yıllarda glüten tüketimiyle birlikte çeşitli klinik bozuklukların ortaya çıktığı da tanımlanıyor. Bunlar çölyak hastalığı (ÇH), buğday alerjisi (BA) ve çölyak dışı gluten duyarlılığı (ÇDGD) olarak sıralanıyor.



ÇÖLYAK HASTALIĞI

Bu hastalık; genetik olarak yatkın bireylerde glüten içeren gıdaların alınmasıyla ortaya çıkıyor. Sadece ince bağırsağı değil, birçok organı tutan bu hastalık, çocukluk çağında görülen emilim bozukluğunun en yaygın nedeni olarak biliniyor. Çocuk ve yetişkinleri ömür boyu etkiliyor. Çocukların diyetinde glüten bulunmadığı sürece hastalık ortaya çıkmıyor. Bu yüzden buğdayın beslenmede önemli yer tuttuğu ülkelerde yüksek oranda görülürken, Çin ve Japonya'da bu oran çok düşük seyrediyor. Çölyakta sıklıkla bilinen genel klinik bulgular; uzun süreli ishal, iştahsızlık, karın ağrısı, karın şişliği, kilo kaybı, ödem ve büyüme geriliği oluyor. Tanı için gerekli tarama testlerinin yaygın olarak kullanılmaya başlanmasından sonra klasik bulguları göstermeyen olgulara tanı koyma oranı artıyor. Bu çocuklarda boy kısalığı, pubertede gecikme, diş minesi bozuklukları, karaciğer fonksiyonlarında bozukluk, demir eksikliği anemisi, tekrarlayan karın ağrısının yanı sıra kabızlık, bulantı, kusma, şişkinlik ve reflü bulguları da görülebiliyor. Hastalığın tanısı; klasik olarak hasta öyküsünden, kan testlerinden ve ince bağırsak biyopsileriyle elde edilen bulguların kombinasyonuna dayanıyor. Çölyakın sıklıkla birlikte görüldüğü hastalıklar ise Tip 1 diyabet, otoimmün tiroit, karaciğer hastalıkları, Down sendromu, Turner sendromu, William sendromu ile Ig A eksiklikleri olarak belirtiliyor.



PROF. DR. VİLDAN ERTEKİN

BUĞDAY ALERJİSİ

Buğday alerjisi, buğday proteinine karşı gösterilen alerjik reaksiyonu ifade ediyor. Klasik besin alerjisi başlığı altında yer alıyor. Hastalıkta IG E antikorları rol oynuyor. Klinik bulgular; buğdayın alımı ile şiddetli atopik dermatitten ürtikere, bronş tıkanıklığından, göz kapaklarında ve dudaklarda şişmeye, bulantıya, karın ağrısına veya ciddi sistemik alerji reaksiyonlarına yol açabiliyor.

ÇÖLYAK DIŞI GLÜTEN DUYARLILIĞI

Çölyak hastalığı ve buğday alerjisi olmayan çocuklarda, glüten içeren gıdaların alımıyla bağırsak ve bağırsak dışı bulguların ortaya çıkmasıyla karakterize tablo, "çölyak dışı glüten duyarlılığı" olarak tanımlanıyor. Ancak belirtiler ortaya çıktığında bu rahatsızlığı düşünmeden önce çölyak hastalığının elenmesi gerekiyor. Çünkü çölyak hastalığının aksine, çölyak dışı glüten duyarlılığı genetik olarak ortaya çıkmıyor ve uzun süreli sağlık problemlerine neden olduğu düşünülmüyor. Ayrıca bağırsakta da hasar yapmıyor. Bu rahatsızlığın belirtileri; şişkinlik, ishal veya kabızlık, gaz, glüten alındıktan sonra ortaya çıkan yorgunluk, baş dönmesi, baş ağrısı, migren, depresyon ve kronik yorgunluk olarak sayılabiliyor. Rahatsızlığın kesin tanı testi bulunmuyor. Tedavide, diyetten glüteni tamamen çıkarmak büyük önem taşıyor. Uygulanan biyorezonans gibi bazı bilimsel olmayan yöntemlere başvurmak ise sonuç alınması yardım etmiyor. Sonuç olarak, glüten çok sayıda hastalığa neden oluyor. Soruna çölyak dışı glüten duyarlılığı demeden önce mutlaka çölyak hastalığının ayırıcı tanısının yapılması gerekiyor.

TARİFLER



AVOKADOLU MUZLU PUDİNG

MALZEMELER

- Yarım avokado
- 1 adet muz
- 1 avuç böğürtlen
- 1 silme tatlı kaşığı kakao
- Hindistan cevizi

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin. Hazırladığınız karışımı küçük bir kaseye alıp, 2 saat dolapta beklettikten sonra ara tüketebilirsiniz.

KAKAOLU VE YULAFLI KURABİYE

MALZEMELER

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 2 adet olgun muz
- Yarım çay bardağı fındık

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin. Yemek kaşığı ile porsiyon hesabı yaparak, yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizin. 180 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.



PROF. DR. VİLDAN ERTEKİN KİMDİR?
1993'te Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Vildan Ertekin, 2001'de çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanlık eğitimini, 2004'te ise çocuk gastroenterolojisi üst uzmanlık eğitimini tamamladı. Prof. Dr. Ertekin, Acıbadem Atakent Hastanesi'nde görev yapıyor.



NOHUTLU SALATA

MALZEMELER

- Haşlanmış nohut
- Közlenmiş kapya biber
- Dereotu
- Zeytinyağı, kimyon, tuz

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri dilediğiniz gibi doğrayıp, karıştırın. Salatanızı soğuk olarak tüketin. Dereotu sevmeyenler maydanoz da tercih edebilir.

UZMAN DİYETİSYEN İPEK ERTAN

EV YAPIMI MEYVELİ DONDURMA

MALZEMELER

- 2 adet muz
- 1 küçük kase frambuaz
- 1 su bardağı süt

HAZIRLANIŞI

Muzları doğrayıp dondurun. Sonrasında süt ve frambuazla birlikte blender'dan geçirip küçük kaplarda dondurarak, ara öğün olarak tüketin.





UZMAN DİYETİSYEN İPEK ERTAN KİMDİR?
1999'da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun olan Uzm. Dyt. İpek Ertan, yüksek lisans eğitimini ise 2009'da Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde tamamladı.

KABAKLI YAZ BÖREĞİ

MALZEMELER

- 3 adet kabak
- 1 bağ taze soğan
- Yarım demet dereotu
- 1 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı lor peyniri
- 1 çay bardağı karabuğday veya mercimek unu
- Tuz, karabiber
- Çörek otu (arzuya göre)

HAZIRLANIŞI

Kabakları rendeleyip suyunu sıkın. Diğer malzemelerin hepsini içine koyup karıştırın. Yağlı kağıt serilmiş fırın kabına, kalınlığı bir parmak olacak şekilde karışımı dökün. Dilerseniz üzerine çörek otu serpin. 180 derecede ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin.

ÜZÜMLÜ MUFFİN

MALZEMELER

- 1 su bardağı badem unu
- Yarım su bardağı süt
- 1 adet yumurta
- 1 çay bardağı kuru üzüm
- Yarım paket kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

Kuru üzümleri çok az su ile şişene kadar kaynatın. Üzümlerin yarısını ayrın. Diğer yarısını tüm malzemeler ile blender'dan geçirin. Elde ettiğiniz karışımın içine üzümlerin kalanını da ekleyerek, muffin kaplarına paylaştırın. 180 derecede ısıtılmış fırında, yaklaşık 25 dakika pişirin.





HURMALI CHIA'LI TOPLAR

MALZEMELER

- 7-8 adet kuru hurma (yumuşak olmasına dikkat edin)
- 1 çay bardağı ceviz
- 2 yemek kaşığı chia tohumu

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin. Yaklaşık 2 saat buzdolabında beklettikten sonra ceviz büyüklüğünde toplar haline getirin. Tadında değişiklik yapmak isterseniz kakao, Hindistan cevizi veya tarçın ekleyin.

ŞEFTALİLİ CHIA'LI MUHALLEBİ

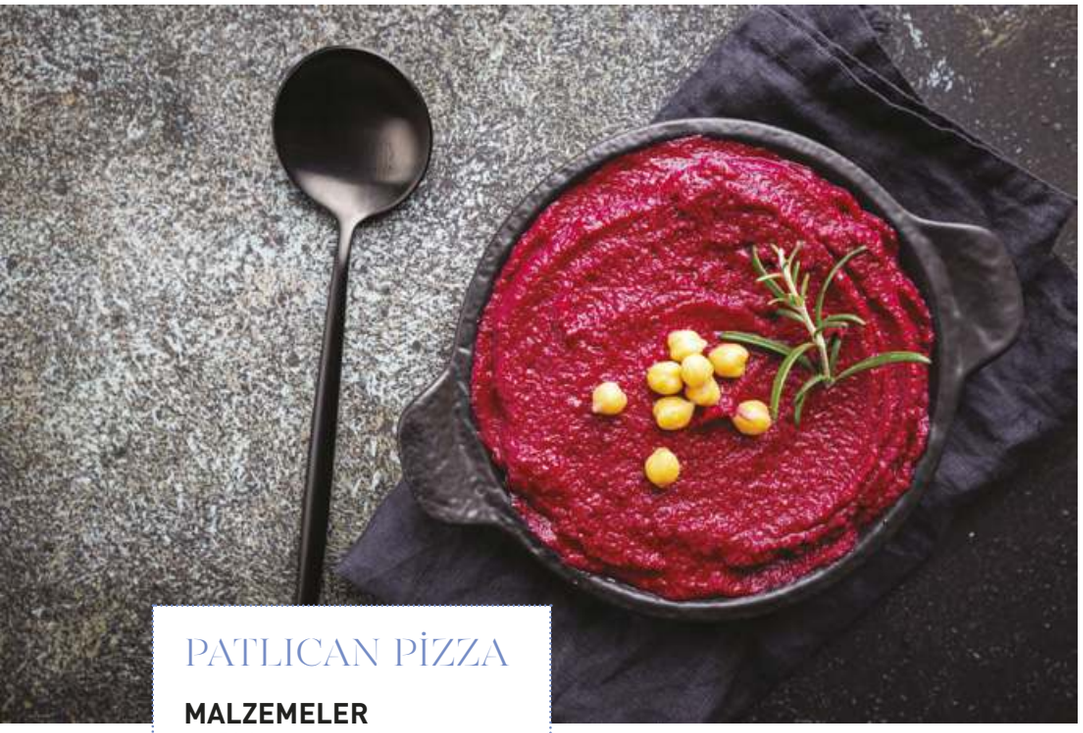
MALZEMELER

- 1 adet şeftali
- 100 ml süt
- 2 yemek kaşığı chia tohumu

HAZIRLANIŞI

Şeftalinin kabuklarını soyup, süt ile blender'dan geçirin. İçine eklediğiniz chia ile beraber bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün soğuk olarak tüketin. Kalori kısıtlaması yapmıyorsanız içine 1 tatlı kaşığı bal da ekleyin.





PANCARLI HUMUS

MALZEMELER

- 2 su bardağı haşlanmış ve kabuğu soyulmuş nohut
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı tahin
- 4 yemek kaşığı su
- 1 adet limonun suyu
- 1 dilim haşlanmış pancar
- Tuz, karabiber, sarımsak

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri karıştırıp, pütürsüz olana kadar blender'dan geçirip servis edin.

PATLICAN PİZZA

MALZEMELER

- Birkaç tane patlıcan
- Domates
- Biber
- Sarımsak
- Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Patlıcanları halka halka doğrayın. Fırçayla her iki yüzüne hafif yağ sürüp, yağlı kağıda tek tek dizin. 200 derecede ısıtılmış fırında, 20-25 dakika pişirin. Patlıcanlar fırındayken, küçük küpler halinde doğradığınız domates, biber ve sarımsağı başka bir kapta pişirin. Patlıcanlar renk değiştirince hazırladığınız domatesli sosu patlıcanların üzerine paylaştırın. Sosun üzerine bir tutam rendelenmiş kaşar peyniri ekleyip, 5 dakika daha fırınlayıp servis edin.





YULAFLI OMLET

MALZEMELER

- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- Yarım çay bardağı süt
- 1 dilim rendelenmiş peynir
- 1 adet yumurta
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri bir kapta çırpın. 1 tatlı kaşığı tereyağı eklediğiniz tavada kısık ateşte pişirin.

7 günlük örnek Beslenme planı



1. gün

KAHVALTI
- 1 su bardağı badem sütü
- 4-5 yemek kaşığı glütensiz yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı yaban mersini
- 10 adet dövülmüş fındık
- Tarçın

ÖĞLE
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenmiş ve limon sıkılmış yeşil salata
- Ortalama 120-150 g ızgara edilmiş somon + sebze ızgara
- 1 dilim karabuğday ekmeği

AKŞAM
- 1 kase sütlü brokoli çorbası
- 1 porsiyon zeytinyağlı pazı
- 1 kase kaymaksız yoğurt
- 1 dilim karabuğday ekmeği

ARA ÖĞÜN
- 1 su bardağı kefir
- 30 adet kiraz

2. gün

SABAH
- Aç karnına bir su bardağı ılık su

KAHVALTI
- Büyük bir fincan yeşil çay
- Karabuğday ekmeğine yapılmış, içerisine yaklaşık 45 g taze kaşar peynir, domates ve biber konulmuş tost
- 5 adet sele zeytini
- Mevsime uygun taze çiğ sebze

ÖĞLE
- 1 kase sebzeli mercimek çorba
- 5-6 adet etli yaprak sarması (pirinç ile hazırlanmış)
- 1 kase kaymaksız yoğurt

AKŞAM
- Zeytinyağlı enginar
- 1 kase yoğurt (200 g)
- 1 dilim karabuğday ekmeği

ARA ÖĞÜN
- 2 dilim kavun
- 6 adet çiğ badem





3. gün

SABAH
- Aç karnına bir su bardağı ılık su

KAHVALTI
- 2 yumurtalı, lor peynirli, dereotu ve maydanoz ile lezzetlendirilmiş omlet
- 1 dilim ananas
- Mevsime uygun çiğ sebze

ÖĞLE
- Ortalama 150 g bol sebze ile pişirilmiş buğulama balık
- Çeri domatesli roka salatası (1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenmiş ve limon sıkılmış)
- 1 adet orta boy patatesten hazırlanmış patates salatası



AKŞAM
- Buharda pişirilmiş brokoli, Brüksel lahanası ve karnabahar (Üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı, bol limon ve damak lezzetine uygun baharatlar ile zenginleştirilebilir)
- 1 kase kaymaksız yoğurt ile yapılmış naneli cacık
- 1 dilim karabuğday ekmeği

ARA ÖĞÜN
- 2 top ev yapımı meyveli dondurma

4. gün

SABAH
- Aç karnına bir su bardağı ılık su

KAHVALTI
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 4-5 yemek kaşığı lor peyniri + 1 tatlı kaşığı çörek otu
- 1 adet avokado
- Mevsime uygun çiğ sebze

ÖĞLE
- 3-4 yemek kaşığı haşlanmış nohut ile lezzetlendirilmiş göbek salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenmiş ve limon sıkılmış)
- Ortalama 120 g ızgara biftek (sebze garnitürlü)
- 1 su bardağı ayran

AKŞAM
- Karnıyarık
- Pirinç pilavı
- 1 kase cacık

ARA ÖĞÜN
- 8 adet taze kayısı + 15 adet kaju

5. gün

SABAH
- Aç karnına bir bardak ılık su

KAHVALTI
- 1 su bardağı badem sütü + 2 yemek kaşığı chia tohumu + 3 yemek kaşığı glütensiz yulaf ezmesi + 1 dilim ananas + tarçın

ÖĞLE
- 2 şiş levrek
- 1 dilim mısır ekmeği
- Roka salatası

AKŞAM
- 2 dilim peynir
- 4 dilim karpuz

ARA ÖĞÜN
- 1 adet üzümlü, badem unu ile hazırlanmış muffin
- 1 fincan kahve

6. gün

SABAH
- Aç karnına bir su bardağı ılık su

KAHVALTI
- 2 yumurtalı menemen
- 2 dilim karabuğday ekmeği
- Mevsime uygun çiğ sebze
- Büyük bir fincan yeşil çay





ÖĞLE
- Çoban salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenmiş ve limon sıkılmış)
- 4 adet ızgara köfte (Ekmek yerine haşlanmış kuru fasulye ile hazırlanmış)
- Patates püresi
- 1 su bardağı ayran

AKŞAM
- Yoğurtlu semizotu
- 2 adet zeytinyağlı biber dolması
- Yeşil salata

ARA ÖĞÜN
- 1 büyük muz + 2 tatlı kaşığı şekersiz fıstık ezmesi

7. gün

SABAH
- Aç karnına bir su bardağı ılık su

KAHVALTI
- 3 çeşit peynir
- 5 adet zeytin + 3 tam ceviz
- 1 dilim karabuğday ekmeği
- Mevsime uygun çiğ sebze
- Büyük bir fincan yeşil çay

ÖĞLE
- 6 yemek kaşığı haşlanmış nohuttan hazırlanmış salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenmiş ve limon sıkılmış)
- 1 su bardağı ayran

AKŞAM
- Zencefilli tavuk sote
- Fırında pişirilmiş elma dilim patates
- Çoban salata

ARA ÖĞÜN
- Şeftalili chia'lı muhallebi

DYT. AYŞE TUĞBA ŞENGEL



"MUTFAKTAKİ ARAÇ VE GEREÇLERE DE DİKKAT EDİLMELİ"

Glüteni kısaca tanımlamak gerekirse, tahıllarda bulunan proteinler olarak adlandırabiliriz. Tahıllardaki depo proteinler; prolaminler ve polimerik glüteninler olmak üzere başlıca iki gruba ayrılıyor. Glüten proteinleri ise tahıl tanesindeki depo proteinlerin prolaminler alt sınıfına dahil oluyor. Tahıl grubunun önemli bir üyesi olan buğdayın toplam proteinlerinin yüzde 80-85'ini glüten oluşturuyor. Buğday, yulaf, arpa, çavdar, kepek, bulgur, makarna, şehriye, irmik, yarma, kuskus, erişte, müsli, malt içeren içecekler, hazır çorbalar glüten içeren besinlere örnek verilebiliyor.

Glüten hassasiyeti nedir, belirtileri nelerdir?

Glüten, mide-bağırsak kanalı yoluyla sindirimi kolay olan bir protein çeşidi. Ancak bazı bireylerin bağırsak sisteminde hassasiyet yaratabiliyor ve sindirilemeyebiliyor. Bunun sonucunda şişkinlik, hazımsızlık, karın ağrısı, ishal, kabızlık, baş ağrısı ve gaz şikayeti gibi sağlık sorunları görülebiliyor. Glüten içeren besinler tüketildiğinde görülen bu semptomlar, glüten intoleransının anlaşılabilmesi için önemli. Glüten hassasiyetine bağlı sağlık sorunlarının yaşanmaması için beslenme düzeninden bir süre glüten içeren besinler çıkartılmalı ve glütensiz bir beslenme planı oluşturulmalı. Semptomlar geçip, tekrarlamayana kadar glütensiz besinler ile beslenmeye devam edilmeli. Glüten içeren besinler tekrar tüketilmeye başlandığında semptomların yeniden görülmesi, glüten intoleransının varlığına dair önemli bir tanı kriteri sayılabiliyor.

Glütensiz beslenmede dikkat edilmesi gerekenler

1. Glütensiz beslenmede kontaminasyon sık yaşanabiliyor ve bu durum sağlık sorunlarını beraberinde getiriyor. Bu yüzden kullanılan malzemelere ve araç-gereçlere daha fazla özen gösterilmeli. Örneğin, buğday unu ile hazırlanmış mutfak malzemeleri iyice temizlendikten sonra tekrar kullanılmalı.
2. Glütensiz ve glüten içeren besinler için farklı yerler bulunmalı, yan yana depolanmamalı.
3. Yemek pişirme ve depolama alanları iyi temizlenmeli, besinlerin birbiri ile karışması önlenmeli.
4. Dışarıda yemek yenilecek ise menüler özenle incelenmeli ve yemeğin içeriğine dikkat edilmeli.
5. Paketli gıdalar satın alınırken etiket okuma alışkanlığı edinilmeli ve ürün içeriği incelenmeli. "Glütensiz" veya "Gluten Free" ibarelerinin etikette bulunduğundan emin olunmalı.
6. Glüten intoleransı bulunan bireylerin özellikle dışarıda yemek yemeleri zor olabiliyor. Bu yüzden daha çok ızgara et, tavuk, balık gibi ana yemeklerin yanında buğulama sebze, yoğurt ve salata çeşitleri tercih edilmeli.



DYT. AYŞE TUĞBA ŞENGEL

Tarifler



KARABUĞDAY SALATASI

MALZEMELER

- 1 demet roka veya yarım marul
- 1 adet salatalık
- 5-6 adet çeri domates
- 1 adet kapya biber
- 3 yemek kaşığı lor peyniri
- 4 yemek kaşığı haşlanmış karabuğday
- Yarım yeşil elma
- 2 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri ince ince doğrayıp karıştırarak salata haline getirin.

GLÜTENSİZ ÇİKOLATA TOPLARI

MALZEMELER

- 4 adet kuru kayısı
- 2 yemek kaşığı kuru yaban mersini
- 4 adet hurma
- 2 yemek kaşığı ezilmiş fındık içi
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı kakao

HAZIRLANIŞI

Kuru meyveleri sıcak suda 10 dakika beklettikten sonra ezin ve içerisine diğer malzemeleri ekleyin. Karıştırdıktan sonra ufak toplar haline getirin.





ENERJİ VEREN GLÜTENSİZ SMOOTHIE

MALZEMELER

- 200 ml süt veya kefir
- 4 kaşık glütensiz yulaf ezmesi
- 1 adet yerli muz
- 2 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 ceviz içi
- 1 tatlı kaşığı şekersiz, glütensiz fıstık ezmesi

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri blender'dan geçirip, tüketin.



AMARANT TOHUMLU GLÜTENSİZ SALATA

MALZEMELER

- 6 adet mantar
- 3 yemek kaşığı haşlanmış amarant tohumu
- 6-7 dal marul
- 6-7 dal maydanoz
- 1 adet havuç
- 5-6 adet çeri domates
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı nar ekşisi
- 40 g rendelenmiş kaşar peyniri
- 2 adet ceviz içi

HAZIRLANIŞI

Mantarları az yağda soteleyip, diğer malzemeler ile karıştırarak salatanızı hazırlayın. Son olarak, üzerine rendelenmiş kaşar ve kıyılmış cevizi ekleyin.



GLÜTENSİZ PRATİK AYRAN AŞI ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 litre ayran
- 6 yemek kaşığı haşlanmış karabuğday
- 5 yemek kaşığı haşlanmış nohut
- 4 adet küp küp doğranmış salatalık veya 1 küçük kase haşlanmış taze fasulye
- Kuru nane
- Sarımsak
- Pulbiber

HAZIRLANIŞI

Malzemeleri bir kapta karıştırıp, içerisine buz ekleyebilirsiniz.

GLÜTENSİZ BADEM UNLU KEK



MALZEMELER

- 2 adet yumurta
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı kakao
- 1 su bardağı badem unu
- 10 adet kuru hurma
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu
- 1/2 çay paket karbonat

ÜZERİ İÇİN

- 1 avuç ezilmiş fındık
- 2 yemek kaşığı yaban mersini

HAZIRLANIŞI

Öncelikle yumurtaları mikser ile iyice köpürene kadar çırpın. Daha sonra zeytinyağı ve püre haline getirdiğiniz hurmaları ilave edip yine mikserle çırpın. Kuru malzemeleri ekleyip spatula ile homojen bir kek hamuru elde edene kadar karıştırın. Yağlı kağıdı elinizde buruşturarak baton kek kalıbını kaplayın. Hazır olan kek hamurunu baton kek kalıbına aktarın. Üzerine bol miktarda bıçakla kesilmiş fındık ve yaban mersinileri serpiştirin ve 160 derece ısınmış fanlı fırında 30-40 dakika kadar kontrol ederek pişirin.



KİNOALI KISIR

MALZEMELER

- 1 su bardağı kinoa
- 2 su bardağı sıcak su
- Yarım demet maydanoz
- 2 adet salatalık
- 2-3 dal taze soğan
- 1 adet büyük domates
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- Yarım limon suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Az tuz

HAZIRLANIŞI

1 su bardağı kinoayı suyunu çekene kadar 2 su bardağı sıcak su ile haşlayın. Haşlanmış kinoayı 5-10 dakika dinlendirdikten sonra, salça ve yağı ekleyerek güzelce yoğurun. Sonra tüm malzemeleri de ekleyerek karıştırın.



GLÜTENSİZ MUHALLEBİ

MALZEMELER

- 2 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- 1,5 tatlı kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı böğürtlen

HAZIRLANIŞI

Süt, nişasta, kakao ve 1 yemek kaşığı böğürtleni tencereye alıp, koyulaşıncaya kadar karıştırarak pişirin. Daha sonra hazırladığınız muhallebiyi servis kabına alın ve üzerini kalan böğürtlen ile süsleyin.



METABOLİZMA HIZLANDIRAN GLÜTENSİZ YOĞURT KÜRÜ

MALZEMELER

- 1 adet küçük boy kabak
- 5 yemek kaşığı yoğurt
- 2 tatlı kaşığı keten tohumu
- İstenildiği kadar dereotu
- 2 tam ceviz içi

HAZIRLANIŞI

Kabakları rendeleyin ve diğer malzemeler ile karıştırın.



GLÜTENSİZ ISLAK KEK

MALZEMELER

- 2 su bardağı glütensiz un
- 4 adet yumurta
- 1 su bardağı sıvı yağ
- 2 su bardağı süt
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 3 yemek kaşığı kakao
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

HAZIRLANIŞI

Şeker ve yumurtaları krema kıvamı alana kadar karıştırın. Yağ, süt ve kakaoyu ilave edip, mikserden geçirin. Karışımdan bir bardak kenara ayırın. Kalan karışıma un, kabartma tozu ve vanilya ekleyerek karıştırmaya devam edin. Malzemeler tamamen karışınca, yağladığınız kek kalıbına alın. Önceden 180 derecede ısıttığınız fırında 30 dakika pişirin. Keki hafif ılınınca kabından çıkarıp, üzerine yapım aşamasında ayırdığınız kakaolu sosu dökün ve dilimleyerek servis edin.



GLÜTENSİZ FIRIN MÜCVER

MALZEMELER

- 3 adet kabak
- 1 adet havuç
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 1 adet patates
- Yarım demet dereotu
- 4 yemek kaşığı lor peynir
- 2 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı karbonat
- Karabiber
- Pulbiber
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Havuç, patates ve kabakları rendeleyip, diğer malzemeler ile karıştırarak sıvı hamur kıvamına getirin. Altına yağlı kağıt konulmuş fırın tepsisine dökün ve önceden 180 derecede ısıtılmış fırında kontrollü şekilde pişirin.

DYT. AYŞE TUĞBA ŞENGEL

5 günlük glütensiz beslenme planı

1. gün

KAHVALTI
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 30 g beyaz peynir
- 5 adet az tuzlu zeytin
- Mevsim yeşillikleri
- 1-2 dilim glutensiz ekmek ya da mısır ekmeği veya 3 adet ceviz

KUŞLUK
- 1 adet yerli muz

ÖĞLE
- 1 porsiyon karabuğday salatası
- 1 su bardağı ayran

İKİNDİ
- 200 ml laktozsuz süt
- 10 adet çiğ badem

AKŞAM
- 4-5 adet ızgara köfte
- 200 g yoğurt
- Haşlanmış sebze
- 1-2 dilim glütensiz ekmek ya da mısır ekmeği

GECE
- 1 adet yeşil elma

2. gün

KAHVALTI
- Enerji veren glütensiz smoothie

KUŞLUK
- 10 adet çiğ fındık

ÖĞLE
- 150 g ızgara tavuk
- 1 kase cacık
- Mevsim salata

İKİNDİ
- 30 g beyaz peynir
- 1-2 adet karabuğday patlağı ya da cipsi

AKŞAM
- 4 dilim glütensiz fırın mücver
- 2 su bardağı ayran



GECE
- 10 adet çilek
- 2 tam ceviz içi

3. gün

KAHVALTI
- 2 yumurtalı + 3 yemek kaşığı lor peynirli + maydanozlu omlet
- 5 adet zeytin
- Mevsim yeşillikleri
- 1-2 dilim glütensiz ekmek ya da mısır ekmeği

KUŞLUK
- 4 adet kuru kayısı

ÖĞLE
- 3 kepçe glütensiz, pratik ayran aşı çorba
- 1 kase salata

İKİNDİ
- 1 adet armut
- 10 adet çiğ fındık

AKŞAM
- 180-200 g ızgara bonfile
- 1 kase yoğurt
- Mevsim salata

GECE
- 12 adet yeşil erik veya kiraz

4. gün

KAHVALTI
- 2 adet haşlanmış yumurta
- 1 yemek kaşığı lor peynir
- Yarım avokado
- 1-2 dilim glütensiz ekmek ya da mısır ekmeği

KUŞLUK
- 3 adet hurma

ÖĞLE
- 1 kase amarant tohumlu glütensiz salata

İKİNDİ
- 1 bardak laktozsuz sütlü kahve

AKŞAM
- 8 kaşık zeytinyağlı sebze yemeği
- 1 su bardağı ayran
- Mevsim salata

GECE
- 12 adet kiraz veya 4 adet taze kayısı

5.gün

KAHVALTI
- 1 su bardağı laktozsuz süt
- 1 dilim glütensiz badem unlu kek

KUŞLUK
- 4 adet kuru kayısı

ÖĞLE
- 6-7 kaşık kinoa kısır
- 2 su bardağı ayran

İKİNDİ
- Şekersiz filtre kahve
- 2 adet glütensiz çikolata topları

AKŞAM
- 8 kaşık kurubaklagil yemeği
- 1 kase yoğurt
- Mevsim salata
- 1-2 dilim glütensiz ekmek ya da mısır ekmeği

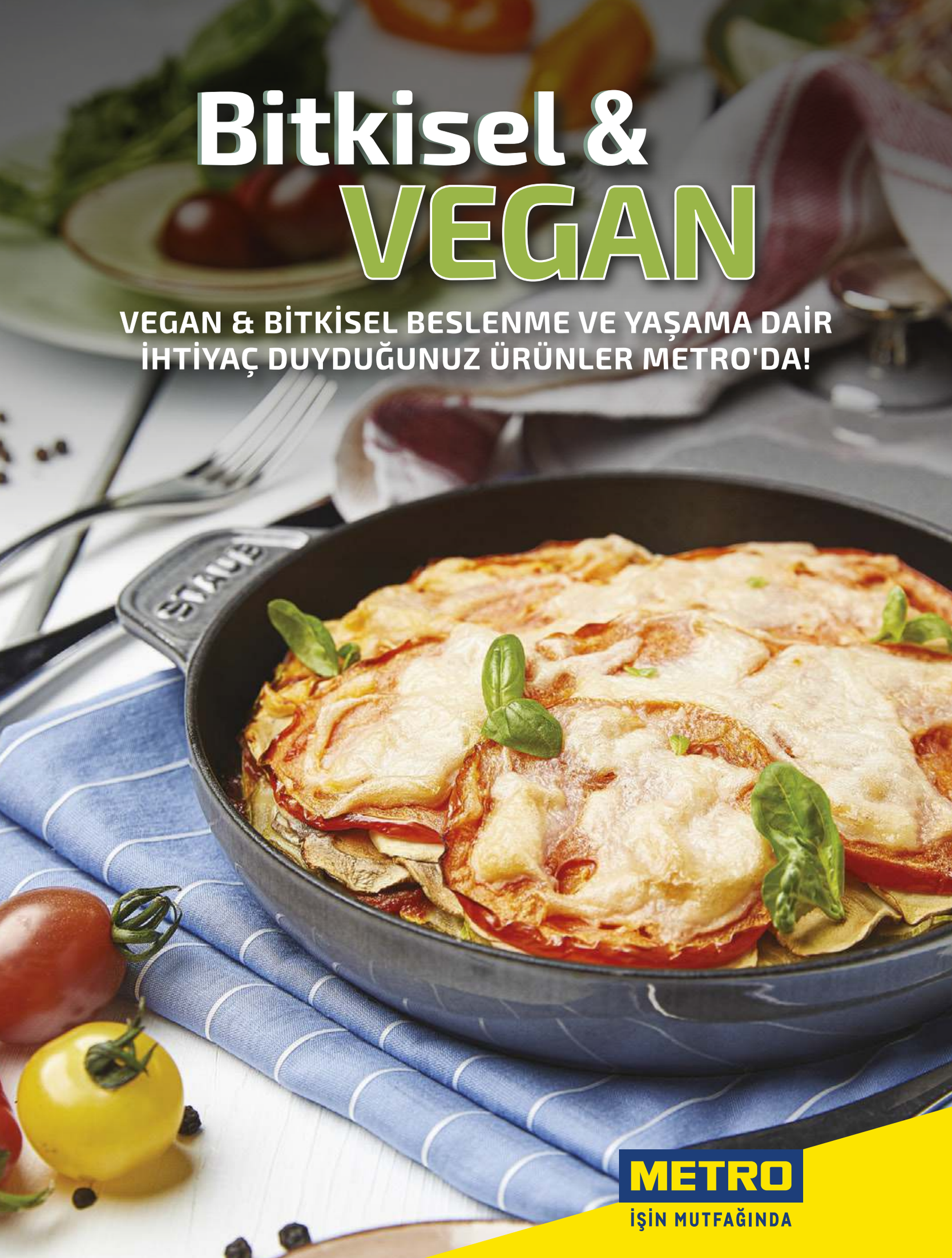
GECE
- 1 adet şeftali

DYT. AYŞE TUĞBA ŞENGEL KİMDİR?
Diyetisyen Ayşe Tuğba Şengel 2010 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. 2010 yılından sonra çeşitli hastane ve kurumlarda diyetisyen olarak görevini sürdürdü. Bugüne kadar birçok beslenme ve diyetetik kongresi ile seminerine katıldı. Dyt. Şengel'in amacı; sağlıklı beslenmeyi akademik bilgilere dayanarak bireylere öğretmek, bireylerin yaşam kalitesini arttırmak, birçok hastalığa yakalanmadan koruyucu tedavi ile fiziki ve ruh sağlığı bir bütün olan bireyleri topluma kazandırmak.


GEZ, ÇEK, PAYLAŞ!
Dünyaca ünlü Museum of Selfies
ABD'den sonra ilk kez Trump AVM'de!
ÇOK YAKINDA!
Museum of
Selfies
TRUMP
ALIŞVERİŞ MERKEZİ
www.trumpalisverismerkezi.com

Bitkisel & VEGAN

VEGAN & BİTKİSEL BESLENME VE YAŞAMA DAİR İHTİYAÇ DUYDUĞUNUZ ÜRÜNLER METRO'DA!



METRO
İŞİN MUTFAĞINDA