Wahls
Adamson

Wahls Protokolü: Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam İçin Yemek Tarifleri

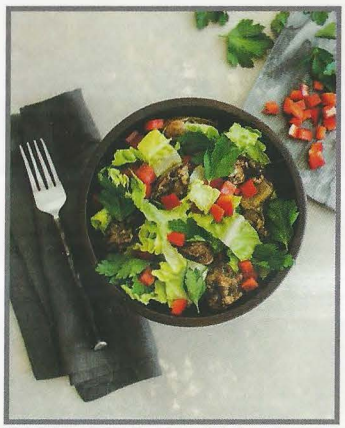
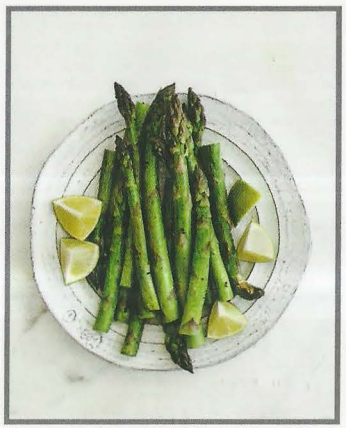
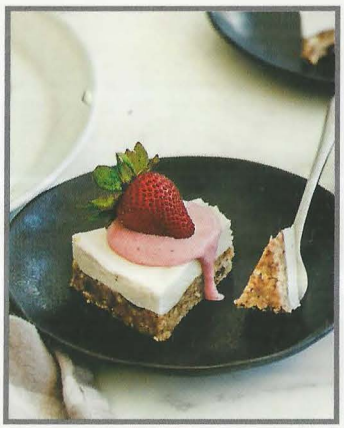
CELSUS KİTABEVİ

"Sağlığınızın kaderini yeniden yazmanıza yardımcı olacak lezzetli tarifler..."
—Dr. David Perlmutter

150'DEN FAZLA SAĞLIKLI, LEZZETLİ TARİF

Wahls Protokolü
Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam İçin
Yemek Tarifleri

Kronik Otoimmün Hastalıkları Tedavi Eden
Devrimci Bir Modern Paleo Planı

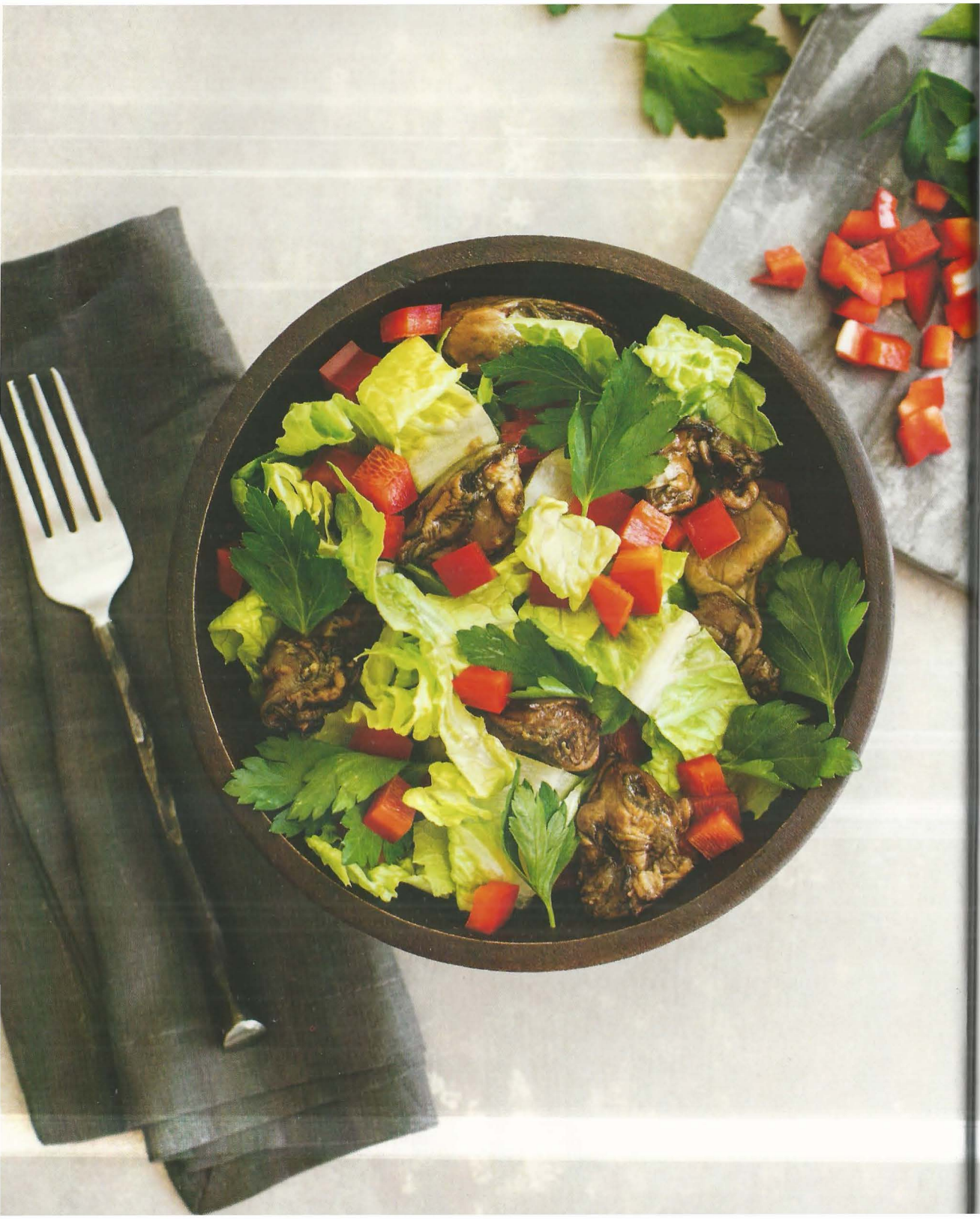




DR. TERRY WAHLS

Eve Adamson

CELSUS KİTABEVİ

WAHLS PROTOKOLÜ
Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam İçin Yemek Tarifleri



WAHLS PROTOKOLÜ
Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam İçin Yemek Tarifleri

Bütün Kronik Otoimmün Hastalıkların Tedavisinde Devrimsel Modern Paleo Plan

Terry Wahls, M.D.

Eve Adamson

Çeviri

Sevda Bağıbala

Tıbbi Editör

Dr. Zafer Beken

CELSUS
KİTABEVİ

KİOS BİLİM SANAT © 2020
Bu kitabın Türkçe yayın hakları *Akçalı Ajans* aracılığı ile *Kios Bilim Sanat*'a verilmiştir.
Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik,
fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz,
basılamaz, dağıtılamaz.
Bu kitap *T.C. Kültür Bakanlığı* bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-605-06672-0-2

Yayıncı Sertifika No
47744

Kitabın Adı
Wahls Protokolü:
Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam İçin Yemek Tarifleri

Kitabın Özgün Adı
The Wahls Protocol Cooking for Life: The Revolutionary Modern Paleo Plan to Treat All Chronic Autoimmune Conditions

Yazar
Terry Wahls / Eve Adamson

Kapak ve Sayfa Tasarımı
Celsus Grafik

İngilizce Aslından Çeviren
Sevda Bağıbala

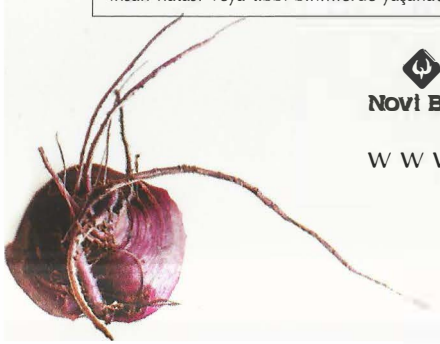
Baskı ve Cilt
R24 Medya

Tıbbi Editör
Dr. Zafer Beken

Matbaa Sertifika No
47725

UYARI

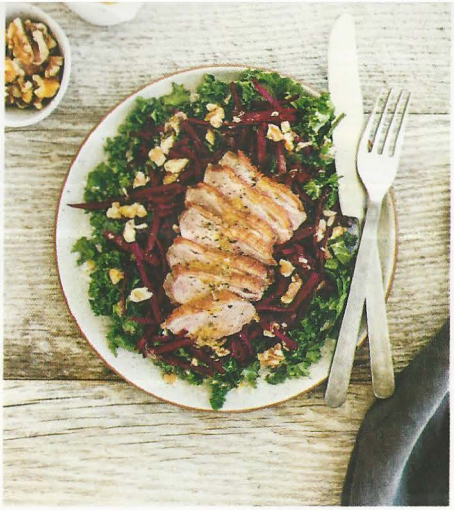
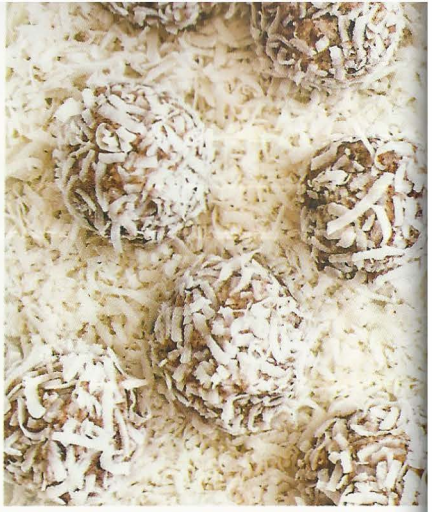
Tıp ve beslenme sürekli değişen bilimlerdir. Yeni araştırma ve klinik deneyim bilgimizi genişlettikçe, beslenme önerileri, tedavi ve ilaç tedavisinde değişiklikler yapılması gerekmektedir. Yazarlar, kitabın yayınlanması sırasında kabul edilen standartlara uygun olarak eksiksiz ve genel bilgiyi edinmek için uğraşırken güvenilir olduğuna inanılan kaynaklarla karşılaştırmış ve kontrol etmişlerdir. Fakat, insan hatası veya tıbbi bilimlerde yaşanacak olası değişiklikler karşısında, bu çalışmanın hazırlanması veya yayımlanmasına dahil olan yazarlar, yayıncı ve herhangi bir üçüncü taraf, burada yer alan bilgilerin her açıdan doğru veya eksiksiz olduğunu iddia etmez ve bu bilgilerin kullanımı sonucunda ortaya çıkan herhangi bir hatadan, eksiklikten veya sonuçtan sorumlu tutulamaz. Okuyucuların, burada bulunan bilgileri diğer kaynaklarla karşılaştırıp doğrulaması tavsiye edilir.



Novi Bios | Styx | Celsus Kitabevi | Gri Tilki

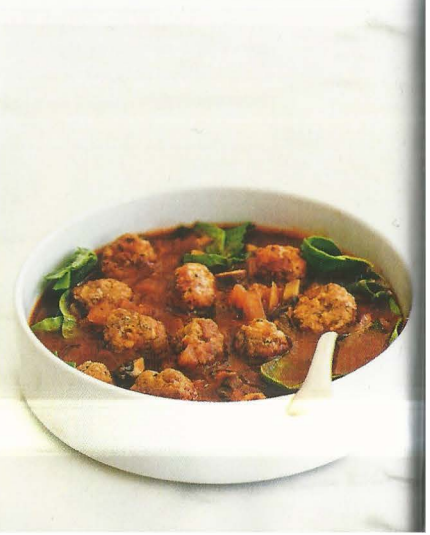
www.celsuskitabevi.com









İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 1

1 WAHLS PROTOKOLÜNE GENEL BİR BAKIŞ 11

2 WAHLS MUTFAĞINIZ VE TEMEL TARİFLER 23

3 HEYECAN VERİCİ SMOOTHILER 59

4 SUYUN ÖTESİNDE: SEBZE SULARI, ÇAYLAR VE DİĞER İÇECEKLER 87

5 TAHILSIZ GRANOLA VE LAPA 127

6 ANA YEMEK OLARAK SALATALAR, YEMEĞİN YANINDA SALATALAR VE DÜRÜMLER 153

7 ETLİ ÇORBALAR 195

8 BAŞLANGIÇ OLARAK İŞTAH AÇICI TAVA YEMEKLERİ 225

9 LEZZETLİ TATLILAR 253

10 ŞİPŞAK ATIŞTIRMALIKLAR 281

11 WAHLS TATİLLERİ 295

12 AİLEYE VE KİŞİSEL BAKIMA DAİR TARİFLER 329

SON SÖZLER 337 • TARİF LİSTESİ 339 • KAYNAKLAR 345

TEŞEKKÜR 349 • KAYNAKÇA 351



GİRİŞ

GENÇ BİR DOKTOR VE TUTKULU BİR ATLETTİM 2000 yılında MS teşhisi konulduğu zaman genç bir doktor ve tutkulu bir atlettim. Hızla zayıfladım, 4 yıl içinde sırt ve karın kaslarım çok zayıflamış ve hareket kabiliyetim bir tekerlekli sandalyeye ihtiyaç duyacak kadar azalmıştı. Hastanedeki işimi bu şekilde yapıyordum, sandalyeye bağımlı kısıtlı hareket ederek, bulanık düşüncelerle ve elmacık kemiğimin üzerinde bir sığır sürüsü varmış gibi hissettiren aralıklı fakat şiddetli yüz ağrılarıyla. Ailemle ve arkadaşlarımla vakit geçirme keyfimi kaybettim. Zamanımın çoğunu, bir zamanlar içine gömüldüğüm aktif hayatın dışında geçirmeye başladım, eski ben olmak ve o hayata yeniden katılmak için savaştım fakat kötü bir şekilde başarısız oldum. Zayıflığımın artacağı, yatağa bağımlı olacağım ve erkenden öleceğim bir hayat görüyordum. Gün geçtikçe daha izole, depresif ve kaybolmuş bir hale geldim.

Fakat tıbbi bilgisi olan inatçı ve meraklı (ağırlıkla inatçı) biri olarak, nihayet bunun benim için son olamayacağına karar verdim. Bu şekilde pes etmeyecektim. Hastalığımla, beynimi, sinirlerimi ve kaslarımı herhangi bir şekilde etkileyebilecek beslenme şekilleri ile ilgili yapılmış çalışmalardan öğrenebileceğim her şeyi öğrenerek savaştım. Takviye gıdalarla, besleyici değeri yüksek yiyeceklerle ve ardından elektriksel uyarıyla kendi üzerimde deneyler yaptım. Kendi kedime fonksiyonel tıp ile ilgili hızlandırılmış kurs aldım. Okudum, test ettim, deneyimledim ve takıntı derecesinde yedim. Savaşmaya kararlıydım.

Ve daha iyi olmaya başladım. Önceleri yavaşça, sonra daha hızlı. Hareket kabiliyetimi ve fonksiyonlarımı yeniden kazanmaya başladım. İlk önce dik oturabildim. Sonra tekerlekli sandalyeyi bıraktım. Daha sonra bir bastonla ve sonrasında da bastonsuz yürümeye başladım. Sonra bisikletime binmeye başladım. Özgürlüğümü MS'un hayatı felç edici etkilerinden geri aldım ve bu öğrendiğim tıp ile ilgili her şeyi değiştirdi. Dönüşmüş bir kadın ve dönüşmüş bir doktordum. Çünkü benzer şartlarda olan (aralarında kendi hastalarımın da olduğu) pek çok kişi tanıyordum. Bu bilgiyi kendime saklayamayacağımı biliyordum.

Yaptığım ilk şey organize olmak ve klinik deneyleri yönetmek ve kendime uyguladığım protokolün diğer MS hastalarında ya da travmatik beyin hasarlarından kaynaklanan diğer bağışıklık sistemi hastalıklarında da işe yarayabileceğini kanıtlamaktı. Vücutlarında, beyinlerinde ve hayatlarında değişimi bir an önce başlatabilecek klinik araştırmaların sonuçlarını beklemek istemeyenler için The Wahls Protocol kitabını yazdım.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Kitabınızı elimden bırakamadım! İngiltere'den Litvanya'ya yaptığım Noel yolculuğunda yanıma aldım. Hikayeniz hayret verici!

–Wahls Savaşçısı JAMES

Bu kısa bir versiyon. Hikayem ile ilgili daha detaylı bilgileri *Wahls Protokölü* adlı kitabımda okuyabilirsiniz. Elinizdeki bu kitapta da beynini ve vücudunu iyileştirmek isteyenler, bağışıklık sistemi ile mücadele edenler ya da özellikle nörolojik ve psikolojik yapı kaynaklı kronik hastalık ya da yaralanma ile yaşayanlar için tamamlanmış ve üç aşamalı program bulunmaktadır. Wahls Protokölü kitabında, sadece kendi hikayeme ve vücudumu, beynimi ve hayatımı değiştiren protokole yer vermedim; programımın arkasındaki gerekçelerin altında yatan, ileri araştırmaları içeren, doktorların ofislerinde ya da hastanelerin tedavi standartlarında henüz yol alamamış yüzlerce çalışma da yer almaktadır.

Bunlar o zamandı ve çoğu Wahls Protokölü kitabını yazmayı bitirdiğimde yaşandı. Şimdi iyileşme sürecimde benimle aynı mücadeleleri veren ileri seviye MS hastası katılımcılarla ilk klinik çalışmaları bitirdik. Onların Wahls diyetini (Wahls Protokolü'nün ilk seviyesi) nasıl takip edeceklerini ve streslerini azaltmak için kendilerine nasıl masaj yapacaklarını ve meditasyonlarının nasıl olma-

sı gerektiğini şekillendirdik. Fonksiyon seviyeleri belirli olan elektriksel uyarı programları ve egzersizler dizayn ettik. İnsanların on iki aylık çalışma süreci boyunca diyeti, stres yönetimini, egzersizleri ve elektrik terapisini benimseyebildiğini ve sürdürebildiğini gözlemledik. (Bu tek başına bile çok özeldir, çünkü birçok araştırmacının iyi bildiği gibi, keyifli olmayan ya da zor terapiler için katılımcı bulmak ciddi bir çaba gerektirir. Katılımcılarımız terapilerinden keyif aldılar, bu sebeple uyum yüksekti.) Aynı zamanda aşırı kilolu insanların aç kalmadan kilo verdiğini ve yorgunluk seviyelerinin (yorgunluk MS hastaları için önemli bir problemdir) istikrarlı bir şekilde düşüşe geçtiğini gözlemledik. Aslında bugüne kadar yorgunluktaki en büyük azalmayı hareket problemi olan en ağır hastalarda gözlemledik ve enerji seviyesindeki en büyük iyileşme ise MS-bağımlı yorgunluk için herhangi bir tedavi alan grupta görüldü.

Aynı zamanda hastalarımı gördüğüm ve medikal direktörü olduğum VA Hastanesi tedavisel yaşam tarzı kliniğinde baktığım hastalarım için tedaviye Wahls Protokolü'nün pek çok öğretisini de ekledim. O klinikte emeklilere yaşam biçimi ile çevre ve genetik arasındaki bağlantıyı öğretiyoruz. Onlara çevremizin genlerimizle nasıl konuştuğunu ve genlerimizi aktif ya da inaktif hale getirebileceğini; sağlıklı, güçlü, hastalıklara dirençli olması gereken bir vücudu inflamasyonlu, sağlıksız, hastalığa yatkın bir hale ya da tam tersi inflamasyonlu, hastalığa yatkın bir vücudu sağlıklı ve daha güçlü bir vücuda çevirebileceğini açıklıyorum. Onlara nasıl her birimizin gelişmek istediğimiz yöne doğru bir yaşam tarzına dayanan seçimler yapması gerektiğini açıklıyorum. Aynı zamanda bir toplum olarak çevremizi nasıl değiştirdiğimizi, yediğimiz yiyecekler de dahil olmak üzere sağlıklı olmanın, doğal yaşamın zor fakat imkansız olmadığını açıklıyorum. Kendi bireysel çevremizi düzenleme yöntemimizin - yediğimiz yiyecekler, yaptığımız fiziksel aktiviteler, sürdürdüğümüz sosyal ve aile ilişkileri, yaşadığımız ev ve iş ortamı, maruz kaldığımız kimyasallar, kullandığımız kişisel bakım ürünleri ve hayat gayemiz – genlerimizle konuştuğunu ve o genlerin hangilerinin aktif olacağını, hangilerinin sessiz kalacağını değiştireceğini açıklıyorum. Ne yapacağız? Vücudumuza zinde ya da zayıf olma mesajını direkt gönderen yaşam tarzımızı nasıl belirleyeceğiz?

Daha sonra, onlara yaşam tarzının bizde genetik geçişlere göre çok daha rahat gözlemleyebildiğimiz etkiler yarattığını anlattım. Yaşam tarzı hücrelerimi-

zin fonksiyonlarının nasıl olacağını ve daha sonra organlarımızın buna cevabının ne olacağını etkiler. Eğer yaşam tarzımız vücudumuzu besin maddelerinden faydalanmaktan alıkoyuyorsa, inflamatuar maddelerle tanışırız, stres tetiklenir ve fonksiyon bozuklukları oluşmaya başlar. Örneğin, vücudumuz çok fazla inflamatuara neden olan molekül üretirse, bağışıklık sistemimiz fazla reaksiyon vermeye başlar. Kan basıncı ve şeker seviyesi yükselebilir, kilo artışı olur, metabolizma insülin dirençli hale gelir ve biz daha kolay irrite olabilen, anksiyetik, depresif ve/veya eklem ağrılı, solunum problemli, kızarık ciltli ya da daha ileri semptom sahibi olabiliriz. Yaşam giderek daha konforsuz ve mutsuz edici hale gelir. Bir uzmanın gerçek bir tanı koyabilmesi için yeterince hasar oluştuğunda, yan etkilerinin yanında semptomları kontrol edebilmek için ilaç yazılır. Fakat, üzülerek belirtmeliyim ki, birçok – hepsi değilse bile- doktor sağlıkta ya da hastalıkta diyet yada yaşam tarzının güçlü ve potansiyel kesişimi hakkında hastasına hiçbir şey anlatmadan ilaç yazmaya çok hazırdır.

Ve ardından daha spesifik olduk. Kliniğimde insanlara bir adım sonra öğrettiğim şey glüten ve süt ürünleri gibi genel inflamatuar yiyecekleri bırakmanın yanında diyetlerine daha fazla sebze yemek gibi çeki düzenleri nasıl verecekleri (özellikle bu sebzeler sülfürden zengin, yeşil yapraklı ve koyu renkli olanları) idi. Bu düzenleme ağrının merkezinde yer alan inflamasyonu, duygu durum problemlerini, kilo ve otoimmün problemlerini azaltabilirdi. İnsanlar Wahls Protokol'üne uyum sağladıkça, aynı zamanda ağrılarının azaldığını, enerjilerinin arttığını ve kan basıncı ve şeker düzeylerinin normale döndüğünü deneyimlediler. Sıklıkla, ilaca olan bağımlılıkları da azalmış oldu.

Bizim kursumuzda, biz bir uygulama mutfağına sahibiz, ve emeklilere dakikalar içerisinde iyileştirici ve sağlık vaad eden yemekleri dakikalar içerisinde nasıl hazırlayacaklarını da gösteriyoruz. İçeriklerin kalitesinden ve kolaylığından ve hızlı pişirme tekniklerinden bahsediyoruz. Daha fazla sebzeyi nasıl dahil edebileceğimizi, hangi meyvenin en iyisi olduğunu, iyi bir proteinin avantajlarını ve hayvansal gıdaların bize sağladığı diğer besleyici maddeleri konuşuyoruz. Lahana turşusu ve ev yoğurdu yapmaktan ve Hindistan cevizi ya da fındık sütünden (pek çok insanın düşündüğünden daha kolay) nasıl kefir yapılacağını konuşuyoruz ve hatta onlara bahçe, gübreleme ve yabani yiyecekleri nasıl toplayacakları hakkında bilgi veriyoruz. Kurslarımız giderek daha kalabalıklaşıyor

ve ben VA hastanemizdeki diğer uzmanlarımıza eğitim veriyorum, dolayısıyla onlar da tedavi amaçlı yaşam tarzını öğretmeye yardımcı olabilirler.

Kliniğimizde pek çok emeklide köklü değişiklikler olduğunu gözlemledim. Farklı bir şekilde yemek yiyorlar, farklı hareket ediyorlardı ve sonuçlar gözle görülebiliyordu. Birçoğu saksıda bitki yetiştiriyor, küçük alanlarda tarım ya da geleneksel bahçe tarımı yapıyorlardı. Evinde yoğun gölgelenmiş arka bahçesi olanlar bu alanlara dut çalılığı ya da mantar ekiyorlar. Bazıları ise şehir dışına çıkıp halka açık avlanma alanlarında mantar gibi yabani bitki topluyorlar ve geyik avlıyorlar. Ve tekrar yemek pişirmeye başlıyorlar ve birbirlerine smoothilerin, çorbaların ve tütsülenmiş etin nasıl yapılacağını anlatıyorlar.

Aynı zamanda tutumlu bir gruplar. Fakat benim takipçimde olan birçok emekli hastam da (biz onlara Wahls Savaşçıları diyoruz) malesef hareket kısıtlı.. Onlar yaşam tarzları ve diyetlerinde köklü değişiklikler yapmaya ve Wahls Protokol'ünü uygulamaya hazır olsalar bile, para, enerji, güç gibi birçok engelle karşılaşıyorlar. Birçok alışılmadık ve bulunması zor içeriğin üstesinden gelemiyorlar, yiyecekleri bulsalar bile organik ürünler için fazla para ödeyemiyorlar. Çok fazla ayakta durmayı ya da el işçiliğini gerektiren karmaşık tarifleri yapamıyorlar. Onlar zaten yorgunlar. Ya da bizim gıda çölü dediğimiz, iyi kalitede taze meyve ve sebze getirecek bölgesel bir manavı olmayan yerlerde yaşıyorlar. Fakat birlikte bu programın onlar için de uygulanabilir olmasının bir yolunu buluyoruz.

Onlar değişmeye devam ettikçe, içlerindeki kıvılcımın yeniden alevlendiğini görüyorum. Sadece kendilerini yardım etmeye başlamıyorlar, başkalarına da ulaşıyorlar. Kliniğimizde daha eski olanlar, yeni gelenlere yıllardır aldıkları ağrı kesicileri nasıl bıraktıklarını, beyin sislerinin ve yorgunluklarının nasıl ortadan kaybolduğunu ve yıllardır ilk kez nasıl bu kadar mutlu olduklarını anlatıyorlar. Onlar sözcükleri benim için yayıyorlar.

Ben ise hala ülkede ve dünyada sağlık için beslenmenin ve yaşam tarzının önemi hakkında konuşmalar yapmaya devam ediyorum. Her gittiğim yerde, insanların bilgiye ve Wahls Protokolünü uygulamaya geçirmek için onlara yardımcı olacak stratejilere aç olduğunu görüyorum. Kilerlerini nasıl dolduracaklarını, nasıl alışveriş yapacaklarını ve dakikalar içinde paketlenmiş ya da işlenmiş herhangi bir yiyecek kullanmadan nasıl yemek hazırlayacaklarını bilmek

istiyorlar. Birçok insan benim nasıl yaptığımı soruyor. Sağlık problemi olan ve yoğun çalışan bir insan olarak, kendime hazırladığım yemekler için ailemi işin içine sokmadan ben nasıl yaptım? Birçoğumuzdan yapması beklenen birçok talep var ve sadece yemek hazırlayarak saatlerimizi harcayamayız. Ya da sağlık problemlerimiz nedeniyle zaten yorgunuz. Peki ben nasıl yaptım? Onlar nasıl yapabilir? Ya da sen de nasıl yapabilirsin?

Yüzlerce insandan duyduğum ve benim zaten bildiğim gerçek, daha daha fazla tarif, fikir, yaşam tarzına dair ipucu istediğiniz. Wahls Protokolü ile yaşayanlar hakkında daha fazla şey bilmek, yıllar geçtikçe devam etmek ve daha iyi hissediyor olmayı korumak istiyorsunuz. Bu kitapta, Wahls Protokolü'nün üç seviyesinin temellerini size hatırlatacağım fakat ardından hedeflerinizi hayatınızla bütünleştirebilmeniz için size tarifler, araçlar, ipuçları ve yiyeceklerle olan ilişkinizi tekrar kurgulayabilmek için stratejiler vereceğim. Alışverişiniz, yemek pişirmeniz, sebze yetiştirmeniz ve hatta yemekleri nereden bulacağınız konusunda daha kolay yollar öğreneceksiniz. Yeni tava yemeklerinden ve tatilde ne yiyeceğiz için smoothie fikirlerinden, kendi mutfağınızdaki malzemelerden (ve toksik olmayan kimyasallardan) ev yapımı kişisel bakım temizlik maddeleri yapımına kadar hepsini bu kitapta bulacaksınız.

Wahls Protokolünü geliştirdim çünkü modern tıbbın benim sağlık problemlerimi çözmesini bekleyemedim. Kendi kendime bir aksiyon almalıydım ve stratejim işe yaradığında, kendimi kronik ağrısı olanlar ile kronik hareket kısıtlayıcı medikal, nörolojik ve psikolojik problemleri olanlara, onlar için de bir umut var deme zorunluluğunda hissettim. Medikal bir çözüm beklemek istemeyen ya da bekleyemeyen diğer insanlarda öğrendiklerimi ve yaşam tarzının kronik hastalıklara yön veren reçetenin bir parçası olduğunu paylaşmak zorunda hissettim. İnsanların sağlık için yemek yemeye başlayabileceklerini bilmelerini istedim.

Şimdi bir sonraki adıma geçmenin zamanı olduğunu anladım. Wahls Protokolü'ne zaten başlamış olun ya da bu toplulukta yeni olun fark etmez, kendinize sorun: Hayatınızı nasıl yaşamak istersiniz? Hem tatmin edici hem de terapötik bir yaşam ve bir diyet için istekli misiniz? Gücünüzü, hareketliliğinizi ve canlılığınızı yeniden kazanmayı çok istiyor musunuz? Ve eğer zaten Wahls Protokolü ile bu tarz şeyleri kazanmaya başladıysanız bile, bunu sadece birkaç hafta ya da ay değil, bir ömür boyu nasıl sürdüreceksiniz? Bu yemek kitabı size Wahls Pro-

tokolünüzü daha fazla fikir, rehberlik, alternatif ve daha önce hiç önermediğim lezzetli yiyeceklerle bir sonraki seviyeye taşımanıza yardım edecek.

Bu kitapta, sadece kendi deneyimlerimi değil fakat VA hastanesindeki yaşam tarzı sınıfımızda öğrettiklerimi temel alarak ipuçları, pratik yolları ve teknikleri de paylaştım. Ailemin favori yemekleri ve zevkleri, tipik olarak nasıl yemek yaptığımı, herhangi bir sebzenin en küçük parçasını bile nasıl çöpe atamadığımı ve bu kitaptaki yemekleri nasıl kolay ve çabuk pişirdiğimi öğreneceksiniz. Yemeklerin çoğu otuz dakikada hazır hale geliyor. Bu dışarı gidip yemek yemekten çok daha hızlı, aynı zamanda daha az maliyetli ve daha lezzetli, sağlığa çok faydalı olduğunu da anlatmaya zaten gerek yok.

Aynı zamanda bu kitaptaki tariflerin ergenler ve çocuklar için de oldukça lezzetli olduğunu, onların da size katılabileceğini fark edeceksiniz. Çocuklarla konuştuklarıma dayanarak sizi çocukları tahta kaşık tutabilecek kadar büyür büyümez yemek hazırlama sürecine dahil edip hayatınıza alın diye cesaretlendirebilirim. Çocuklar çırpabilir, karıştırabilir, masayı hazırlamaya yardım edebilir ve biraz daha büyüdüğünde doğrayabilir, dilimleyebilir, ocağı ve fırını kullanabilir. Çocuklar pişirmeyi öğrenecek kadar büyüdüklerinde – özellikle pişirmek ve sebze yemek için- muhtemelen bu sağlıklı alışkanlıkları bütün hayatları boyunca devam ettirecekler ve kendilerine yaşlandıklarında iyi bir sağlık için şans vermiş olacaklar. Yemek zamanı ben büyürken günlük aile rutini idi ve şimdi de ev yaşamımda hala bir aile rutini. Hepimiz hazırlığı ve temizliği sıramız geldiğinde yapıyoruz. Çocuklarımın her ikisi de Zach ve Zebby mükemmel yemekler pişiriyorlar. Jackie ve ben seyahatteyken hazırladıkları muhteşem yemeklerin fotoğraflarını yayınlamayı seviyorlar. Bu fotoğraflar beni daima gülümsetiyor. Elbette, bir aile öğünü yapmanız için çocuk sahibi olmak zorunda değilsiniz – eşiniz ya da sevgilinize, anne babanıza, torunlarınıza ya da arkadaşlarınıza dokunabilmek için mükemmel bir zaman olarak değerlendirebilirsiniz.

Epidemik bir hastalığımız var, fakat bizim 'epidemic' bir sağlığa ihtiyacımız var. Sağlığın sadece erken tanı ya da ilaç terapisi ya da tarama ya da görüntüleme ve test etmek olmadığını vurgulamalıyız. Sağlık, hücrelerimize işlevlerini mümkün en ideal düzeyde yapabilmeleri için gerekli çevreyi yaratmak demektir, böylece vücutlarımız ideal seviyede fonksiyonlarına devam eder. Yüksek ka-

liteli besinler için nasıl alışveriş yapacağımızı ve mutfağa geri gelip yiyecekleri bizi beslemesi ve güzel tatması için nasıl pişireceğimizi ve favori tarifleri daha besleyici ve daha az inflamatuar özellikte olacak şekilde nasıl adapte edeceğimizi öğreneceğiz.

Wahls Protokolü bir diyet değildir. Bir hayat tarzıdır ve bu kitapta onu yaşamanız için size yardım edecek. Semptomlarınızı en alt seviyeye indirmek ve hastalığınızın ilerlemesini durdurmak için güce sahipsiniz. Ve sonuç amacınıza odaklanabilirsiniz: tatmin edici ve anlamlı bir yaşam. Kendinizi daha iyi hissettikçe, diğer tutkularınız, motivasyon unsurlarınız ve önemli meşguliyetleriniz geri gelecek. Sağlıkçı arkadaşlarıma ve halka öğreterek yaşamıma anlam veren sağlığımızı kontrol etme konusunda güçlü adımlar atabiliriz. Bu nedenle kitaplar yazdım, sosyal medya üzerinden tüm dünyaya bilgilerimi yayıyorum ve dünya genelinde konuşuyorum.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Geçtiğimiz yıl ümitsizdim ve ardından seni buldum. Kitabın ve tutkun için teşekkürler. Bana umut verdin.

–Wahls Savaşçısı CLAUDIA

Wahls Savaşçılarımızdan bazıları ileri beslenme çalışmasına devam etti ya da aşçılık kursuna katıldı, dolayısıyla diğerlerine sağlık için yiyecekleri nasıl pişirebileceğini öğretebilir. Sizin yolunu oldukça farklı olabilir fakat devam etmeniz konusunda size ısrar ediyorum. Sizi anlamlı bir yaşama giden yolculuğunuzda, iyileşme yolculuğunuzda devam ettiğiniz gibi devam etmeye davet ediyorum. Sizin yolculuğunuz benimkinden farklı olacaktır, fakat ne daha az anlamlı, ne daha az etkili, ne de daha az cesaretlendirici.

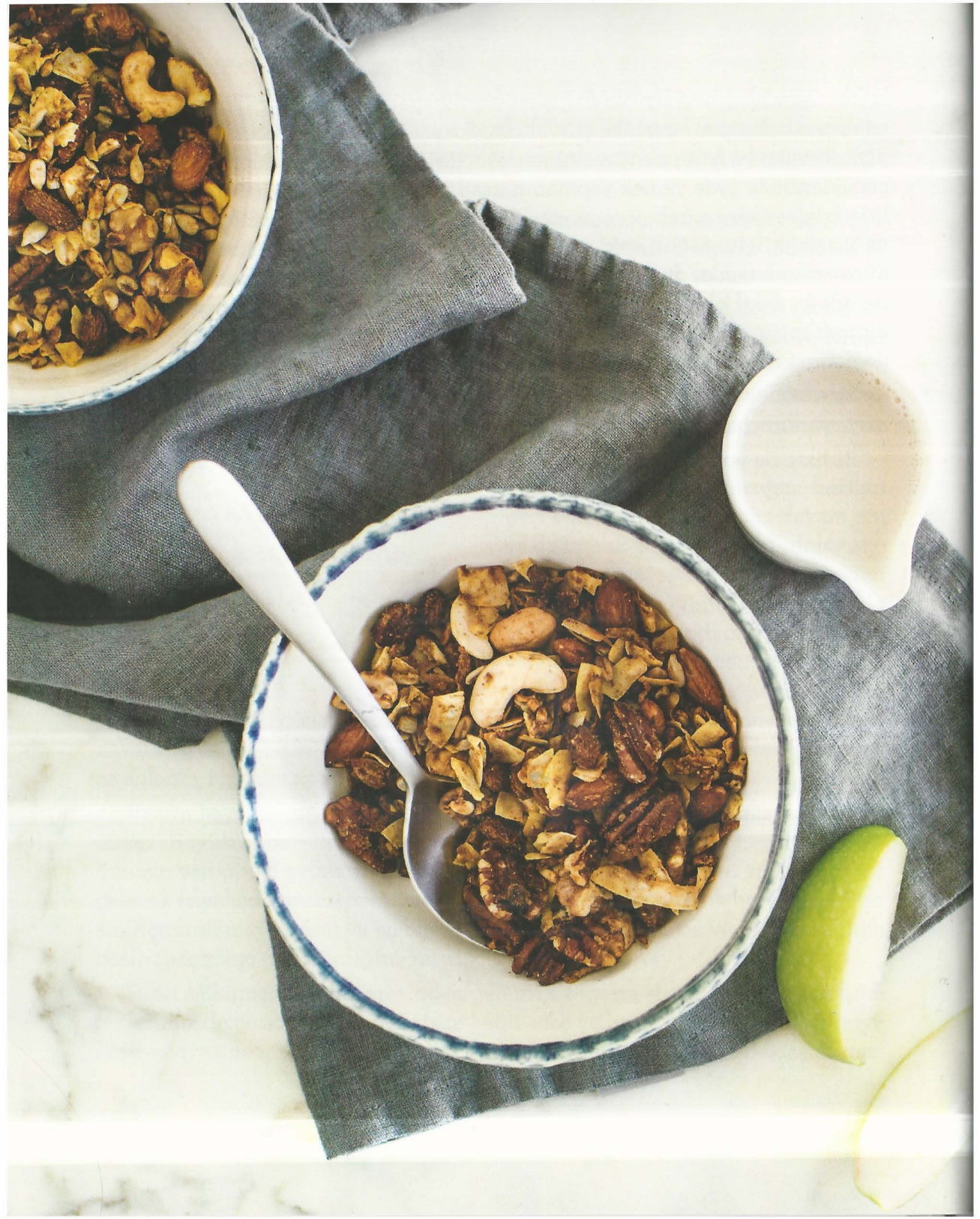
Benim hayalim sağlıkta epidemiyi yaratmanın bir parçası olmak ve tanıklık etmek. Büyük anne – babaların, anne – babaların ve çocukların hepsinin sağlığımızın yediğimiz gıdaların kalitesine bağlı olduğunu tamamen anladıkları bir gelecek hayal ediyorum- politikacıların biz iyi olmadıkça sağlık harcamalarının sınırlandırılamayacağını ve iyi olmanın evde yemek pişirmek ve gerçek sağlıklı besin tüketmeyi gerektirdiğini anladıkları bir dünya.

Fakat hükümet bunun üstesinden gelemez. Sigorta şirketleri de, bizim işverenlerimiz de bunu yapamaz. Bu bize bağlı- size ve bana, hemen burada çimenlerin seviyesinde. Kişi kişi, ailelerimizle, arkadaşlarımızla ve iş arkadaşlarımız-

la konuşarak, yiyecekleri ve değişimi nasıl yapacağımıza dair fikirleri onlarla paylaşarak değişimi gerçekleştirebiliriz. Sosyal medyada yiyeceklerimizi nasıl pişirdiğimizi ve iyileşme sürecini paylaşabiliriz. Lezzetli yemekler pişirebilir ve çocuklarımıza evde yemek yapmanın nasıl kolay ve zevkli olduğunu öğretebiliriz, böylece bir sonraki jenerasyon bizden daha iyi şeyler yapacaktır. Bu vizyona ulaşmak için, sağlık epidemisine, tüm dünyaya kendi iyileşme süreçlerini dünyaya anlatsınlar diye Wahls Savaşçıları ordusunu topluyorum. Sizde bu asil topluluğa dahil olup, ailenize, topluluğunuza ve dünyanıza sağlığı geri kazandıracak mısınız? Bu yemek kitabı sizin, bir zamanda bir yemek paradigmasını değiştirmeniz için rehberlik edecek.

Size, Wahls Savaşçısı üyesi olarak dünya genelinde sağlık epidemisini yaratmaya yardımcı olacak anlam dolu bir yaşama hoş geldiniz diyorum.

Birlikte bu yolculuğun asil üyeleriyiz. Hadi Başlayalım.



WAHLS PROTOKOLÜNE GENEL BAKIŞ

EĞER ZATEN YILLARDIR WAHLS PROTOKOLÜ'NÜ UYGULUYORSANIZ ve her detayını biliyorsanız, muhtemelen bu bölüme ihtiyacınız olmayacak, fakat eğer henüz öğrenme aşamasında iseniz ya da her üç seviye için de rehberleri okumanın size faydalı olacağını düşünüyorsanız bu bölüme göz atın ve protokole devam etmek için ihtiyaç duyduğunuz her zaman dönüp tekrar bakın.

Wahls Protokol'ünde 3 seviye vardır:

İlk seviye, Wahls Diyeti, en ulaşılabilir olan ve sadece bazı insanların ihtiyaç duyduğu seviyedir. Birçok insan Wahls Diyeti ile yüksek sebze içeriği ve meyveler ile glüten içeren tahılların ve süt ürünlerinin eliminasyonu sayesinde daha iyi yaşam koşullarını yerine getirmiş olur. Bununla birlikte, diğerleri için Wahls Paleo'ya geçiş basamağıdır.

İkinci seviye, Wahls Paleo, sakatat ve deniz sebzeleri gibi ilave yiyecekler ve aynı zamanda sınırlı tahıl, meyve ve diğer yüksek karbonhidratlı yiyecekler gibi ilave kısıtlamalar da içerir. Bu benim birçok otoimmün hastalığı olan hastalarıma ve aynı zamanda başka kronik hastalıkları ve obezitesi olan kişilere de önerdiğim seviyedir.

Son olarak, Wahls Paleo uyguladığı halde otoimmun hastalığı ile ilgili hala zorluk yaşayanlara ve özellikle nörolojik problemlerle uğraşanlara (demans, epilepsi, beyin hasarı ve Parkinson gibi) önerim üçüncü seviye olan Wahls Paleo Plus diyetini takip etmeleri. Bu seviye çok yüksek yağ ve çok düşük karbonhidrat seviyeleri içeren ketojenik diyet. Bu bazılarının devam edebilmesi için zorlayıcı olabilir ancak bunu uygulayanlarda dramatik sonuçlar vermekte.

KETOJENİK DİYET

Ketojenik diyet sizi ketosise sokan ve orada tutan bir diyettir. Ketosis, hücrelerinizin mitokondrilerinde şeker yerine yağ yaktığını söylemenin daha süslü yoludur. Aynı zamanda, ketonlar özellikle MS, epilepsi ve demans gibi nörolojik problemler yaşayanlar için mükemmel bir beyin yakıtıdırlar. Daha fazla yağ tüketmek, özellikle orta zincirli trigliseritlerden zengin Hindistan cevizi yağı, diyeti uygulamayı ve ketosisde kalmayı kolaylaştırır.

Şeker yerine enerji kaynağı olarak yağ kullanmak, iyileşme belirtileri göstermektedir. Uzmanlar 1920'lerde refraktör nöbetleri tedavi etmek için ketojenik diyetleri kullanmışlardır. Bilim insanları şimdi ketojenik diyeti Parkinson, Alzheimer, Huntington, ALS ve MS gibi beyin hastalıklarını; depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni gibi psikiyatrik hastalıkları ve polikistik over sendromu, obezite ve diyabet gibi metabolik ve hormonal durumları tedavi edebilmek için araştırıyorlar.

Ben hastalarımla kendi versiyonum olan ketojenik diyeti kullanıyorum ve kendim dönemsel olarak yaklaşık yılın on ayı ketojenik diyet yapıyorum, çünkü MS semptomlarımı da içeren hastalık semptomları üzerinde çok derin etkilerinin olduğunu anladım. Bu benim diyetimde Wahls Paleo Plus seviyesi – en ileri seviye ve bu seviyeyi ciddi kronik hastalığı olanlara tavsiye ediyorum. Diyette dengeli beslenmeyi sağlamak için yeterli miktarlarda vitamin, mineral, fitobesleyiciler ve lif alırken, protein ve karbonhidrat miktarını düşürmek ve yağ miktarını artırmak ketojenik diyet pratiği yapmak için ideal bir yoldur. Ketosisde iken size yakın eczanenizden test stripleri alıp idrarınızdaki ketonun hangisi olduğunu öğrenebilirsiniz. Ketosisin faydaları ve dengeli beslenirken ketosise nasıl ulaşacağınızı öğrenmek için, Wahls Protokolü kitabımı inceleyin.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Yakın zamanda bir şeylerin değiştiğini anlamaya başladım ve geride kalan birkaç aydır Wahls Protokolü değişimine adapte oluyordum. Belki de bağırsak floram değişmeye başlamıştı. Aynı zamanda Dr. Terry Wahls'in protokolü takip etmenin faydalarını anlatan istikrarlı ve mantıklı bilgilerini biliyordum. Teşekkürler!

–Wahls Savaşçısı RAYE

HÜCRELERİN, ORGANLARIN VE HAYATIN İÇİN YAKIT SAĞLAMAK

Wahls Protokolü mitokondri ile başlar. Bu ince organeller hücrenin içinde ve genişletilmiş tanımla organlara ve vücuda enerji sağlayan makineler gibidirler. Mitokondriler yediğiniz yiyeceklerden yakıt alırlar, dolayısıyla mitokondrinin çok sağlıklı, iyi beslenmiş olabilmesi ancak sağlıklı besin tüketirsek mümkün olabilir. Onlar güçlü ve dirençli hücreler yaratmanın anahtarlarıdır.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Beş aydır Wahls Diyeti yapıyordum, zayıflamak gibi bir beklentim yoktu ancak 13,6 kg verdim. Aynı zamanda beyin sisim kayboldu ve enerjim geri geldi. Ve ardından noel süresince diyeti bıraktım. Kötü bir hata! Kendimi paçavra gibi hissettim. Bugün diyete geri döndüm ve tekrar iyi hissetmeyi bekleyemiyorum.

–Wahls Savaşçısı TONYA

Her seviyedeki Wahls Protokolü spesifik olarak hücrelere yoğun besleyicilerin girebilmesi için formüle edilmiştir. Aynı zamanda özellikle otoimmün hastalıklara ve / veya hassas bağırsak duvarı (örn. sızdıran bağırsak sendromu) gibi sorunlara sahip olanlarda reaktiviteye neden olan besin içerikleri de elimine edilmiştir. Bu iki amaçlı yaklaşım aynı zamanda inflamasyonu ve otoimmün aşırı reaksiyonu azaltırken, hücrelerin iyileşmesi için gerekli yapıtaşı blokları oluşturur, dokuları tekrar inşa eder ve sağlıklı organ fonksiyonlarını geri kazandırır. Özetle, Wahls Protokol'ü vücudun daima yapmaya çalıştığı, ancak sık sık yaşam tarzı seçimi nedeniyle kesilen, kendi kendine iyileşme için mükemmel ortamı yaratır.

SEVİYENİZİ SEÇİN

Genellikle, birçok insana özellikle de çok kötü bir beslenme tarzları varsa Wahls Diyeti ile başlamalarını öneriyorum. Wahls Diyeti vücudu daha iyi bir yaşam şekli ile tanıştırır ve Wahls Paleo ya da Wahls Paleo Plus diyetlerine daha yakındır. Bununla birlikte, eğer çok ciddi bir hastalığınız varsa, Wahls Paleo ile başlamanızı öneririm. Daha sonra, Wahls Paleo Plus diyetine eğer gerekli olduğunu hissederseniz ya da sağlığınızda henüz biraz iyileşme varsa Wahls Paleo Plus'a geçebilirsiniz.

Diyetin her seviyesi için rehberlere bakın ve hayatınızda ne kadar yapılabilir olduğuna karar verin. Bu kitap aynı zamanda siz yaşam tarzına dair ip uçları da verecek, ancak diyetinizi değiştirmeniz her zaman bazı güçlükler yaratacaktır. Ve bu güçlükler eğer ikinci ya da üçüncü seviyeyi seçerseniz biraz daha zorlayıcı olabilir. Düşünülecek bazı ayrıntılar:

- Aileniz ne yiyecek? Eğer ailenizdeki herkes planı uygularsa herhangi bir seviyeye uyum çok daha kolaydır, Wahls Diyeti herkes için özellikle sağlık ve beslenme anlamında çok faydalıdır, fakat eğer aileniz sizinle birlikte bu diyeti yapmak istemezse?
- Restaurantlarda ya da sosyal ortamlara girdiğinizde ne yapacaksınız?
- Seyahatteyken ne yiyeceksiniz? Yoldayken sağlıklı pratik yiyeceklerinizi nasıl temin edeceksiniz?
- Diyetinizle uyumlu olmayan yiyeceklere olan özleminizi ve o yiyeceklerin etrafınızda çokça bulunmasının üstesinden nasıl geleceksiniz?

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Mart ayında tekerlekli sandalyemle dışarı çıktığımda, Wahls Protokolü'ne Ocak ayında başlamıştım. Teşekkürler, teşekkürler Dr.Terry Wahls. Tüm ailem (eşim, çocuklarım ve annem- babam) diyete tüm yıl devam edebilmem için beni destekliyor ve onların bu desteğinden çok memnunum. Şimdi gelecek yıllardaki hayatımda daha başarılı olmayı ve daha fazla keyif almayı umut ediyorum.

–Wahls Savaşçısı HEIDI

Bunların hepsinin bir çözümü var ve ben kitapta bunlara yer vereceğim, ancak siz henüz bunlarla mücadeleye hazır olmadığınızı hissediyorsanız, Wahls diyeti ile başlayın, en azından daha az zorluk hissedersiniz ve bu diyet restaurantlar, sosyal ortamlar ve seyahat için daha fazla esnekliğe sahip.

Fakat eğer siz başlamak ve hızlı sonuçları görmek için hevesli iseniz ve hiçbir şeyin sizi durdurmayacağını planlıyorsanız, Wahls Paleo ile başlayın. Bu gerçek anlamda dönüşümsel bir diyet ve sonuçlarını Wahls Diyeti'nden daha hızlı görürsünüz.

Şimdi gelin Wahls Protokolü'nün her seviyesi için rehberlere bakalım.

WAHLS DİYETİ (SEVİYE 1)

Mümkün olan her zaman, organik yiyecekler, otlamış hayvanların etini, serbest gezen kümes hayvanlarını ve doğal avlanmış deniz ürünlerini tercih edin.

EKLEYİN

- Her gün diyetinize 9 fincan meyve ve sebze ekleyin, dağılımı şöyle olmalı:
  - İyi doldurulmuş 3 fincan (ya da az doldurulmuş 6 fincan) çiğ ya da pişmiş yeşil yapraklılar, örneğin kara lahana, pazı, Asya yeşillikleri ve kıvırcık salata (ne kadar koyu yeşil olursa o kadar iyi olur)
  - 3 fincan olabildiğince renkli sebzeler ve meyveler, böğürtlen, domates, biber, havuç ve kış kabağı gibi.
  - 3 fincan sülfürden zengin besinler, brokoli, lahana, mantar türleri, kuşkonmaz, Brüksel lahanası, turp, kırmızı turp, soğan türleri ve sarımsak.

    Not: 9 fincanınızı yedikten hemen sonra beyaz meyvelerden (elma, armut ve muz) yiyin.
- Her hafta 450 g omega-3 bakımından zengin balık (somon, ringa ya da sardalya)
- 450- 900 gram et, balık, kümes hayvanı, ve/veya avlanmış hayvan eti
- Günlük 2 çorba kaşığı kadar keten tohumu yağı, haşhaş yağı yada ceviz yağı. Hindistan cevizi yağı ya da hayvansal yağ (süt ürünleri uzaklaştırılmış sade yağ da dahil), natürel sızma zeytinyağı ve diğer soğuk sıkım yağları rahatlıkla yiyin. Palmiye yağı dışında hiçbir bitkisel yağı pişirmeyin. Bitki yağları salata ve soslarda soğuk olarak yenmelidir.

WAHLS MUTFAĞI İPUÇLARI

Fincan ile ölçmeye alışık olmayanlar için ya da ölçmek istemeyenler için 3 fincanı şu şekilde hesaplayabilirsiniz: Akşam yemeği tabağınızı pişmiş ya da çiğ sebzelerinizle kaplayın, tabağın yüzeyini göremeyecek kadar. Bu yaklaşık olarak 3 fincan sebzedir.

ÇIKARIN

- Tüm glüten içeren tahıl ürünleri. Bu buğdaydan ya da buğday unundan yapılmış herşeyi kapsar (buğdaylı ekmek, makarna, yuvarlak çörekler, bagetler vb gibi. ve aynı zamanda özellikle glütensiz yapılmadığı sürece fırında pişen unlular). Bu aynı zamanda arpa, çavdar, her çeşit buğday ya da buğdayla ilgili diğer tahılları da içerir.
- Tüm süt ürünleri. Bu süt ve inek, keçi, koyun sütü ile yapılmış her şeyi (örn. peynir, dondurma, yoğurt ve işlenmiş pek çok gıda) içerir. Bunların yerine badem yağı ya da Hindistan cevizi yağı gibi bitkisel yağları kullanın. (Eğer soya kullanıyorsanız, organik olduğundan emin olun)
- Tüm yumurtalar ve yumurta içeren ürünler.
- Tüm yapay tatlandırıcılar.
- Glutensiz un ya da tahıl ürünlerini (pirinç, glütensiz makarna, glütensiz ekmek gibi) günde bir porsiyon ile sınırlayın. (bir porsiyon yarım fincan pişmiş tahıl ya da makarnaya yada küçük bir parça ekmeğe denktir)
- Bütün tat vericileri (bal, akçaağaç şurubu, şeker, sorgum pekmezi gibi) günlük bir çay kaşığından fazla olmayacak şekilde sınırlandırın.

WAHLS PALEO (SEVİYE 2)

Bu seviyede, Wahls Diyeti (seviye1)'nin tüm kurallarını uygulayın ve ilaveleri takip edin.

EKLEYİN

- Haftada 340 g sakatat ya da tam deniz ürünü (organları da dahil), midye, sardalya, istiridye, karaciğer, taşlık, kalp ve böbrekler de dahil.
- Haftada iki kez su yosunu ya da diğer yosunlardan yapılmış gıda ürünleri (esmer su yosunu, spirulina, suşi yosunu, kombu deniz yosunu gibi) öğünün bir parçası olarak. (suşi toplarında, yosun salatasında ya da çorbalara ve yahnilere eklenerek)

- Günde bir porsiyon süt ürünü olmayan, buğdaysız fermente gıdalar (bakterilerce fermente edilmiş lahana turşusu, karışık turşu, Kore yemeği, Rus birası ve kombu çayı gibi)
- Ne zaman bulabilirseniz çiğ gıdalar, çiğ sebzeler içeren fakat aynı zamanda suda bekletilmiş ve filizlenmiş çekirdekler ve çerezler ve çiğ hayvansal proteinler (suşi, deniz ürünü yemeği ve hatta biftek tartar)
- Her gün 113 gr'a kadar (ama daha fazla değil) çiğ çerezler ve tohum, özellikle badem, ayçekirdeği ve susam çekirdeği. Mümkün olduğu zaman onları yemeden önce bir gece suda bekletin, yıkayın ve kağıt havluda kurulayın. Suda 6-24 saat bekletilmiş çerezler çimlenme sürecini başlatırlar ve içlerindeki lektin ve fitatları azaltırlar. Fitatlar vücudun mineraller absorbsiyonunu etkileyebilir ve lektin de genetik olarak yatkın olduğundan şüphelenilen insanlarda inflamasyonu tetikleyebilir.
- Et, balık, kümes hayvanı ve av eti; her gün 170 gramdan 566 g'a kadar artan miktarlarda.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Regl dönemim boyunca beni güçsüz düşüren ağrım nedeniyle (endometriozis ve fibroidler) hastanelik olduktan sonra bir yıl önce annem ve ben Wahls Paleo Plus diyetine başladık. MS'li olmamama rağmen bir anda karar verdim. Annem romatoid artrit hastası ve kırk yıldır güneşin altında herşeyi denedi ve bana katılmaya karar verid. Bir ay içinde ağrım kayboldu. Daha şaşırtıcı olansa annemin sonuçları. Bir aylık süre içinde annem görmesinde iyileşme fark etmeye başladı, bileğindeki bazı artritik nodüller kaybolmuştu, ağrıları çok çok azalmıştı ve metotreksat dozunu yarıya indirdi. Ayrıca tekrarlayan üriner sistem enfeksiyonu yaşamamaya başladı. Şimdi sahilde çıplak ayaklarıyla yürüyebiliyor. Ellerindeki şişmeler oldukça indi, yüzükleri ansızın büyük gelmeye başladı. Ayakkabı numarası bile küçüldü.Enerjisi ve duygu durumu çok yüksek. Bu benim yetmiş yaşındaki annem için kısa bir mucizeden başka bir şey olamaz.

–Wahls Savaşçısı CARMEN (ve annesi)

ÇIKARIN

- Bütün soya ürünlerini, tofu peynirini, filiz halindekini, fermente haldekini ve vejeteryan burgerleri gibi işlenmiş ürünleri ve soya içeren vejeteryan sosislerini çıkarın.
- Tüm glütensiz tahılları, bakliyatları (fasulye, mercimek, nohut ve börülceyi ve fıstığı) ve patatesi – diğer bir deyişle nişastalı tüm gıdaları- sadece haftada toplam iki kez yiyecek şekilde azaltın.

WAHLS MUTFAĞI İPUÇLARI: LAKTO- FERMENTASYON

Birçok yiyecek fermentedir – bazıları şarap ve bira gibi maya ile ve konvansiyonel manavlarda ya da yaygın olarak bulunan salamura sebzeler gibi sirke ile. Bununla birlikte lakto fermentasyon yiyecekleri fermente etmek için doğal bakterileri kullanır. (Bu yemeniz için daha iyidir) Başlangıç olarak bir kez başlangıç paketi satın alabilirsiniz, fakat ben sıklıkla bir probiyotik kapsül kullanıyorum. Kapsülü sadece tuzlu su ile karıştırıyorum ve sebzeleri (lahana ve pancar gibi) içine atıyorum, oda ısısında birkaç gün bekletiyorum ve ardından çok sağlıklı fermente edilmiş yiyecek elde edeceksiniz. (Lakto fermentinizi kendinizin yapmasını tavsiye ediyorum, kitap içerisinde kendi lakto fermentinizi nasıl elde edeceğinizi tariflerde anlatacağım)

Lakto fermente gıdalar dünyada pek çok ülkede gelenekseldir ve bağırsak floranızı beslemek ve yenilemek için mükemmel bir yoldur. Bu kitabın ilerleyen bölümlerinde Wahls Protokolü'nün bir parçası olarak kendi fermente gıdalarınızı nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz ve size bazı tarifler vereceğim. Ben bahçemdeki sebzelerle bunu sık sık yapıyorum. Bu kolay ve ilginç.

WAHLS PALEO PLUS (SEVİYE 3)

Bu seviyede, önceki iki seviyenin tüm rehberlerine uyacaksınız, sizi ketosise sokmayı ve orada kalmanızı sağlamayı amaçlayan çıkarmalar ve eklemeler yapacaksınız.

EKLEYİN

- Her gün Hindistan cevizi yağı ya da tam yağlı Hindistan cevizi sütü. Her gün için 4,5 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı (ya da marketlerde

orta zincirli trigliserit yağı ya da MCT yağ olarak etiketlenmiş) ya da 420 ml Hindistan cevizi sütü tüketin. Wahls Paleo Plus Hindistan cevizi yağı bol miktarlarda tüketilmelidir çünkü vücudu ketosiste tutabilmekte en etkili yağdır. Seviye 3 yüksek yağlı bir diyettir ... ve sizin için iyidir!

- Süt ürünü içermeyen, tahıl içermeyen lakto fermente yiyecekleri (lahana turşusu, kore yemeği, kombu çayı ve kvass gibi) günde iki porsiyona çıkarın.

ÇIKARIN

- Tüm tahıllar, baklagiller ve patatesin tüm çeşitleri (beyaz, sarı, kırmızı, mavi ve tatlı patatesler). Yüksek nişasta içeriğine sahip herhangi bir gıda bu seviye için uygun değil.
- Tüm baklagiller, fasulye, bezelye, soya ürünleri, mercimek ve nohut. Bu yiyecekler çok nişastalı, ve diyette bu seviyede aynı zamanda lektinler ve fitatlardan mümkün olabildiğinde uzak durun.
- Doğal tatlandırıcılarda dahil, sonradan eklenen tüm tatlandırıcılar.
- Günlük sebze tüketiminizi 6 fincana düşürün ve yapraklı yeşiller,renkli sebzeler ve sülfür zengin sebzeler arasında bölüştürün. Bu Wahls Diyet seviyesindeki 9 fincandan düşürülmelidir çünkü Wahls Paleo Plus diyetinin amacı olan sizi ketosis de tutabilmek azaltılmış karbonhidrat tüketimi ile mümkündür.
- Pişmiş nişastalı sebzeyi haftada iki porsiyona kadar azaltın (balkabağı, sakız kabağı ve diğer kabaklar, aynı zamanda havuç ve pancar gibi kök sebzeler) ve sadece tereyağı ve Hindistan cevizi yağı gibi bir yağla tüketin. Hatta daha iyisi onları çiğ tüketin- bunu tercih ederim çünkü bu nişasta miktarını azaltır fakat bağırsak bakterilerinizi besler. Nişastalı sebzelerin yemenin daha keyifli bir yolu onları noodle ile karıştırmaktır.
- Meyveyi günde bir defaya azaltın ve sadece çilekgillerden yiyin. Üzüm ve ananas gibi tatlı meyveler ve elma, armut ve muz seviye 3 diyet için

oldukça şekerliler. (Ben nadiren yarım kırmızı üzün ya da küçük bir şeftali yiyorum ve ketosisde kalabiliyorum, fakat bakalım sizin için nasıl olacak. Bazı insanlar bunu yapabiliyor, bazıları ise gerçekten yapamıyor)

- Eti, balığı, kümes hayvanlarını ve av etini günlük 170- 340 g'a kadar düşürün. (Wahls Diyet seviyesine geri dönmek demek)
- Günde iki kez yemek yiyin ve her gece 12- 16 saat aç kalın. Bu, sindirim yükü olmaksızın vücudunuza iyileşme fırsatı verir. Kendi adıma kahvaltı ve akşam yemeği tercih ediyorum, ardından 12-16 saat akşam yemeği ve kahvaltı arası zamanda bekliyorum.

HAYDİ BAŞLAYALIM

Seviyenize karar verdiniz ve kurallar tanıdıksa, canının istediği her şeyi kurallar dahilinde yiyebilirsin- rehberlere uyduğu sürece. Bu kitaptaki tarifler bunu daha kolay hale getirecektir. Her tarifin her seviye için farkları olacak ya da herhangi bir seviye için uygun olup olmadığının notu düşülecek. (Bu Wahls Paleo Plus için oldukça sık bir durum olacaktır, çünkü bazı tarifler ketosisde kalmayı amaçlayan pek çok insan için çok fazla karbonhidrat içerir)

Haydi mutfağa girelim !

YENİ BİR YEME HASTALIĞI HAKKINDA NOT

Orthorexia, sadece sağlıklı olduğu düşünülen ya da özel bir diyet sistemine (Paleo ya da vegan gibi) uyumlu olduğu yiyecekleri yeme obsesyonudur. Bu obsesyon bir insanın fiziksel / mental sağlığına zarar verecek kadar aşırı olabilir- bu kişiler sürekli yasaklı yiyeceklerin içindeki bilinmeyen zararlı maddelerin varlığından korkarlar ya da tüm yaşamlarını bir diyetin spesifik programını ya da kurallarını uygulamak üzere yeniden organize ederler. Yiyeceğin her ısırığında korku duyarlar ve sosyal yaşamlarını ve aktivitelerini ortamda diyetlerine aykırı bir yiyecek bulunması durumunda sınırlarlar. Bazı insanların diyetlerini aşırı kontrol altına aldığı ve bunun onları ciddi strese soktuğuna dair kanıtlar var ya da o kadar sıkı takip ediyorlar ki besinler açısından açlık ve ardından da sağlık problemleri yaşanıyor.

Ne yazık ki, buna eğilimli insanlarda herhangi bir diyet planı bu durumu tetikleyebilir ve ben şu anda Wahls Protokolü'nü takip eden birkaç kişide buna denk geldim. Bazen, sınır bulanıklaşıyor- eğer ciddi sağlık probleminiz varsa, terapötik bir diyet takip etmek ve ısrarcı olmamak sağlığınız için önemlidir. Bununla birlikte, çizgi anksiteye ya da obsesyona kayarsa, bu problem haline gelir.

Bu kitapta, sebze porsiyonlarını tariflerin içerdiği sebzelere göre hazırladım, fakat insanların buna uyabilecekleri konusunda endişeye kapılıyorum. Wahls Diyeti '9 fincan' olarak biliniyor olsa da insanların her günlük diyetinin çeşitli sebze içeriyor olması iyi, bu konuda aşırı stres ya da obsesif olacak kadar katı olmanızı istemiyorum, örneğin sadece 6 fincan yediniz ya da yemeniz gereken renkli sebzeler yüzdenizden daha az miktarda 9 fincan yeşil yapraklı sebzeden önce bir elma yediyseniz ya da 'yanlış' olan başka bir şey yaptıysanız, bunu yemek hesaplamalarınıza dahil etmenizi ya da bunu obsesyon haline getirmenizi istemiyorum. Bu stresi tetikler ve stres sağlığınız için tehlikelidir. Büyük resmi düşünmenizi istiyorum, ayrıntılarda takılmanızı değil. Her gün 9 fincan sebze hedefi (ya da 6 fincan Wahls Paleo Plus ve minyon insanlar), miktarı yaklaşık olarak yeşillikler, renkliler ve sülfür içeren sebzeler arasında dağıtın, bu rehber, kanun değil. Bizim bireysel sağlık öykümüz ve genetik yapımız nedeniyle bu tavsiyelerin kişiselleştirmeye ihtiyaçları var ve hiç kimsenin hayatının her günü verilen hedeflere ulaşmasını beklemiyorum. Kendinize bu tarz bir baskı oluşturmak sizi daha çok zorlayacak ve sağlığınız için bir şey yaparken tam tersi sonuç alacaksınız, yani rahat olun. Sebzelerinizi yiyin, evet, fakat kendinizi hasta etmeyin.

Daha katı olmanızı istediğim yer glütensiz, süt ürünleri olmadan ve (en çok da otoimmünite için) yumurtasız diyet. Bu yiyecekler gerçekten tüm ilerlemenizi tersine döndürebilir ve eğer otoimmün hastalığınız yada nörolojik bozukluğunuz varsa, 'sadece çok az bir miktar' ile sağlığınızı zarar verebilir. Bu önemli fakat obsesif olmadan da bu konuyu ciddi takip edebilirsiniz. Sadece meyvelere ve yüksek kaliteli proteine odaklanın ve nefes alın. Unutmayın, stres yönetimi Wahls Protokolü'nün önemli bir kolu ve tekrar ediyorum, öğünleriniz stres sebebiniz olmamalı.



WAHLS MUTFAĞINIZ VE BASİT TARİFLER

Özellikle kronik sağlık sorunlarıyla mücadele eden pek çok insanın yemek pişirmeye direnmelerinin nedeninin işlerini kolaylaştıracak doğru ekipmana ve yiyeceklere sahip olmamaları olduğunu düşünüyorum. Bu bölümde, size Wahls mutfağınızı kurmanızda yardım edeceğim böylece bu kitaptaki bütün tarifleri yaparken ihtiyacınız olacak ekipmana ve yiyeceklere sahip olacaksınız. Bunun ötesinde, bütün ihtiyacınız taze yiyecek satın almak – et, sebzeler ve meyveler – ama elbette büyük miktarlarda satın aldıysanız ya da yerel bir et üreticisiyle ya da çiftçi pazarıyla iyi bir pazarlık yaptıysanız dondurabilirsiniz de. (Yiyecekleri nasıl saklayacağınızı ilerleyen bölümlerde anlatacağım.)

Bu bölüm aynı zamanda, kitapta bahsi geçen ve sık sık kullanacağınız kemik suyu, kabuklu yemiş sütü ve peynir alternatifleri gibi temel gıda maddeleri için bazı temel tarifler de sunuyor.

MUTFAK ALETLERİ VE EKİPMANLARI

Bunlar benim kendi mutfağımda bulunan ve sıklıkla kullandığım aletler ve ekipmanlar. Hepsini ulaşması kolay olan bir dolapta muhafaza etmenin kullanışlı olduğunu düşünüyorum. Hemen hemen her gün kullandığım ekipmanları mutfak tezgahının üzerinde muhafaza ediyorum. Ekipmanlarınızı nerede sakladığınız, öğününüzü kolaylıkla hızlandırmak istediğinizde fark yaratabilir.

- **Önlükler, fırın eldivenleri, tencere altlıkları**
- Krema ya da tart kapları
- Kesme tahtası
- Mutfak robotu, uygun bıçak seti ile, yiyecekleri kıymak, rendelemek, kibrit çöpü şeklinde kesmek ve dilimlemek için
- Buz küpleri, soğutma işlemleri için
- Dört temel bıçak tipi bütün bıçak işlerini halledebilir: iyi bir şef bıçağı ya da Santoku bıçağı (Japon yapımı bir tür şef bıçağı), küçük soyma bıçağı, et kesmek için kasap bıçağı ve domates gibi ezmek istemeyeceğiniz yumuşak sebzeler için tırtıklı bir bıçak. Hepsi keskin muhafaza edilmeli.
- Kepçe, çorba için
- Geniş cam ya da seramik karıştırma kapları, fermentasyon ve genel kullanım için
- Ölçme kapları (katı ve sıvı) ve kaşıkları
- Metal kevgir
- Çeyrek galonluk (0,945 litre) ve bir galonluk (3,78 litre) geniş ağızlı kapaklı kavanozlar, fermentasyon için
- Sebze kurutucu
- Kaşıklar: karıştırmak için ahşap ve yiyecekleri sudan almak için delikli
- Kelepçeli kek kalıbı, peynirli kek (sayfa 266, 270 ve 271) ve diğer Paleo tarzı tatlılar için
- Paslanmaz çelik ya da seramik tencere seti: küçük tencere, büyük tencere, küçük sos tenceresi, büyük sos tenceresi, et suyu kazanı ve çeşitli kapaklı güveç tencereleri. Tencerelerin plastik parça içermeyenlerini tercih edin, böylece aynı zamanda fırında da kullanabilirsiniz. ***Bütün yapışmaz yüzeyli ve sertleştirilmiş ya da kaplamalı alüminyum tencere / tavalardan uzak durun.***
- Su ısıtıcısı, su kaynatmak için
- Çay süzgeci ya da çay topu (içine çay koyup fincanınızda demleyebilmeniz için)
- Yüksek hızlı, katı karıştırma aparatı olan karıştırıcı (ya da yemişler, baharatlar ve kahve için ayrı bir öğütücü)
- Geniş ağızlı huni, kavanozları doldurmak için
- Çeşitli ebatlarda geniş ağızlı kapaklı cam kavanozlar, yiyecekleri saklamak için

WAHLS MUTFAĞI İPUCU: MATCHA

Matcha yeşil çayın toz formudur. Demlendirildikten sonra atılan normal çay yapraklarından farklı olarak, matcha öğütülmüştür, böylece daha fazla kafein alırsınız, fakat aynı zamanda daha fazla faydalı madde alırsınız özellikle kanser ve kalp hastalıklarına karşı koruma sağlayabilecek, kan şekerini ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olabilecek antioksidan olarak anılan polyfenolleri. Matcha, Japon çay seremonilerinde kullanılan çaydır. Şeker içeren karışımları değil saf matcha tozunu tercih edin.

İSTEĞE BAĞLI

- Suyunuzu arıtmak için aktive edilmiş kömür su filtresi ya da ters osmoz (ters osmoz ilaç ve gıda sektöründe yaygın olarak bir arıtma teknolojisidir) sistemi kullanın. Eğer suyunuzun kalitesi iyi ise buna gerek yoktur ancak iyi su bulmak genelde kolay değildir. İyi suyu satın alabilirsiniz fakat bir filtre sistemi satın almak zaman içerisinde daha ucuz olacaktır.
- Kurutucu, sebze cipslerini, çiğ krakerleri ve eti kolayca kurutmak içindir. Fırınınızı da kullanabilirsiniz fakat bir kurutucu, fırınınız tezgahta ya da dolabınızda çok yer kaplarken aynı işi sizin gözetiminiz olmadan yapacaktır.
- Meyve sıkacağı, meyve suyu sıkmaktan hoşlanıyorsanız (3. Bölümde de göreceğiniz gibi meyve suyu sıkmak için genellikle meyve sıkacağından çok yüksek hızlı blender öneririm)
- Yemiş sütü torbası, yemiş sütünüzü filtre etmek isterseniz (bunu umursamıyorum, fakat bazı insanlar daha yumuşak kıvam tercih ediyor ve bir yemiş sütü torbası size mağazadan alabileceğiniz yemiş sütünden daha iyi bir ürün verecektir.)
- Rehabilitasyona yardımcı terapi aletleri, elleriniz zayıfsa ihtiyaç duyabilirsiniz. Kullanışlı rehabilitasyon aletleri var: www.lifesolutionsplus.com Mutfak gereçlerini sekmesini inceleyebilirsiniz.
- Arkalığı olan tabure, tezgahta/masada/ocaklı fırında çalışırken ayakta durmaktan yorulursanız oturmak için.
- Sıkıştırıcı, ahşap: Fermentasyonda sebzeleri suyun içine itmek için kullanışlı fakat çok gerekli değil.

KİLER YİYECEKLERİ

Bunlar kilerimde düzenli olarak stokladığım yiyecekler. Bazen özel tarifler için ek şeyler almam gerekiyor fakat bunlar sık sık kullandığım şeyler. Bu yiyecekleri her zaman el altında bulundurmak hızlı ve kolayca pişirmek için çok kullanışlı.

FIRINDA HAMUR İŞLERİ

- Badem unu
- Kakao tozu ya da ham kakao tozu, şeker ilavesiz ve sadece organik
- Hindistan cevizi unu
- Tapyoka unu ya da hazır tapyoka

İÇECEKLER

- Kahve, eğer içiyorsanız organik olmalı
- Çaylar, özellikle yeşil çay ve bitki çaylar
- Yeşil matcha çayı tozu

KURUTULMUŞ YİYECEKLER

- Kurutulmuş Yiyecekler için Not: Eğer Wahls Paleo Plus diyetini takip ediyorsanız kurutulmuş meyveleri tüketmeyin. Sadece kurutulmuş Hindistan cevizi Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygundur.
- Kuru erik
- Kuru üzüm
- Kuru yaban mersini (tatlandırılmamış ya da en azından doğal olarak tatlandırılmış bulmaya çalışın)
- Kurutulmuş, tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği

HAYVANSAL VE BİTKİSEL YAĞLAR

- Hindistan cevizi yağı
- Saf yağ
- Naturel sızma zeytin yağı , keten yağı , kenevir yağı
- Orta zincirli trigliserit yağı (bkz. Sayfa 26)

FERMENTE YIYECEKLER (TURŞULAR)

- Sarımsak ve zencefil turşusu (elinizde varsa ya da yeni yapmak için 34. sayfadaki tarifi kullanın)
- Yaban turpu turşusu
- Sebze turşuları (Alman tipi lahana turşusu, salatalık turşusu ve kimchi – Kore usulü lahana turşusu-)

ÇEŞNİLER VE GIDA LEZZET ARTTIRICILAR

- Hindistancevizi amino asitleri (ya da glütensiz soya bazlı amino asitleri, likit formda, tercihen organik olanlar)
- Gıda kökenli maya
- Deniz tuzu
- Denizyosunu gevreği ya da tozu (en iyisi gevrekler), özellikle esmer su yosunu, kırmızı deniz otu ve karıştırılmış deniz yosunları
- Eğer vejeteryan ya da vegansanız, tatlandırılmamış jelatin ya da kolajen, ya da deniz yosunu jelatini (protein içeren bir deniz ürünü)
- Sirkeler, özellikle elma sirkesi ve balzamik
- Hardal
- Konserve Hindistan cevizi sütü
- Konserve Hindistan cevizi kreması
- Taze narenciye suyu
- Kıyılmış sarımsak

DOĞAL TATLANDIRICILAR (eğer kullanıyorsanız)

- Esmer pirinç şurubu
- Bal
- Akçaağaç şurubu, saf
- Pekmez

KABUKLU YEMİŞLER VE TOHUMLAR

- Badem yağı
- Badem
- Brezilya fındığı
- Kaju yağı
- Çiya tohumu (tohumları öğütülmemiş olarak satın alın)
- Keten tohumu (tohumları öğütülmemiş olarak satın alın ve oksidasyonu engellemek için kullanmadan hemen önce baharat öğütücü ile kendiniz öğütün)
- Kabak çekirdeği
- Susam yağı (ya da tahin)
- Ayçiçek yağı
- Ay çekirdeği
- Ceviz

KURU BİTKİLER VE BAHARATLAR

- Fesleğen
- Kara biber, taze çekilmiş
- Kakule
- Kereviz tohumu
- Karanfil
- Tarçın
- Kimyon
- Kişniş
- Taze zencefil (buzdolabında saklıyorum)
- Herbes de Provence (Güneydoğu Fransa'nın Provence bölgesinde yetişen kuru otların bir karışımıdır.)

WAHLS MUTFAĞI İP UCU: MCT YAĞI

MCT, orta zincir trigliseritlerin (medium-chain triglycerides) kısaltmasıdır. Karaciğerdeki ketonların ketosise dönüştürülmesini sağladığı ve kolaylaştırdığı için Wahls Paleo Plus diyetini takip edenlere tavsiye ettiğim bir çeşit yağdır. Hindistan cevizi yağı çok miktarda MCT yağ asitleri içerir fakat MCT yağını sağlık için gıda ürünleri satan mağazalardan da alabilirsiniz. Wahls Paleo Plus diyetindekilere 1 ya da 2 çorba kaşığı MCT yağını ya da ısıtılmış hindistancevizi yağını smoothie lerinde kullanmalarını öneriyorum. Çok az kişi MCT yağına alışana kadar hazımsızlık ve kabızlık yaşayacaktır. Bu sebeple bir çay kaşığı ile başlayın ve aşama aşama 1 çorba kaşığına çıkartın. Herhangi bir smoothie tarifinize 2 çorba kaşığı eklemeyi denemeden önce tolore edebileceğinizden emin olun.

- Muskat
- Yabani mercanköşk
- Kırmızı pul biber
- Biberiye
- Geyik otu
- Kekik
- Zerdeçal
- Vanilya
- Ve tercih ettiğiniz diğer baharatlar

SEYAHAT İÇİN TEMEL BESİNLER

- Konserve somon, sardalya, istiridye, midye
- Kurutulmuş pancar tozu
- **Kurutulmuş yeşil alg tozu: chlorella / spirulina gibi.** Buğday çimini, arpa çimini ve diğer tahıl çimlerini artık önermiyorum çünkü glutene hassas olan bazı kişilerin, teknik olarak bu ürünler glütensiz olsa bile reaksiyon verdiğini keşfettim. Tahıl çimlerinde aynı zamanda bağışıklık sistemini harekete geçiren başka bir etkisi daha olmalı.
- Alg çiçeklerinin nörotoksisite ile ilişkili olduğunu gösteren raporlar olduğu için artık mavi yeşil algleri de önermiyorum. En iyi besinsel yoğunluk için chlorella ve spirulina üzerinde çalışmalar devam ediyor.
- Paleo et barları ya da çubukları (tercihen şeker eklenmemiş)
- Hindistan cevizi sütü tozu

WAHLS DİYETİNİZDE ÖNERİLEN SEBZE PORSİYONLARINI KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN GEREKENLER

Wahls Protokolü'ndeki herkes yeşillikleri, sülfür içeren sebzelerin ve renkli sebzelerin gerektiği şekilde ölçmenin önemini bilir. Hayatınızı biraz daha kolaylaştırmak için bu kitapta sebze içeren her tarif (açıkça söylemek gerekirse tariflerin çoğunda sebze var) in üst kısmında o tarifte bir porsiyon için kaç ölçü sebze kullanmanız gerektiğine dair bir not vardır. Eğer ölçü miktarları farklı seviye diyetlerde farklılık gösteriyorsa onları da not ettim. (örneğin, pek çok Wahls Paleo Plus tarifleri daha az sebze içerir ve ketosisde kalmak için daha azı önerilir.) Bu sizin günlük izin verilen ölçülerde kalmanızı sağlayacak ve hiç matematiksel hesap yapmak zorunda bile kalmayacaksınız. Bununla birlikte şunu da unutmayın ki, bu ölçüler her zaman kesin ölçüler olamaz. Konu sebzeler olduğunda birçok farklı ölçü var. Örneğin bir salatalık ya da bir tatlı patates ya da bir domatesi ele alalım. Bazıları çok küçük, bazıları ise çok büyüktür. Genel olarak, aşağıdaki liste bazı alışılmış sebzeleri cup cinsinden sizler için nasıl ölçeklendirdiğimi özetliyor. Eğer kullandığınız sebzelerin büyük ya da küçük olduklarını biliyorsanız, adapte etmeyi seçebilir ya da kendi yönteminizle ölçebilirsiniz. Aksi takdirde, ortalamasını alın böylece şablon dışında kendi tariflerinizi yaparken kullanabilirsiniz.

1 avokado = 1 kase

1 pancar = 1 kase

1pound (453 gr.) Brüksel lahanası = 5 kase

1 lahana = 6 kase

1 küçük orta arası havuç = yarım kase

1 büyük havuç = 1 kase

1 büyük karnı bahar = 4 kase

6 sap kereviz = 3 kase

1 büyük salatalık = 3 kase

2 diş sarımsak = 1 kase (bkz sayfa 57; bu küçük diş sarımsaklar için ekstra vejeteryan kredisi kazandığınızı unutmayın !)

4 kıvırcık yaprağı = 1 kase(dürüm için 1-2 büyük yeşil yaprak = yarım kase)

1pound (453 gr.) mantar = 5 kase

1 soğan = 1 kase

1 şalgam = 1,5 kase

1 orta boy domates = ¾ kase

1 büyük tatlı patates = 3 kase

BAŞLICA TARİFLER

Bu tarifler bu kitap boyunca sık sık içerik olarak kullanıldı. Bu tarifleri sık sık uygularım, bu sebeple onları her zaman el altında tutarım. Her tarif aynı zamanda size en iyi saklama stratejilerini anlatır, böylece gıda maddelerinizi depolayabilirsiniz.

Bu tarifi kitap boyunca sık sık kullanacaksınız. Birkaç haftada birçok miktarda yemek pişirmekten hoşlanırım, çorbayı ya da diğer tarifleri porsiyonlara bölerim ve dondururum. Bunlar aynı zamanda besleyici ve yenileyici atıştırmalıklardır. Bir kase ısıtın ve yudumlayın. Kemik suyundaki jelatin/kolajen içeceğe zengin bir aroma ekler ve kemik suyuna iyileştirici ve yaşlanma karşıtı özelliklerini veren de budur. Kolajen vücuttaki bağ dokusunun yapı taşıdır ve yaşlandığımız zaman kolajen kaybederiz ki bu da bağ dokumuzun sarkmasına ve derimizin buruşmasına neden olur. Bağ dokumuzu en ideal işlevinde ve sağlıklı tutmak zedelenmeyi azaltır ve bizi gençleştirebilir.

Kıkırdak, kemiğin içinde en çok çözünen ve bizi besleyen maddedir, bu nedenle kemik suyu için seçilen kemiklerin daha fazla kıkırdaklı olması tercih edilmelidir. Kemiğin miktarı gerçekten önemli değil; bir tavuk ya da hindi iskeleti, ayak kemiği ya da ilik kemiği gibi birkaç büyük sığır kemiği ya da daha önceden dondurucuya koyup sakladığınız T-bonlar. Tencerenize ya da et suyu kazanınıza sığabilecek ne olursa kullanın. Kasabınızdan tavuk ayağı. Bu malzemeler sık sık iskartaya çıkartılır ve ekonomik fiyatlı olabilirler. Bu malzemeleri aynı zamanda etnik marketlerde de bulabilirsiniz. (örneğin; Çin ya da Uzakdoğu ürünleri satan marketler, sakatatçılar)

Şunu da unutmayalım ki, kemik suyu, aksi takdirde çöpe atılacak olan yeşillikleri değerlendirmek için de harika bir yöntemdir. Turpların, pancarların, havuçların tepelerini ya da yediğiniz sebzelerden artan temiz soyulmuş kısımları kullanarak içlerindeki besinleri açığa çıkartabilirsiniz. Ben sebzelerden artan soyulmuş kısımları haftalık yemeklerimi yapmaya hazır olana kadar hava geçirmeyen bir kapta buzdolabında saklıyorum. Bu hem ekonomik, hem de atıkları en aza indiriyor ve kemik suyunuzu daha besleyici hale getiriyor.

TEMEL KEMİK SUYU

YAKLAŞIK 8 KASELİK PORSİYON

Not : Alınacak verim kullanılan suyun miktarına ve kemik suyunun kaynama süresine bağlıdır.

1.300 gr- 2.200 gr büyükbaş kemiği ya da 1 adet kümes hayvanı kemikleri

4-8 tane tavuk ayağı

1 – 3 çorba kaşığı toz sığır jelatini (isteğe bağlı, fazla eklemek zenginlik katar; en ideali ise çimenle beslenmiş ineklerden elde edilen organik jelatin kullanmaktır)

¼ kase elma sirkesi, kıkırdağı çözmeye ve kemikten minerallerin salınmasına yardım eder.

1 soğan, 4'e bölünmüş

1 kereviz sapı, 4'e bölünmüş

1 havuç, 4'e bölünmüş

1 – 4 diş sarımsak

1 çay kaşığı kırmızı deniz otu gevreği, ya da ¼ çay kaşığı esmer su yosunu tozu

Sizin seçtiğiniz bitkiler (özellikle defne yaprağını, kereviz tohumunu, geyik otunu, kekiği seviyorum. Karanfil, defne yaprağı, yabani mercanköşk, frenk soğanı, fesleğen ya da mutfak geleneğinizdeki bitki ve baharatları kullanabilirsiniz.)

YAPILIŞI: Kemikleri bir çorba tenceresine ya da et suyu kazanına koyun. Kemiklerin üzerini kaplayacak kadar su ekleyin. Geri kalan malzemeleri ekleyin. Orta ateşte tamamen kaynatmadan buharı çıkana kadar pişirin. 6-12 saat pişirin – programınıza hangisi uygunsa. Kaynatmayın. Oluşan köpükleri üzerinden alın. (Alternatif olarak, kemik suyunu yavaş pişiricide yapın- yüksek ateşte 6 saat pişirebilirsiniz ya da kısık ateşe koyup 24 saat kendi haline bırakabilirsiniz.)

Kemik suyunu süzün, katı maddeleri ayırın ve servis edin ya da derhal kullanın, ya da porsiyonlara bölüp dondurun.

Tavuk Suyu Versiyonu: Kemik kaynağı olarak sadece tavuk iskeleti kullanın.

Balık ya da Deniz Kabukluları Suyu Versiyonu: Balık suyu için, beyaz etli bir balığın iskeletini kullanın, tercihen kıkırdak bakımından zengin olan başıyla beraber (Bu iskeletin somon ya da ton balığı gibi yağlı balıklardan seçilmesi daha faydalıdır) Deniz kabukluları suyu için karides, yengeç, ıstakoz ve / veya midye ekleyin. Safran deniz ürünlerinden yapılan sulara eklemek için iyi bir baharattır.

Daha Kıvamlı Kemik Suyu Versiyonu: Kemik suyunu süzün ve süzgeçten sebzeleri ayırın. Ayırdığınız sebzeleri püre haline getirin ve kemik suyunun içine karıştırın, böylece daha zengin ve besleyici bir kemik suyu elde edersiniz.

KEMİK SUYUNU KEYİFLİ HALE GETİRMENİN YOLLARI

Daha besleyici, kıvamlı ve lezzetli olması için kendi kemik suyu kaseme eklemeyi sevdiğim şeyler:

1. Doğranmış yeşil soğan ve taze kişniş
2. Lahana turşusu
3. Kimchi (Kore usulü lahana turşusu)
4. Doğranmış soğan (soğan çorbası için – biraz Hindistan cevizi yağında soteleyebilirsiniz)
5. Hindistan cevizi sütü, biraz rendelenmiş taze zencefil ve bir tutam zerdeçal
6. Pancar turşusuyla karıştırılmış lahana turşusu
7. Hindistan cevizi sütü ve kıyılmış taze çiğ pancar sapı

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Tavuk ya da sığır kemiği suyu yaptığım zaman, birazını buzluk kabının içerisinde donduruyorum ve donan küpleri poşetlerde ya da kavanozlarda dondurucuda saklıyorum. Sebzeleri yağ tavada kızarttığım zaman pişmesine 2 ya da 4 dakika kala tavaya bir ya da 2 küp ekliyorum ve kapağını kapatıyorum. Bu lezzetli sebze buğulama yapmamı sağlıyor. Aynı zamanda tavanın daha kolay temizlenmesini sağlıyor. Elbette, taze kemik suyum varsa kullanıyorum fakat taze kemik suyum olmadığında iyi bir destek oluyor.

–Wahls Savaşçısı CHRIS



Turşu kurmak eğlenceli bir projedir ve umarım denersiniz! Kendi kurduğunuz bir sebze turşusunu servis etmek ve yemek, ödüllendirici ve etkileyicidir, bunun sindirim sistemi ve sağlıklı bağırsak bakterileri ortamı oluşturmak için mükemmel bir yol olduğunu söylemek işten bile değil. Buzdolabında dalma çorbaları ya da tava yemeklerini süslemek için ev yapımı turşu saklarım ve bazen sadece atıştırmalık olarak yerim. Turşu kolay ve çabuk yapılabilir, özellikle tadına bir kez alışınca da lezzetlidir. Sık sık vurguladığım gibi (Wahls Protokolü kitabına bakınız), turşu haline getirilmiş sebzelerdeki faydalı bakteri sağlığımız için inanılmaz bir lütuftur, istenmeyen bağırsak zararlılarını yener ve bağışıklığı arttıran bakterilerin popülasyonunu arttırır, sindirime yardım eder ve diğer birçok fonksiyona da katkı sağlar. Mükemmel turşular satın alabilecek olsanız da (Bubbies sevdiğim popüler markalardan biri), yapması çok kolay olduğu için kendinizin denemesi de iyi olur. Bütün yapmanız gereken bazı basit içerikleri karıştırmak ve bir süre beklemesine izin vermek. Bu tarif lahana turşusu için fakat siz herhangi bir sebze kullanabilirsiniz.

Turşu kurma sürecini başlatmanın en iyi yolu aynı tip bir turşu kullanmaktır çünkü zaten içinde başlatıcı kültür vardır. Örnek olarak, lahana turşusu kuruyorsanız, bir kavanoz Bubbies marka Alman tipi lahana turşusu kavanozundan biraz lahana kullanmalısınız. Elinizde hiç kullanabileceğiniz sebze turşusu yoksa , biraz başlatıcı maya (mayayı sağlık yiyecekleri satan mağazalarda arayın) ya da bir probiyotik kapsül kullanabilirsiniz.

Kara lahana ve kıvırcık lahana gibi sebzeleri turşu için önermiyorum. Turşuları iyi olmuyor. Fakat, diğer sebzelerin çoğunu kullanabilirsiniz. Havuç ve pancar denedim. Seveceğiniz çeşitleri bulmak için çeşitli sebzeler deneyebilirsiniz. Lahana kullanmaya karar verirseniz, ince dilimlenmiş soğan ya da havuç gibi, parçalara ayrılmış elma gibi ya da kıyılmış armut gibi diğer sebze ve meyvelerle de kombin etmeyi denemelisiniz. Sadece karışımın en az yüzde 80'inin lahana olduğundan emin olun. Bu tarifte havuç, bitkiler ve aronya ya da yaban mersini kullandım. Renkli ve besleyici! Yeşil bitkiler isteğe bağlıdır.

Bu tarifi yeşil lahana ile yaparsanız ve hibiskus ya da aronya yemişi kullanırsanız, turşunuz pembemsi ya da mor olacaktır. Kızım bu şekilde yapınca oluşan mor rengi çok seviyor.

KIRMIZI LAHANA TURŞUSU

YAKLAŞIK 4 PORSİYON

1 servis = 1 Wahls sebze/meyve kasesi

1 kase lahana turşusu ya da 1 probiyotik kapsül (eczane ve marketlerde artık satılıyor)

1 adet kırmızı lahana, 2 ya da 3 dış yaprak saklanır kalanlar parçalanır

½ kase aronya yemişi ya da 1 kase yaban mersini (isteğe bağlı fakat eklendiğinde turşu güzelleşiyor)

1 çorba kaşığı kuru hibiskus yaprağı (isteğe bağlı, eğer aronya yemişi kullanılmazsa turşuya parlak mor renk vermesi için)

1 ya da 2 büyük klasik mor havuç ya da oranj havuç, rendelenmiş

1 demet maydanoz ya da dereotu, doğranmış (çöp oluşmasını engellemek için kökleriyle beraber)

2 çorba kaşığı deniz tuzu

1 çay kaşığı kırmızı deniz otu gevreği (isteğe bağlı, eğer eklerseniz güzel tat verir)

YAPILIŞI: Çok geniş, metal olmayan bir kasede bütün içerikleri birleştirin. İyice karışana kadar ahşap kaşıkla karıştırın. (Karışımda metal kullanmayın, fermentasyonu bozabilir. Temiz ellerinizle de karıştırabilirsiniz.) 15 dakika ile 1 saat arasında dinlenmesi için bekletin. Geniş ağızlı yaklaşık 2 litrelik bir cam kavanozu ve kapağını (ya da iki adet yaklaşık 1 litrelik) sıcak sabunlu suyla yıkayın ve güzelce durulayın. Lahana karışımını kavanoza ya da kavanozlara ağzına kadar doldurun. (Hava kilidi olan ya da lahanaları sıvının içinde tutmak için tepeye bir tabak koymanıza izin veren bir kap kullanabilirsiniz. Hangisi sizin için uygunsa) Temiz ellerinizle ya da ahşap bir kaşıkla sıkıca doldurun ki, hava boşlukları kalmasın. Daha önce ayırdığınız bütün lahana yaprakları ile üzerini örtün ve su dolu bir cam bardak (musluk suyu olabilir) ya da başka ağır temiz bir şey koyun ki, lahanalar suyun içinde kalsın.

Lahanaları tuzun içinde bıraktıktan sonra üzerlerini kaplayacak kadar yeterli su yoksa tuzlu su ekleyebilirsiniz. (1 kase su için 1 çay kaşığı tuz karıştırarak hazırlayabilirsiniz.)

Kavanoz ya da kavanozların ağzını temiz bir mutfak havlusu ile sarıp mutfağın bir köşesine bırakın. 3 -5 günde bir kontrol edin. Küçük bir kaşık ile tadına bakıp aromasının hoşunuza gidip gitmediğini kontrol edin. İstediğiniz tada ulaştığında, kavanozları kapakları kapalı bir şekilde buzdolabına koyun. Eğer tadı yeteri kadar ekşi değilse 2-3 gün daha fermente olması için bırakın ve tekrar tadına bakın.

Eğer kavanozun kenarlarında küf oluşursa temizleyin. Turşunun tadını bozmaz. Nadir durumlarda küf tadı bozar ya da acımış gibi gelen bir koku yapar bu durumda kokmuş yığını atın ve turşuyu yeniden kurun. Ancak bu nadiren görülür, genelde turşunuz güzel olacaktır – küçük bir küfün sizi korkutmasına izin vermeyin! Lahanayı 5 günden daha az bekletti̇ğimde, nadiren küf gördüğüm zamanlar oldu. Bütün lahanaları tamamen suyun içinde tutmak küf oluşma olasılığını azaltır fakat su hattının üzerinde kenar boyunca gördüğünüz oluşumları temizleyerek lezzetli bir ürüne sahip olacaksınız.

Lahana fermente olurken küçülecektir, bu sebeple başladığınız miktar kadar turşu elde edemeyeceksiniz. Turşunuz buzdolabında aylarca saklanabilir.

FERMENTASYON VE TUZ

Turşu kurarken tuz kullanılır çünkü Laktobasillus ailesinden olan yararlı bakteriler hariç diğer tüm bakterilerin üremesini engeller. Turşu için tuz kullandığınız zaman turşunuzu 1 hafta ya da daha fazla tezgahta bıraksanız bile kötü olanların değil, sadece iyi bakterilerin çoğaldığından emin olabilirsiniz.

Kimchi Versiyonu: Hibiskus çiçekleri ya da yemiş kullanmayın. Bunun yerine lahana karışımını kimchi ye dönüştürmek için 1 çorba kaşığı kıyılmış taze zencefil, 6 diş kıyılmış sarımsak ve 1 çay kaşığı acı pul biber (baharat tadını seviyorsanız daha fazla acı pul biber kullanabilirsiniz) ekleyin. Kimchiyi biraz daha lezzetlendirmek için karışıma 1 adet rendelenmiş Granny Smith cinsi elma da ekleyebilirsiniz..

SARIMSAK- ZENCEFİL TURŞUSU SOSU

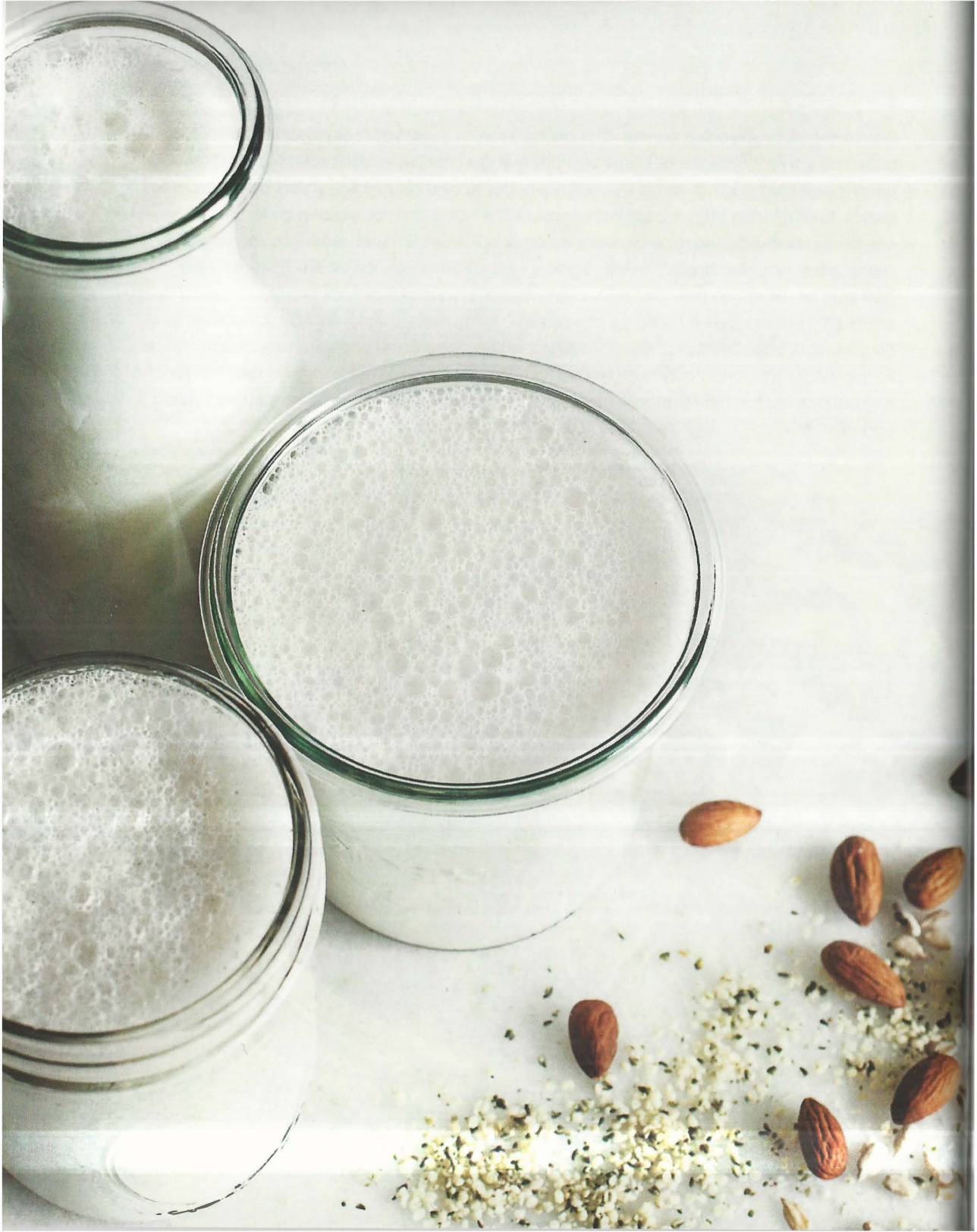
1 demet maydanoz ya d a dereotu, doğranmış (çöp oluşmasını engellemek için kökleriyle beraber)

Et yemekleri için favori lezzet vericilerimden bir tanesi ev yapımı sarımsak-zencefil turşusu sosumdur. Yaklaşık 1 litrelik bir kavanozu soyulmuş sarımsak ve soyulmuş, dilimlenmiş taze zencefil ile doldurun, 1 çorba kaşığı tuz ve $^1/_4$ kase civarı daha önce yaptığınız turşudan başlangıç mayası ya da en az 50 milyar CFU'ya (CFU : koloni miktarı) eşit yeter miktar probiyotik kapsülü ekleyin.(Her kapsülün içindeki koloni miktarı, paketinin üzerinde belirtilmiş olmalı). Bazen 1 çay kaşığı deniz yosunu gevreği de ekliyorum. Karışımın üstünü kaplayacak kadar filtre edilmiş klorsuz su ekleyin, kavanozu kapatıp tezgahta 1-2 hafta bekletin. Kavanozu açın, bir mutfak robotuna boşaltın ve kıyın. İçini boşalttığınız kavanoza 1 çorba kaşığı tane karabiber ekleyin ve soğutun. (kavanozu yıkamayın, çünkü musluk suyundaki klor fermentasyonu yapan Laktobasillus bakterilerini öldürür.) Bu chutney benzeri sosu (chutney: Doğu Hindistan'a özgü tatlı ekşi bir karışım), et ve sebzelerin üzerine serpiştirmek ya da her şeyin üzerinde sos olarak kullanmak için biraz natürel sızma zeytinyağı ile karıştırabilirsiniz.

WAHLS MUTFAĞI İP UCU: YİYECEK HAZIRLAMAK İÇİN PROBİYOTİK KAPSÜLLERİ

Bazı tariflerde probiyotik kullanımından bahsediyorum. Bunu yapmak hoşuma gidiyor çünkü ne yapıyor olursanız olun ister ev yapımı yoğurt olsun ister sarımsak-zencefil chutney olsun isterse çiya pudingi ya da ev yapımı pancar turşusu olsun, içine yararlı bakteriler ekliyor. Benim tercih ettiğim probiyotik kapsül VSL#3 diye anılır bu yüzden bu kitapta sık sık VSL#3'den bahsedeceğim. Walgreens'in soğuk bölümünden ya internetten satın alabilirsiniz. (Walgreens: Amerika Birleşik Devletleri'nde en büyük ikinci eczane zinciri olarak faaliyet gösteren bir Amerikan şirketidir.) Eğer bulamıyorsanız ya da kullanmak istemiyorsanız en az 50 milyar CFU bakteri içeren herhangi bir kapsül ya da bu sayıya eşit miktarda sayıda herhangi bir probiyotik kapsül kullanabilirsiniz. Turşu yaparken daha önce yaptığım turşulardan $^1/_2$ kase kadar kullanmayı tercih ediyorum (ya da iyi kalite hazır turşu- mesela lahana tarifi için lahana turşusu, pancar tarifi için pancar turşusu gibi) Bununla birlikte elinizde hiç turşu yoksa ya da yoğurt, kefir, çiya pudingi (bkz. Sayfa 38 ve 277) yapıyorsanız VSL#3 en iyi seçimdir.





Bu kitaptaki birçok tarifler, özellikle smoothieler ve bazı çorbalar için kabuklu yemiş sütü kulanılır. Elbette marketten kolaylıkla kabuklu yemiş sütü satın alabilirsiniz ancak kendiniz yaparsanız daha katkısız ve daha ekonomik olur. (örneğin tatlandırıcı, koruyucu ve kıvam arttırıcı olmadan). Neyse ki, yapması kolay. Sık sık yağsız kabuklu yemiş sütü ya da çekirdeği yağı yapıyorum (sayfa 39), böylece kabuklu yemişleri blenderdan geçirmeye gerek bile kalmıyor. Ev yapımı kabuklu yemiş sütü eğer kabuklu yemiş sütü torbasından ya da 2 kat tülbentten süzmezseniz biraz pütürlü olacaktır. (kabuklu yemiş sütü torbası sağlık marketlerinde ve internette yaygın olarak bulunur.) Ben kabuklu yemiş sütümü süzmüyorum – pütürleri ve bunlara bağlı besinleri korumayı tercih ediyorum. Zaten bir smoothie de pütürleri fark etmiyorum bile.

Bazen bir aşamayı eliyorum ve ıslatılmış kabuklu yemişleri direkt smoothie tarifinin içine su ile beraber ekliyorum böylece 1 kere blenderdan geçiriyorum. Daima mutfakta zamandan ve efordan tasarruf etmenin yollarını arıyorum.

KABUKLU YEMİŞ SÜTÜ

2 KASELİK TARİF

Kasenin çeyreği kadar kabuklu yemiş, bir gece suda bekletilmiş ve kurutulmuş, ya da 2,5- 3 çorba kaşığı kabuklu yemiş ya da tohum yağı

YAPILIŞI: Kabuklu yemişleri ya da yemiş yağını 2 kase su ile yüksek hızlı blenderda pürüzsüz kıvama gelene kadar karıştırın. Daha zengin aroma isterseniz daha fazla yemiş ya da yağ ekleyebilirsiniz ya da daha ince bir kıvam isterseniz daha fazla su ilave edebilirsiniz. İdeal oran için farklı miktarları deneyebilirsiniz.

Elde ettiğiniz sütü, eğer isterseniz, süt torbasından ya da 2-3 kat tülbentten süzün. Yemiş sütünü bir cam kavanoza aktarın,1 haftaya kadar buzdolabında saklayabilirsiniz. İçmeden önce çalkalayın.

YOĞURT

4 KASELİK TARİF

1 çorba kaşığı toz jelatin ya da agar-agar (agar-agar: su yosunlarından elde edilen bir tür jelatin)

3 kase kabuklu yemiş sütü ya da Hindistan cevizi sütü

1 probiyotik kapsülü (VSL#3 gibi)

YAPILIŞI: Bir kase suyu küçük bir sos tenceresinde ılık olana kadar ısıtın. Jelatini ya da agar-agar 1 ekleyip çözünene kadar karıştırın. Yemiş sütünü ya da Hindistan cevizi sütünü ilave edin. Vücut sıcaklığına gelene kadar soğumasına izin verin. Probiyotik kapsülü karışıma ilave edin ve tam anlamıyla karışana kadar karıştırın. Yaklaşık 1 litrelik bir cam kavanoza dökün, ağzını temiz bir mutfak havlusu ile örtün ve tezgahta 12-24 saat bırakın. Mayalanma bittikten sonra kavanozun kapağını sıkıca kapatın ve soğutun. Buzdolabında 2 haftaya kadar saklayabilirsiniz.

Not: Yoğurt buzdolabında sulanabilir bu yüzden yemeden önce karıştırmanız gerekebilir. Jelatin yoğurdu koyulaştırır. Daha yoğun ya da daha sıvı kıvam isterseniz jelatinin miktarını ayarlayın. Ben 1-2 çorba kaşığı limon ya da misket limonu suyunu aroma olarak kullanmayı seviyorum. Siz aynı zamanda taze ya da donmuş yaban mersini, doğranmış ya da püre olarak armut veya portakal ekleyerek farklı aromalar elde edebilirsiniz. Zerdeçal, kimyon ve kişniş karıştırarak sebzelerin ve etin üzerinde Hint baharatlı sos olarak da kullanabilirsiniz.

Kefir Versiyonu: Probiyotik bakımından zengin, ekşi bir içecek elde etmek için jelatini ya da agar-agarı tariften çıkartın. İçeriğe aynı zamanda meyve de ekleyebilirsiniz. Ben yaptığım zaman suyu, yemiş ya da Hindistan cevizi sütünü ve meyveyi, probiyotik kapsülünü eklemeden önce yüksek hızlı blenderda karıştırıyorum. Yoğurt tarifinde olduğu gibi mayalanmasına izin verin sonra ağzını kapatıp soğutun. Tüketmeden önce kavanozu sallayın ya da kefiri karıştırın.

FERMENTE YEMİŞ YA DA HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ

Kabuklu yemiş ya da Hindistan cevizi sütünüzü mayalamak bağırsak sağlığınızı arttıracak bakterileri ekler ve sütlere güzel keskin bir tat verir. Bu tarif ve kefir versiyonu için probiyotik kapsül kullanılır. Bu tarifler özellikle turşu sevmiyorsanız, Wahls diyetinde önerilen mayalanmış yiyecekleri elde etmenin harika bir yoludur.

Eğer daha önceden badem yağını sevdiğinizi düşünüyorsanız, kendi mutfak robotunuzda taze taze yapmayı deneyene kadar bekleyin. Ben kendi yemiş sütümü yapmak için yemiş ya da tohum kullanıyorum fakat aynı zamanda dip sosu, salata sosu ya da sebzelerin üzerine sos olarak da kullanıyorum. Eğer Wahls diyetindeyseniz bunları glütensiz krakerler üzerine sürebilir ya da glütensiz yulaf ezmesi ile karıştırabilirsiniz.

KABUKLU YEMİŞ YA DA TOHUM YAĞI

YAKLAŞIK ¾ KASELİK TARİF

Not: Bu tarifi 2 ya da 3 katına çıkarabilirsiniz. Genel olarak her bir kase kabuklu yemişden yada tohumdan ¾ kase yağ çıkar.

YAPILIŞI: 1 Kase kabuklu yemişi yada tohumu mutfak robotundan geçirin. En sonunda zengin aromalı, lezzetli bir yağ bırakacaktır. Eğer çok yoğunsa az bir miktar çiğ, soğuk sıkım fındık yağı ekleyin. Fındık yağını her seferde 1 çay kaşığı olacak şekilde kontrollü ekleyin. Hava geçirmez kapta buzdolabında 2 haftaya kadar, oda sıcaklığında 1 haftaya kadar saklayabilirsiniz.

Ne zaman bir tava yemeği olarak karaciğer ve soğan (sayfa 247) pişirsem yemeyi planladığından 2 kat fazla hazırlarım ve fazla pişirdiğim kısım ile pate yaparım. (pate: kümes hayvanlarının ciğerinden yapılan ezme). İşte nasıl yaptığım: Kabuklu yemiş yağının zorunlu olmadığını hatırlayın, fakat pateye ustaca hazırlanmış bir tat ve doku ekler.

WAHLS PATE

YAKLAŞIK 8 PORSİYONLUK TARİF

Yaklaşık 250 gr pişmiş ciğer (en hafif aromalı tavuk ciğeri ile olacaktır.)

1 büyük soğan, halka olarak doğranmış ve Hindistan cevizi sütünde yumuşayana kadar pişirilmiş.

1-3 çorba kaşığı natürel sızma zeytinyağı, miktar kıvamın ne kadar yumuşak olmasını istediğinize bağlı. (Eğer Wahls Paleo Plus diyetindeyseniz zeytinyağı yerine hindistancevizi yağı kullanın)

2 çorba kaşığı kabuklu yemiş, tohum ya da sizin tercih ettiğiniz yağ (isteğe bağlı)

Tatlandırmak için deniz tuzu

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yumuşak olana kadar mutfak robotundan geçirin. Hava geçirmez bir kaba koyun ve buzdolabında saklayın. Bu şekilde 3-4 gün buzdolabında kalabilir. Doğranmış sebzelerle, kıvırcık dürümünde ya da sade olarak tadını çıkartın.



Bu tarif Wahls Protokolü kitabında vardı, fakat buraya da ekledim çünkü çok yönlü ve popüler bir tarif. Parmesan peyniri kullandığınız her yerde Rawmesan kullanabilirsiniz. Bira mayası peynirimsi bir tat verir. Aynı zamanda beyin hücreleriniz için mükemmel besleyiciliği olan çok zengin bir B vitamini ve RNA kaynağı.

RAWMESAN

YAKLAŞIK 1 KASELİK TARİF

½ kase besin mayası **½ kase dövülmüş ceviz** **½ çay kaşığı deniz tuzu**

YAPILIŞI: Bütün içeriği mutfak robotunda karıştırın ve karışım rendelenmiş parmesan peyniri andırana kadar mikserden geçirin.



Hindistan cevizi ve jelatinin bu kremsi karışımı krem peynir yada keçi peyniri benzeri bir kıvama sahiptir ve bu peynirleri kullandığınız her yerde nasıl tatlandırmak istediğinize bağlı kullanabilirsiniz. Ben keçi peynirimsi bir deneyim için doğranmış sarımsak, kıyılmış frenk soğanı ve çeşitli taze ve kuru bitkilerle karıştırmayı seviyorum ya da vanilya özütü ve tarçınla karıştırıp tatlı kreması olarak kullanıyorum. Çorba, sebzeler ya da bir kase yabanmersini için üst malzeme olarak kullandım.

YUMUŞAK PEYNİR

YAKLAŞIK 1,5 KASELİK TARİF

1 Kutu (yaklaşık 400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü
1-2 yemek kaşığı toz jelatin (daha koyu kıvam için fazla kullanın)
1 probiyotik kapsülü (VSL#3 gibi)

İsteğe bağlı eklenecekler
Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber
Doğranmış sarımsak
Doğranmış taze bitkiler
Baharatlar
Özütler

YAPILIŞI: Probiyotik kapsül hariç bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve tamamen karışana kadar yüksek hızda karıştırın. Probiyotik kapsülü açın ve blenderın içine dökün. Karışana kadar düşük hızla karıştırın. Seramik ya da cam bir kaseye boşaltın ve üzerini bir mutfak havlusu ile örtün. Tezgahın üzerinde 1 gece beklemeye bırakın. Sabah tuz, karabiber, sarımsak, bitkiler, baharatlar ya da özütler ile karıştırın. Hava geçirmez kapta buzdolabında 1 haftaya kadar saklayabilirsiniz.



Bahçemde domates, maydanoz ve biber yetiştirmeyi denedim böylece yaz boyunca, lezzetli taze salsa yapmak için taze sebze ve bitki toplayabildim. Kabuklu yemiş sütünde olduğu gibi salsanın ev yapımı versiyonu marketten alabileceğiniz salsadan çok daha lezzetlidir ve yapması kolaydır. Her şeyi elle doğrayın, bu tarif büyük doğrayıcı ya da mutfak robotu kullanmak için fazlasıyla kolay. Bu tarifi, bu kitapta salsa adı geçen bütün tariflerde kullanabilirsiniz.

TAZE SALSA

6 PORSİYONLUK TARİF

1 porsiyon = 1 Wahls sebze/meyve kasesi

4 diş sarımsak ya da 1 çorba kaşığı kıyılmış (ya da turşu haldeki) sarımsak

3 orta boy domates, çekirdekleri çıkarılmış ve dörde bölünmüş

1 soğan, dörde bölünmüş

1 halapeno biberi ya da muz biberi, dörde bölünmüş ve çekirdekli

1 kase taze kişniş yada maydanoz yaprağı (biraz kök kalırsa sorun değil)

1 limonun suyu ya da 1 çorba kaşığı taze limon suyu

Deniz tuzu

YAPILIŞI: Sarımsakları mutfak robotuna koyun ve güzelce kıyın. Domatesleri, soğanı, biberi ve kişnişi ekleyin ve güzelce karıştırın. Bir kaseye yada saklama kabına boşaltın ve tatlandırmak için limon suyu ve deniz tuzu ile karıştırın. Hemen yiyin ya da hava geçirmez kapta buzdolabında 2 güne kadar saklayabilirsiniz.

WAHLS TACO ÇEŞNİSİ

Kendinize ait birçok bitki ve baharat karışımları yaratabilirsiniz fakat benim bulduğum ve tekrar tekrar kullandığım bu basit tako baharatıdır. 1 çorba kaşığı çili biberi tozu, 1 çay kaşığı çekilmiş kimyon, 1 çay kaşığı paprika ve $^1/_4$ çay kaşığı kuru yabani mercankökü karıştırın. Tuzlu bir karışım isterseniz $^1/_2$ çay kaşığı deniz tuzu ekleyin. Kuru ve karanlık bir yerde hava geçirmez kapta saklayın (uzun zaman saklayabilirsiniz) ve tako etini tatlandırmak için kullanın.

PATLICANGİLLER İKAME REHBERİ

Hastalarımdan bazıları ve okurlarımın pek çoğu patlıcangiller sebzelerini yemeyi beceremediklerini rapor ediyorlar. Patlıcangiller, bütün domates tiplerini ve tomatilloları (Meksika mutfağında kullanılan küçük boylu yeşil bir domates türü), patlıcanları, bütün biber tiplerini (tatlı ve acı) ve patatesleri (bu ailenin başka bir dalından olan tatlı patates ve yer elması hariç) içerisine alan bir bitki ailesidir. Patlıcangiller ile büyük ihtimalle sorun yaşayan insanların, romatoid artrit ya da sistemik lupus gibi otoimmün hastalıklar nedeniyle eklemleri etkilenmiştir. (Daha fazla detay için Wahls Protokol kitabına bakın). Pek çok insan bu besleyici sebzeleri yiyebilirken- hepsine nişastalı beyaz patates haricindekileri öneriyorum- patlıcangillerin ağrılarını artırdığını fark edenler onları yemekten kaçınıyor. Yine de bu yiyeceklere yaklaşmanın tadını çıkarabilirsiniz. İşte bazı fikirler.

DOMATES İKAMESİ

Domates sosu ya da doğranmış domates geçen herhangi bir tarifte havuç, sakız kabağı ya da balkabağına bir adet pancar ya da 1 yeme kaşığı aronya yemişi eklenirse renk olarak işe yarayacaktır.

PATLICAN İKAMESİ

Dilimlenmiş patlıcan geçen hemen hemen bütün tariflerde dilimlenmiş kabak işe yarar. Pişme süresi patlıcan için gerekenin yarısı kadar olacaktır.

ACI BİBER İKAMESİ

Acı biber geçen tariflerde kabaca çekilmiş karabiber, çekilmiş zencefil ya da doğranmış taze zencefil acılık ekleyecektir. Acı biber geçen tariflerde yaban turpu kökü de acılık ekleyebilir.

PATATES İKAMESİ

Beyaz ya da sarı patates geçen hemen hemen bütün tariflerde turp, şalgam, kış kabağı ve tatlı patates gibi nişastalı kök sebzeler işe yarar.

KİŞNİŞ SALSA

Bu, kişnişin tadını seveler için lezzetli bir yeşil salatadır. Daha fazla lezzet için isteğe bağlı olarak Meksika turpu ya da kabak eklenmesini öneririm.

2 PORSİYONLUK TARİF,4 ADET MEKSİKA TURPU YA DA KABAK EKLENİRSE 4 PORSİYON OLUR

1 porsiyon = 1 Wahls sebze/meyve kasesi

1 soğan, doğranmış

2 diş sarımsak, kıyılmış

1 çorba kaşığı doğranmış taze frenk soğanı

1 çorba kaşığı doğranmış taze maydanoz

Yarım kase doğranmış taze kişniş

1 kase doğranmış Meksika turpu yada kabak (isteğe bağlı)

Kaba çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Soğan, sarımsak, frenk soğanı, maydanoz ve kişnişi karıştırın. Arzu edilirse Meksika turpu ya da kabak ekleyin. Daha iyi bir doku tercih ediyorsanız salsayı bir mutfak robotuna aktarın ve istenen kıvama gelene kadar çekin. Baharat ve karabiber ekleyin.

KARPUZ GAZPAÇO

(gazpacho : İspanyollar'a özgü soğuk domates çorbası)

Karpuz, domatesten daha fazla ve vücut tarafından daha kolay emilen likopen içerir. Karpuz tatlıdır, fakat bazı meyvelerin yaptığı yolla kan şekerinizi yükseltmez. Eğer yüksek hızlı bir blenderiniz varsa o zaman çekirdeklerini çıkarmanıza gerek yok-yüksek hızlı blender hepsini tamamen kıracaktır.

6 PORSİYONLUK TARİF

1 porsiyon = 1 Wahls Paleo sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus diyeti için uygun değildir.

6 kase küp küp doğranmış karpuz

2 çorba kaşığı iyi kalite natürel sızma zeytinyağı

1 çorba kaşığı taze limon suyu

Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

Servis için küp küp doğranmış salatalık, kabak ve Meksika turpu

Garnitür için taze doğranmış maydanoz ya da kişniş

YAPILIŞI: Karpuz, zeytinyağı ve limon suyunu bir blenderda ya da mutfak robotunda karıştırın ve sıvı hale gelene kadar çekin. Deniz tuzu ve karabiber ile çeşnilendirin. Çok soğuk olana kadar soğutun ve üzerinde salatalık, kabak ve Meksika turpu ile servis edin. Kişniş ile süsleyin.

DOMATESSİZ KIRMIZI SOS

Eğer domates yiyemiyorsanız bu lezzetli ve besleyici yoğun sosu domates sosu yerine deneyin. Karnıbaharlı, yaban mersinli pilavla (sayfa 313) ya da glütensiz makarna ile harika olur.

12 PORSİYONLUK TARİF

1 porsiyon = 1 Wahls sebze/meyve kasesi

2 büyük havuç

2 orta boy soğan, doğranmış

1 kase dilimlenmiş mantar

1 küçük pancar, soyulmuş ve doğranmış ya da pancar sevmiyorsanız 1 çorba kaşığı aronya yemişi

1 çorba kaşığı doğranmış taze fesleğen

1 çorba kaşığı doğranmış taze yabani mercanköşk

4 diş sarımsak

Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Büyük bir sote tenceresi ya da çorba tenceresi içinde havuç, soğan, mantar, pancar, fesleğen, yabani mercanköşk ve 1,5 kase suyu karıştırın. Ocağı kısığa alın, sebzelerin üzerini kaplayacak kadar su ekleyin ve 15 dakika boyunca bütün sebzeler yumuşayana kadar yapışmayı önlemek için arada sırada karıştırarak pişirin. Sarımsağı mutfak robotuna koyun ve kıyın. Pişmiş sebze karışımını ekleyin ve yumuşak ya da birazcık koyu olana kadar, tercihinize göre robotta çekin çok yoğun olduysa su ekleyebilirsiniz). Tadına bakın, tuz ve karabiber ile çeşnilendirin.

Sadece lezzetli olduğu için değil, avokado sağlıklı yağlar ve lifler içerdiği için guakamolenin büyük bir hayranıyım. Bu tarifi içinde guakamole istenen herhangi bir yemekte kullanın.

WAHLS GUAKAMOLE

5 PORSİYONLUK TARİF

1 porsiyon =1 Wahls sebze/meyve kasesi
2 avokado çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve püre halinde
1 çay kaşığı taze limon ya da misket limonu suyu
1 diş sarımsak, doğranmış ya da yarım çay kaşığı sarımsak turşusu
1 küçük jalapeno, doğranmış (isteğe bağlı baharatlı seviyorsanız)
1 küçük domates, doğranmış

YAPILIŞI: Bütün içeriği karıştırın ve hemen servis edin.



Bunları öğünümle beraber yardımcı sebze olarak kullanıyorum. Üzerlerine çeşnilendirilmiş bitkilerle birlikte natürel sızma zeytinyağı, saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı sürüyorum. Bu sebzeleri kullanmanın bir diğer yolu yüksek hızlı bir blenderda güzel ve lezzetli püre çorba yapmak için kemik suyu ile karıştırmaktır.

YAVAŞ PİŞİRİCİDE KIZARTILMIŞ KÖK SEBZELER

4 PORSİYONLUK TARİF

1 porsiyon = 1 Wahls sebze/meyve kasesi

4 kase tek lokmalık parçalara ayrılmış kök ve diğer sebzelerin karışımı (şalgam, turp, yer elması, kış kabağı, bütün sarımsak, dörde bölünmüş soğan, Brüksel lahanası, pancar ve /veya havuç)

1 çorba kaşığı bölgesel bitkileri karışımı ya da her birinden 1'er çay kaşığı olmak üzere yabani mercan köşk, fesleğen ve kekik

2 çorba kaşığı ılıtılmış saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı

1 diş sarımsak, doğranmış ya da yarım çay kaşığı sarımsak turşusu

1 çay kaşığı deniz tuzu

Yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber ya da sizin mutfak geleneğinizde bulunan bitkiler

YAPILIŞI: Sebzeleri geniş bir kaseye koyun. Üzerine sarımsak, tuz, karabiber ve bitkileri ekleyin, saf yağ ile nemlendirin. Sebzeleri yağ ile kaplamak için karıştırın. Hiç sıvı eklemeden yavaş pişiriciye koyun, düşük ayarda 8-12 saat pişirin. Alternatif olarak, üzerlerine pişirme kağıdı örtün ve önceden 180 °C de ısıtılmış fırında 45 dakika ile 1 saat arasında yada altın kahve rengi alana kadar pişirin.

Tahıl yememesi gereken fakat makarnayı özleyenler için, bir çözüm her çeşit lezzetli sos ile yiyebileceğiniz lezzetli ve ilginç bir şekilde makarna tadı olan sukabağıdır. Yavaş pişiricinizi kullanırsanız yapması çok basittir. Bunun avantajı su kabağını ikiye kesmek için uğraşmak zorunda olmamanızdır. Sadece her şeyi yavaş pişiriciye atın ve zamanlayıcı ayarlayın. Bunun yanında fırında pişirmek de kolaydır, eğer su kabağını ikiye böldüyseniz. Bal kabağı, sakız kabağı ve fıstık kabak gibi kış kabağı çeşitlerinin hazırlanmasında fırınınızı ya da yavaş pişiricinizi kullanabilirsiniz.

YAVAŞ PİŞİRİCİDE SU KABAĞI

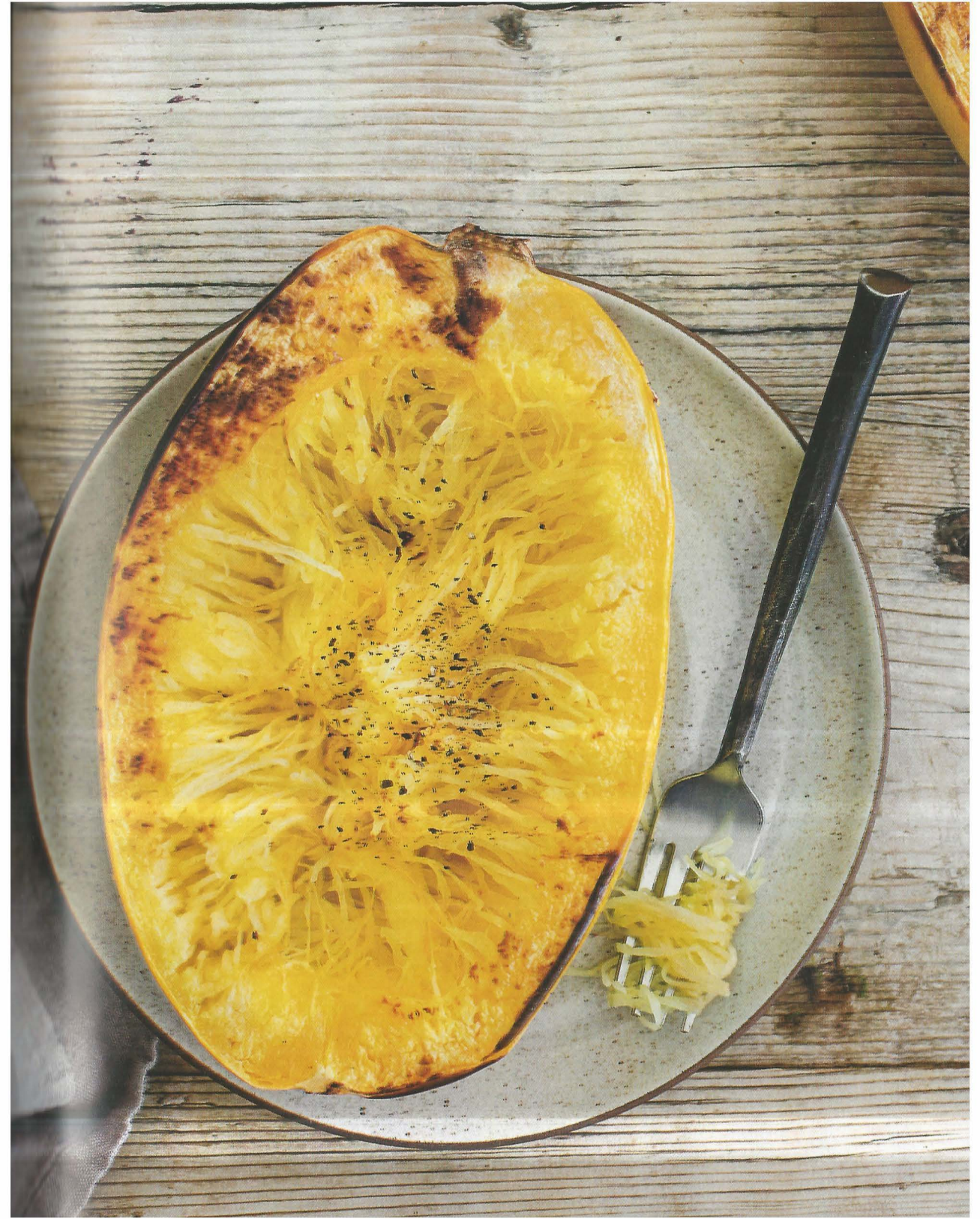
4 PORSİYONLUK TARİF
1 porsiyon=1 Wahls sebze/meyve kasesi

1 orta boy su kabağı
1 yemek kaşığı saf yağ, erimiş
Çeyrek kase yiyecek mayası
Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Su kabağını yavaş pişiriciye koyun, kapağını kapatın ve düşük ısıda 8-10 saat ya da kabak yumuşayana kadar pişirin. Kabağı pişiriciden çıkartın ve tutabilene kadar soğumaya bırakın. Boylamasına ikiye bölün, çekirdeklerini çıkartın ve bir çatalla makarna gibi tel tel kazıyın.

Alternatif olarak, fırını 190 °C de ısıtın. Su kabağını boylamasına ikiye bölün, çekirdeklerini çıkartın, ikiye böldüğünüz parçaları geniş bir fırın tepsisine ya da pişirme kağıdına koyun ve 40 dakika kadar ya da kabağı çatalla kolayca delebilene kadar pişirin. Makarna gibi tel tel kazımak için bir çatal kullanın.

Makarna şeklinde kazıdığınız su kabağı eriştelerini geniş bir kaseye alın ve üzerine saf yağ gezdirin, ardından bira mayasını serpin, deniz tuzu ve karabiber ile çeşnilendirin. Aynı zamanda üzerine favori Bolonez sosunuz (domatesli, sarımsaklı ve kıymalı makarna sosu) ile de deneyebilirsiniz.





Eğer pilavdan bıktıysanız ya da kesin olarak pirinç tüketiminizi azalttıysanız, sebze ve et tüketiminize dayanak olarak karbonhidrat içeren tahılları pas geçebilirsiniz. Bunun yerine karnı bahar ya da brokoli pilavını deneyin! Daha basit olamaz.

KARNIBAHAR/BROKOLİ PİLAVI

4 PORSİYONLUK TARİF
1 porsiyon = 1 Wahls sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Çiğ karnı bahar ya da brokoli başını tıraşlayıp parçalayın ve kuskus ya da pirinç boyutlarına gelene kadar mutfak robotunda çekin. (Ben yapraklarını ve göbeğini de katıyorum-yiyecek israfını azaltmanın mükemmel bir yolu) Çiğ olarak ya da kısaca bir sote tavasında bir çorba kaşığı civarı saf yağ ve çeşnilendirmek için bir çay kaşığı deniz tuzu ile soteleyebilirsiniz. Bunu sürekli pilav ve kuskus tarifiniz olarak kullanabilirsiniz ki, ekstra besinlerin ve düşük karbonhidratın tadını çıkartabilin. Normalde pirinç koyduğunuz çorbalara eklemek harikadır. Bunu yaparsanız, tüketmeden hemen önce, en son karıştırın böylece doğru kıvamı sağlarsınız. Bir ya da iki dakikadan fazla pişirilirse çok yumuşayacak ve çorbanın içinde eriyecektir.

OTLU ZEYTİNYAĞI

İyi kalite natürel sızma zeytinyağını temiz cam bir şişeye ya da kavanoza koyarak ve taze bitki dalları ekleyerek kendi özel gurme otlu zeytinyağınızı yapın. Odunsu köklü bitkiler daha iyi aroma verir. Biberiye, yabani mercan köşk, tarhun ya da lavanta deneyin. Aynı zamanda şişeye taze soyulmuş sarımsak dişleri ve/veya taze zencefil dilimleri de koyabilirsiniz. Bu yağı tava yemeklerinizin, çorbalarınızın ya da salatalarınızın üzerine serpmek için kullanın. Aynı zamanda natürel sızma zeytinyağını farklı taze bitkilerle, sarımsak ve/veya taze soğanlı ya da sarımsak ve/veya taze soğan olmadan, karıştırarak zeytin yağı sosu yapmayı seviyorum. Bu sos sebzelerin ve etin üzerinde muhteşem olur.

WAHLS MUTFAK TÜYOLARI: NATUREL SIZMA ZEYTİNYAĞI

Son zamanlarda, marketlerde satılan zeytinyağlarının %70 inin sahte olduğunu belki haberlerde duymuşsunuzdur. Bu da demek oluyor ki, ya içine zeytin yağı olmayan yağ karıştırılmış yada içinde hiç zeytinyağı bile yok! Ucuz sebze yağları alevlendiricidir bu sebeple hangi natürel sızma zeytinyağını satın aldığınıza çok dikkat edin. Gerçek yüksek kaliteli natürel sızma zeytinyağı, sadece zeytinyağı içindeki E vitaminlerini korumak için değerli olan fenolü fazlaca içermekle kalmaz, aynı zamanda potansiyel anti-inflamatuar ve bedava temizleyici olarak da hizmet eder. Fakat zeytinyağınızın otantik ve yüksek kalitede olduğunu nasıl anlarsınız?

Küçük şirketlerden özellikle aile şirketlerinden ve kooperatiflerden gelen yağlar test edildiklerinde genellikle saf oldukları görülür. Büyük zeytinyağı şirketleri (market markalarının çoğunun olduğu gibi) zeytinyağının gerçek olabileceğini düşünebileceğiniz İtalya'dakiler de dahil olmak üzere sık sık yağlarını seyreltebilecek ve başka yağlarla karıştırabilecek dağıtıcılara satarlar.

Eğer yerel bir zeytinyağı üreticisine yakın bir yerde yaşayacak kadar şanslıysanız bu sizin en büyük şansınızdır. Değilse, özel zeytinyağı mağazalarında, gurme yiyecek mağazalarında ve aynı zamanda internette küçük aile üreticilerinden edinebileceğiniz mükemmel yağlar bulabilirsiniz. Benim yaşadığım Iowa City/Iowa da 200 ml zeytinyağını 12 dolara ya da 375 ml'sini 17 dolara alabildiğim seçkin bir zeytinyağı mağazası var. Eğer ben bunu Iowa da yapabiliyorsam, siz de kendi şehrinizde ya da kasabanızda güvenilir bir kaynak bulabilirsiniz fakat yoksa internetten satın alabilirsiniz. Yunanistan'dan gelen ve Koroneiki olarak bilinen sevdiğim bir yağ var. Bu üreticiden 750 ml'lik 3 şişe yağı 49 dolara sipariş ettim. Bir kap natürel sızma zeytinyağına yüksek bir fiyat ödemek yatırım yapmaktır- Salata süslemesinde ve serpiştirerek kullandığınız sürece sizi uzun zaman götürür.

(Unutmayın zeytinyağı ile asla yemek pişirmeyin. Pişirmek için ısıtıldığında zeytinyağının içindeki bazı antioksidanları kaybedersiniz. Yine zeytinyağı ile kızartma yaparsanız yüksek ısıdan dolayı içinde toksik maddeler oluşur. Bu sebeple pişirmek için Hindistan cevizi yağı ya da saf yağ ile devam edin.)



TARİFLER HAKKINDA

Bu kitabın içindeki geriye kalan tariflerin çoğu için, sizin birçok yemek kitabında muhtemelen görmüş olduklarınızdan farklı bir biçim kullanıyor olacağım. İlk olarak, listelediğim oranları kullanarak kendi tariflerinizi yaratmanıza izin veren her yiyecek kategorisi için temel bir şablon ekliyorum (smoothieler, çorbalar ya da tava yemekleri gibi). Her şablonda üç sütunlu bir içerik kartı var. Wahls Protokolü'nün her seviyesi için (Wahls Diyeti, Wahls Paleo ve Wahls Paleo Plus) bir sütun var böylece güncel olarak kullandığınız diyet seviyesi için içeriklerin her bir çeşidinden ne kadar kullanmanız gerektiğini kolayca görebilirsiniz. Mesela, Wahls Paleo diyetindeyseniz ve çorba yapmak istiyorsanız, çorba şablonunun Wahls Paleo sütunu size diyetinizle uyumlu kullanabileceğiniz sıvı, et, yeşillik, diğer sebzeler ve çeşni miktarlarını ve hangi tip yiyeceklerin ve çeşnilerin sizin için uygun olduğunu gösterecektir. Ve sonra yaratıcılığınızı ortaya çıkarabilirsiniz!

Genel tarif şablonuna ek olarak, her bölümde size, yemek pişirmek dışında denemeler yapmayı tercih edenler için özel tarifler vereceğim. Aynı zamanda takip ettiğiniz planın seviyesine göre kullanmanız gereken içerikleri ortaya koyacağım. Her tarifte, Wahls Protokolü'nün her seviyesi için bir sütun bulunan ve diyetinizin seviyesine göre özelleştirilmiş içerikler olan kartlar var. Bu kitaptaki bütün tarifleri kendi besinsel ihtiyaçlarınıza göre adapte etmek için çok basit bir yol. (Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygun olan tarifler daha standart bir biçimde görünecek.) Bir tarif diyetin belli bir seviyesi için uygun olmadığı zaman-örneğin, bu kitaptaki bazı tarifler Wahls Paleo Plus için uygun değildir- o sütunu eliyorum ve kartın üzerine bununla ilgili bir not koyuyorum. Wahls Paleo Plus takip ediyorsanız sizin için olmayan o birkaç tarifi görmezden gelin.

Bu kitaptaki birkaç çok basit tarif şablon kullanmayacak bunun yerine kutu içinde olacak. Bu tarifler için, Wahls Paleo Plus için kabul edilebilir değilse not düşeceğim fakat çoğu durumda bu kitaptaki bütün tarifler Wahls Protokolü'nün bütün seviyelerine adapte edilebilir.

Her ne kadar bu format size alışılmamış gelse de basit ve kullanışlı bulacağınıza inanıyorum. Özellikle diyetin bir seviyesinde iseniz ve bir sonraki seviyeye geçmeye çalışıyorsanız. İçerik tabloları, Wahls Protokolü'nün her seviyesi için kabul edilebilir lezzetli, besleyici yiyecekleri başarılı bir şekilde hazırlamanızda ihtiyacınız olan bütün bilgiyi verecek.

WAHLS SEBZE/MEYVE HESAPLARINI YAPMAK

Aynı zamanda bu kitaptaki tarifler ile ilgili birkaç önemli bilgiyi lütfen not edin:

- Çoğu tarifin başlangıcında, her porsiyonda günlük ihtiyacınız olan 9 kase içinde (Wahls Paleo Plus için 6 kase) sayılan porsiyon sayılarını ve Wahls sebze yada meyve kaselerinin sayısını göreceksiniz. Bu sizin sebze/meyve hedefinize doğru gelişiminizi takip etmenize yardım edecek. Örneğin: 1 porsiyon=1 Wahls sebze/meyve kasesi
- Bu Wahls sebze/meyve kaselerinin biçimlendirilmesinde, tarif isteğe bağlı eklemeler içerdiği zaman bunları sayıya dahil etmediğimi hatırlayın. Daha çok sebze ya da meyve eklerseniz tariften alacağınız ölçüyü arttırabilirsiniz.
- Bu tariflerde, 1 porsiyon her zaman 1 kaseye eşit değildir ve 1 kase her zaman 1 Wahls sebze/meyve kasesine eşit değildir, yoğunluğa ve hazırlanma şekline göre farklılık gösterebilir. Aynı zamanda 2 diş sarımsak 1 Wahls sebze/meyve kasesine eşittir, dolayısıyla sarımsak içeren bir tarifte hedefinize doğru daha fazla kredi kullanmış olursunuz. Bir tarifteki birçok sebze olmayan yiyecekler ya da meyveler (kabuklu yemişler, tohumlar, yağlar ve glütensiz tahıllar gibi) her porsiyonda ne kadar Wahls sebze/meyve kasesi alacağınızı etkileyecektir. Bir tarif hiç sebze ya da koyu renkli meyve (bazı granola tariflerinde olduğu gibi yada tariflerin belirli Paleo Plus versiyonlarında olduğu gibi) içermediği zaman Wahls sebze/meyve kasesi ile ilgili herhangi bir bilgi eklemedim. Onlar sağlığınız için başka sebeplerden dolayı faydalıdır (sağlıklı yağlar gibi)
- Şunu da unutmayın ki, bazı durumlarda toplam sayı 1 kaseyi birazcık geçtiğinde aşağı yuvarladım. Eğer bir tarif bir şeyden çok az miktarda içeriyorsa, çeyrek avokado ya da 1 çorba kaşığı kuru meyve gibi bunları toplam kasede ölçüsünde saymadım.
- Son olarak, unutmayın: obsesif olmayın. Bu sayılar tahminidir ve sizin kişisel ölçünüz de bir tahmin olabilir. Herhangi birinin bu konuda stres yaşamasını ya da kesin kase sayıları konusunda stres yaşamasını istemem. 9 ya da 6 ya da hedefiniz her ne kadar ise. Yaklaşık olarak alırsanız, bu da iyidir.



HEYECAN VERİCİ SMOOTHIE'LER

NEREDEYSE HER GÜNE DAİMA BİR SMOOTHIE İLE BAŞLARIM Smoothieler kahvaltı işini halletmenin ne kadar kolay bir yoludur. Blenderin içine bir şeyleri atın ve dakikalar içinde besleyici ve doyurucu kahvaltınız hazır. Eğer bir smoothie insanı değilseniz ve gerçekten çiğneyebileceğiniz bir kahvaltıya alışkınsanız ya da kahvaltıyı es geçmeyi seviyorsanız, size smoothie hayat tarzını bir denemenizi şiddetle tavsiye ederim. Smoothieleri tüketmek sabah ilk iş olarak çiğnenen yiyecekten daha kolaydır ve normal bir öğünden alamayacağınız pek çok besini kahvaltınıza dahil etmiş olursunuz. (düşünün, her sabah keyifli bir içecek olarak 2 kase yeşillik tüketmek güne besleyici bir başlangıç yapmış olmak için harikadır.) Eğer kahvaltıyı es geçmeye alışkınsanız, gününüze başlamadan önce enerji artışının ve sağlıklı hissetmenin tadını çıkaracaksınız.

Bu kitabın geri kalanında olduğu gibi bu bölüme de bir şablon ile başlayacağım. Bu şablon smoothie yapımında size rehberlik etmesi içindir. Kendi tariflerinizi yaratırken planın dışına çıkacağınızdan endişelenmeden şablona uyan içerikleri ne olursa kullanın. Yaptığınız seçimlerin diyet seviyenize uygunluğuna sıkı sıkıya bağlı kalabilirseniz (Wahls Protokölü kitabın 1.bölümüne bakın) iyi bir şey yapmış olacaksınız.

Fakat sizi yaratıcılığınızın merhametine terk etmeyeceğim çünkü pek çoğumuz yorgunuz ve bilinç bulanıklığımız var, özellikle iyileşmenin erken aşamaların-

SMOOTHIE SEBZELERİNİN MİKTARINI HESAPLAMAK

Şunu da unutmayın, bu smoothie tariflerinde yer değiştirme yaptığınız zaman (yeşilliklerin smoothieyi istenmeyen bir renge getirmesi ya da alışık olduğunuzdan daha acı yapması gibi), 1 kase yeşillik = yarım kase doğranmış katı sebze (doğranmış havuç yada pancar gibi) yada köke eşittir. (maydanoz, kişniş yada karalahana kökü gibi).

da. Bu sebeple size hazır tarifler vereceğim. Her tarif için, o tarifi seviye planınıza nasıl adapte edeceğinizi anlatacağım. Fakat sizi, bulunduğunuz bölgeden gelen, mevsimsel ve taze olan yeşillik ve meyvelerle her ne olursa deneme yapmanız için fazlasıyla cesaretlendireceğim.

Şunu da unutmayın, bu bölümdeki yeşillikler de dahil çoğu tarifi yaparken (ve önerdiğim smoothielerin çoğunda) sonradan tatlarını sevmeyi öğreneceğinizi umuyorum. Birkaç tane yeşilliklere yer verilmeyen ya da isteğe bağlı olarak nitelendirildiği tarif bulacaksınız. Eğer sabah smoothienizde yeşillik kullanmıyorsanız, gün içerisinde bol bol yeşillik tükettiğinizden emin olun.

İşte size rehberlik edecek bazı ip uçları:

- **Yeşillik miktarını aşama aşama arttırın.** Yapraklı yeşillikleri herkes sevmez fakat onları bir smoothienin içine gizlerseniz, oranını doğru ayarladığınız sürece tadını almazsınız bile. Yeşil smoothielere ilk alışmaya başladığınız zaman meyve smoothilerinin içine yeşillikleri kolaylıkla gizleyebilirsiniz. Yaklaşık olarak yeşilliklerden iki ya da 3 kat daha tatlı meyveler- portakal, kavun, armut ya da üzüm gibi- kullanabilirsiniz. Yeşilliklerin tadına alıştığınızda, yeşilliklerin meyveye olan oranını yavaş yavaş arttırın. Eninde sonunda Wahls Diyeti ya da Wahls Paleo diyetini takip edenler için yeşillik meyve oranı hedefi 3:1 olacaktır. Bu sonuca doğru ilerlemek için zaman ayırın hiç olmazsa bu orana varmayı hedefleyin.
- **Narenciye suyu ekleyin.** Yeşilliklerin acı tadı alkali olmalarından kaynaklanır. Smoothienize daha fazla taze limon suyu ya da misket limonu suyu ekleyerek asit seviyesini artırmış olursanız ve bu tadı en aza indirebilirsiniz. Bir çorba kaşığı narenciye suyu yeşil smoothienizin pH seviyesini düşürerek acı tadı anlamlı şekilde azaltır.

WAHLS MUTFAĞI İP UCU: BİTKİ YAĞLARI VE ÖZÜTLER

Şeker ya da karbonhidrat olmadan tatlandırmak için, smoothienizde yenebilir uçucu yağları ve saf özütleri deneyin. Bu içinde meyve olmaması gereken Wahls Paleo Plus smoothieleri için harika bir seçenektir. Yüksek kaliteli, yenebilir ve vücudunuzun ihtiyacı olmayan ya da zararlı olabilecek katkı maddeleri içermeyen uçucu yağları ve özütleri seçin.

Uçucu Yağlar: Bunların soğuk preslenmiş ya da buharda damıtılmış ve bitkinin doğal aromasını içermesi gereklidir. Organik ya da yabani bitkilerden elde edilmiş olmalı ve endüstride kullanılan kalitesiz yağlar sonucu olabilecek rahatsızlıktan kaçınmak için badem yağı, keten yağı, Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı ile seyretilmiş olmalıdır. Young Living ve Do Terra adlı iki şirket, yüksek kaliteli, yenebilir uçucu yağ üretir. Her iki şirket de kendi yağlarını ön plana çıkarırken aynı zamanda hangi yağların tüketmek için güvenli olduğu ile ilgili rehberlik sunar. Eğer başka markalar arıyorsanız, lütfen şunu bilin ki, tedavi amaçlı kullanılabilir terimi yasal bir açıklama değildir ve elbette o gıdada kullanılabilir uçucu yağlarında ayni işi yapacağını da söyleyemem. Eğer uçucu yağ tüketecekseniz, o markanın, bu özel yağların yenebilir olduğunu açıkça belirttiğinden emin olun.

Özütler: Vanilya, nane ve portakal gibi özütler geniş çapta kullanılır ve bir smoothie ye karbonhidrat kullanmadan tat vermenin iyi bir yoludur. Özütlerin çoğu çok az miktarda alkol ve propilen glikol ya da gliserin içerir. Bunların her ikisi de tatlı olan şeker alkolleridir fakat şekerden daha düşük glisemik indekse sahiptirler. Pek çok diyetisyen şeker alkolü kullanmanın şeker kullanmaya iyi bir alternatif olduğunu savunur ve bu ürünler hükümet tarafından güvenli olarak değerlendirilir. Propilen glikol antifriz solüsyonlarda bulunan bir bileşik olduğundan, zehirli etkisinden faydalanmak isterseniz oldukça büyük bir miktarda tüketmeniz gerekir. Gliserin ise zararsızdır. Öyle bile olsa, şeker alkolü bazı insanlarda mide rahatsızlığı yapabildiğinden, ben şeker alkolü olmayan özüt görmek isterim. Olive Nation, propilen glikol içermiyor fakat kavun, ananas, böğürtlen, çilek, mango ve şeftali gibi meyve aromalı özütlerin bazılarında gliserin bulunabiliyor. Silver Cloud Estates de propilen glikolsüz özütler üretiyor.

Eğer smoothienizin içinde birkaç damla şeker alkolünü ve belki birazcık gliserini umursamıyorsanız ilk adımı atın ve deneyin. Özütleri uygun zamanlarda kullanırım fakat genel olarak özüt yerine gerçek meyveleri ve uçucu yağları da kullanırım.

- **Kırmızı orman meyvelerini yeşiller ile karıştırmaktan kaçının.** Kırmızı orman meyveleri gibi düşük şekerli meyveleri kullandığınız zaman yeşillikler tadını bastırabilir. Ben kırmızı orman meyveleri kullandığım zaman yeşillikleri eklemem (onları daha sonra başka şeyde kullanacağımı bilirim), genellikle havuç ya da pancar gibi daha ılımlı tadı olan (ve smoothiye daha güzel renk veren) diğer sebzeleri kullanıyorum.

- **Yağ ekleyin.** Yağlar smoothieye besleyicilik ve harika bir kıvam katar. Yağ aynı zamanda yeşilliklerin acılığını da yumuşatır. Biraz natürel sızma zeytinyağı, MCT yağ, yenebilir yağlar, tam yağlı Hindistan cevizi sütü, keten yağı, avokado yağı ya da kabuklu yemiş yağı eklemeyi deneyin. Unutmayın ki, kabuklu yemiş yağı smoothiye hoş olmayan bir renk katar. Ben sadece portakallı smoothiede kullanıyorum (mango, şeftali ya da portakalla yapılan).

Wahls Paleo Plus Diyetinde Smoothiler: Eğer Wahls Paleo Plus diyetini takip ediyorsanız, daha sıkı bir hedefiniz var. Karbonhidrat alımını düşük tutmak için smoothilerinizi meyvesiz içmenizi isterim. Smoothilerinizi yeşillikle ve yanında bir kase suyla beraber tam yağlı Hindistan cevizi sütüyle ve istediğiniz bitkiler yada baharatlarla yapın (bir çorba kaşığı taze limon ya da misket limonu suyundan başka meyve koymayın. Tabii ki tatlandırıcı da). İlave olarak eklenen 1 çorba kaşığı kabuklu yemiş yağı ya da avokado yağı gibi yağlar acı tadı azaltmaya yardım edecektir. En sevdiğiniz tadı elde etmek için ne kadar yağ ve narenciye suyu kullanmanız gerektiğini deneyin (aynı zamanda narenciye yağı ya da meyve özütü ekleyebilirsiniz), yeşillikler ve hindistancevizi sütünün kendi aralarında epeyce tatmin edici ve güzel bir karışım olduğunu keşfet-

YAĞI UNUTMAYIN

Her smoothiye bazı yağ tiplerini eklemeyi tavsiye ediyorum. Bu sebze ve meyve şekerlerini salınımını yavaşlatır. Bu amaç için sık sık tam yağlı hindistancevizi sütü kullanırım fakat kabuklu yemiş yağı, avokado yağı, natürel sızma zeytinyağı, keten yağı, kenevir yağı, MCT yağı ya da Brezilya fındığı yağı gibi pek çok seçenek var. Bütün hastalarımın, sağlıklı tiroid fonksiyonu için önerilen, günlük 100-200 mikrogram selenyum alabilmeleri için günde bir ya da iki Brezilya fındığı tüketmeleri hoşuma gider. (4 taneden fazla fındık tüketmeyin, yoksa çok fazla selenyum almış olursunuz. Günlük üst limit 400 mikrogramdır ve dört adet Brezilya fındığı bunu sağlar.)



tim. Tatlıya düşkünlüğünüzü bir kere yendiğinizde sanırım siz de aynı fikirde olacaksınız. Favori smoothilerimden bazıları bir çorba kaşığı limon ya da misket limonu sulu ya da susuz, sadece tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve karahindiba ya da kara lahana içerir. Nane yeşili renginde oluyorlar ve tadı bana harika geliyor!

WAHLS MUTFAĞI İP UCU: HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ

Bu bölümdeki birçok smoothie (ve bu kitaptaki diğer tarifler) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü içerir. Konserve haldeki Hindistan cevizi sütü ile uğraşmak yorucu gelebilir ve konserve Hindistan cevizi sütü aynı zamanda üstte ince bir krema tabakası ve altta daha ince bir sıvıya ayrışma eğilimindedir. Bundan kurtulmak için, iki kutu Hindistan cevizi sütü açmanın, yüksek hızlı blenderla katı kremayı yeniden birleştirmenin (bu yağların sıvı içine etkili bir şekilde geri emilmesini sağlar) ve bir kavanoza boşaltıp buzdolabında saklamanın daha kolay olduğunu keşfettim. Bir ölçme kabına kavanozdan 1-1,5 kase (yaklaşık 250-350 gr.) Hindistan cevizi sütü dökerim ve sonra 2 kase yapmak için su eklerim. Bu smoothielerimde kullandığım tipik malzemedir. (Wahls Paleo Plus diyetinde olan herkesin kullanması gereken). Eğer bu sizin için çok kıvamlıysa $^{3}/_{4}$-1 kase Hindistan cevizi sütüne toplam 2 kase olacak şekilde su ekleyerek deneyin.

Aynı zamanda Amerika'da Hindistan cevizi sütü ambalajının yaklaşık 420 g olduğunu unutmam. Belirttiğim gibi bu yaklaşık ağırlıktır. Eğer sizin sevdiğiniz markanın ağırlığı biraz daha az ya da fazlaysa sorun değil. Bu sadece bir tahmin.

Bu şablondaki ve bu bölümdeki diğer bütün tarifler 2 porsiyon içindir. Ev halkından birisiyle de paylaşabilirsiniz ya da ikinci porsiyonu öğle üzeri veya ikindi atıştırmalığı için saklayabilirsiniz. Ya da bir porsiyon hazırlamak için miktarları ikiye bölebilirsiniz, bunu tercih ederseniz tadını çıkardığınız her smoothie taze yapılmış olacaktır. Lütfen unutmayın ki, bu şablon ve bu kitaptaki bütün smoothie tarifleri için (ve sizin kendi yaptığınız tarifler için) sıvı miktarı 2 kasedir. Bu, kabuklu yemiş sütünün, Hindistan cevizi sütünün, suyun, buzun ya da birkaç durumda meyve ve sebze suyunun karışımı olabilir.

TEMEL SMOOTHIE ŞABLONU

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blenderda homojenize olana kadar karıştırın. Hemen için ya da buzdolabında 6 saate kadar saklayın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 kase	1 kase	YOK (arada sırada yarım kase kırmızı orman meyvesi eklenebilir.)
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 kase yeşillik yada yarım kase doğranmış sebze	2 kase yeşillik yada 1 kase doğranmış sebze	2 kaseye kadar yeşillik yada 1 kase doğranmış sebze
YAĞ (kabuklu yemiş yağı, natürel sızma zeytinyağı, keten yağı, kenevir yağı, MCT yağ, Hindistan cevizi yağı ya da Brezilya fındığı gibi)	1 çorba kaşığı yağ, 1 ya da 2 tane Brezilya fındığı	2 çorba kaşığı yağ, 2 ya da 3 tane Brezilya fındığı	2 çorba kaşığı MCT yağ ya da sıvı hale gelecek kadar ısıtılmış tam Hindistan cevizi yağı ya da 4 tane Brezilya fındığı
SIVI (su, su vebuz, yemiş sütü ya da eşit miktarda suyla karıştırılmış tam yağlı Hindistan cevizi sütü)	Listedekilerin herhangi birinden 2 kase	Listedekilerin herhangi birinden 2 kase	1 kutu konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (yaklaşık 420 gr.), 2 kase olacak kadar su ile karıştırılmış
TATLANDIRICILAR (baharatlar, gıdada kullanılabilen uçucu yağlar, özütler)	İstenirse	İstenirse	Şekerli tatlandırıcı yok, diğerleri istenirse

WAHLS PALEO PLUS İÇİN: Smoothieler daima 2 kase olacak kadar su eklenerek bütün bir kutu tam yağlı Hindistan cevizi sütü içermelidir. Protokolün bu seviyesi için, tam yağlı Hindistan cevizi sütü çok önemlidir. Her gün 1,5 kutu öneriyorum bu içindekilerden faydalanmanın iyi bir yoludur. Eğer gün içerisinde bütün porsiyonlarınızı içerseniz, günlük Hindistan cevizi sütü hedefinizin 2/3 yolunu kat etmiş olacaksınız. (Eğer sadece 1 porsiyon içerseniz, sadece yarım kutu içmiş olacaksınız, şunu unutmayın, besin hedeflerinize ulaşmak için çalışmalısınız.) Şunu da hatırlayın ki, Wahls Paleo Plus seviyesi için, meyve yerine sık sık gıdaya uygun uçucu yağ kullanırım. Bu, içeceğinizi ketosisten uzaklaştıracak karbonhidratları almadan tatlandırır.

TROPİKAL SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls Diyeti için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1,5 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha ince kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 kase donmuş, tatlandırılmamış tropikal meyve karışımı yada mandalina ½ kase papaya ½ kase mango	1 kase donmuş, tatlandırılmamış tropikal meyve karışımı yada mandalina ½ kase papaya yada mango	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 kase kıyılmış taze maydanoz yada ½ kase kıyılmış maydanoz sapı	2 kase kıyılmış maydanoz ya da 1 kase kıyılmış maydanoz sapı	2 kase kıyılmış maydanoz ya da 1 kase kıyılmış maydanoz sapı
YAĞ	1 çorba kaşığı kabuklu yemiş yağı ya da 1 Brezilya fındığı	2 çorba kaşığı kabuklu yemiş yağı ya da 2 Brezilya fındığı	1-2 çorba kaşığı MCT yağı ya da Hindistan cevizi yağı ya da 4 tane Brezilya fındığı
SIVI	2 kase su	2 kase su	1 kutu konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (yaklaşık 420 gr.),2 kase olacak kadar su ile karıştırılmış
TATLANDIRICILAR	Yok	Yok	1-2 çorba kaşığı taze limon suyu 1-3 damla herhangi bir tropikal meyvenin yenilebilir uçucu yağı ya da 1 çay kaşığı özüt

NARENCİYE SUYU SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve yumuşayana kadar karıştırın. Daha ince kıvamlı bir smothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 kase donmuş mango	1 kase donmuş mango	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 kase iri doğranmış maydanoz yada yapraklı sebze karışımı yada ½ kase maydanoz sapı	2 kase iri doğranmış maydanoz yada yapraklı sebze karışımı yada 1 kase maydanoz sapı	2 kase kıyılmış maydanoz ya da 1 kase kıyılmış maydanoz sapı
YAĞ	1 çorba kaşığı badem yağı ya da 1 Brezilya fındığı	2 çorba kaşığı badem yağı ya da 2-3 Brezilya fındığı	1-2 çorba kaşığı MCT yağı ya da Hindistancevizi yağı ya da 4 tane Brezilya fındığı
SIVI	1 kase pempe greyfurt suyu şeker eklenmemiş 1 kase kabuklu yemiş sütü ya da ½ kase tam yağlı tatlandırılmamış Hindistan cevizi sütü ve ½ kase su	1 kase pempe greyfurt suyu şeker eklenmemiş 1 kase tam yağlı tatlandırılmamış Hindistan cevizi sütü yada ½ kutu tam yağlı hindistancevizi sütü ve 1 kaseye tamamlayacak kadar su	1 kutu konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	Yok	Yok	1 çorba kaşığı portakal ya da greyfurt kabuğu rendesi, 1-4 damla yenilebilir narenciye yağı ya da 1 çay kaşığı herhangi bir narenciye özütü

ÇİLEK YA DA AHUDUDULU HAVUÇ SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha ince kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 kase donmuş tatlandırılmamış çilek yada ahududu	1 kase donmuş tatlandırılmamış çilek yada ahududu	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 orta boy havuç, doğranmış	2 orta boy havuç, doğranmış	2 orta boy havuç, doğranmış
YAĞ	1 çorba kaşığı natürel sızma zeytinyağı 1 Brezilya fındığı	2 çorba kaşığı natürel sızma zeytinyağı 2 Brezilya fındığı 2 çorba kaşığı badem yağı ya da ½ kase ıslatılmış badem	1-2 çorba kaşığı MCT yağı ya da Hindistan cevizi yağı 2 tane Brezilya fındığı
SIVI	2 kase su	2 kase su	1 kutu konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	Yok	Yok	1-3 damla gıdaya uygun çilek yada ahududu yağı yada 1 çay kaşığı özüt

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Ben 33 yaşında,3 çocuk annesi Hashimoto ve MS hastasıyım. Wahls Protokolüne (modifiye edilmiş) MS tanısı almadan önce başladım. 2011 yılının Ekim ayında, aniden sağ gözümün görme yeteneğinin çoğunu kaybettim. Çalışmaya devam ettim ve geçebileceğini düşündüm. Annem beni acil servise gidip kontrolden geçmeye ikna etti. Bir takım görme testinden sonra, nöroloji bölümüne kabul edildim ve 3 gün süresince steroid 4 damlası damlatıldı. Bana öncelikle MS olduğumdan şüphelendiklerini söylediler ve tam kapsamlı MS kontrolü yaptılar. MRI ve omurilik sıvısı temizdi. MS'i işaret eden hiçbir şey yoktu. Bir oral steroid damlasıyla eve gönderildim ve nöroloğa danışmam söylendi. Nörolog bana açıklama yaptı ve ilerde MS benzeri semptomlar yaşarsam kendisine tekrar başvurmamı söyledi.

Optik nörit atağından hemen sonra kızıma hamile kaldım. Yaşadığım en zor hamilelikti. Korkunç bir yorgunluk, beyin sisi ve düşük duygu durumum devam etti. Hamileliğin sonlarına doğru test sonuçlarım tiroidimin biraz yetersiz olduğunu gösterdi. Çok düşük doz Synthroid yapıldı. Biraz daha iyi hissettim ve problemlerimi biraz öteleyebildim.

Kızımın doğumunun ardında geçirdiğim bir yıl hayatımın en zor yılı idi.

Hipotiroidimi doğal yollar ile tedavi etmeyi denedim ve bebeğin ağırlığından daha fazla kilo almayı durdurmayı başardım, sık sık hasta olduğum günlerde işime devam etmedim ve yarım da olsa bir anne olmak için mücadele ettim. O ilkbaharda doktorumun asistanını gördüm. Bana Buğday Göbeği'ni okumamı ve glütensiz ürünleri tavsiye etti. Aynı zamanda beni Armour Thyroid haplarına başlattı. Daha iyi hissetmeye başladım ve kilo verdim, fakat hiçbir zaman kendimi eskisi kadar iyi hissetmedim.

2014 yılı Ağustos ayında, sol elimde uyuşma/karıncalanma hissetmeye başladım. Çenemi göğsüme doğru eğdiğim zaman sırtımdan aşağı doğru elektrik çarpması hissi yaşıyordum. Bunların MS belirtileri olduğunu biliyordum. Ne yazık ki, gittiğim nörolog bilmiyordu. Karpal tünel tedavisi oldum-2 kez! Hastane sisteminde savrulurken Wahls Protokolü'nü buldum ve okudum. Tükenmiştim, fakat bu benim için kolay bir dönüşüm olmayacaktı. 9 yaşından beri vejeteryandım. Zaten glütensiz yediğim için tahıllardan vazgeçmek zor değildi. Sebzelerimin çoğunu içine katarak smoothie tariflerimi dönüştürebiliyordum. Öğünlere et eklemek daha zordu. Tavuk ve hindi yemekten daha memnundum (balıktan zaten vazgeçmemiştim). Tekrar jambon yemek harikaydı. Biftek yemek için kendimi zorlamam gerekti. Bir kere ciğer ve soğan yapmayı denedim. Henüz o aşamada değilim.

Şu anda kendi Wahls Protokolü'mün 8. Ayı. Bir ay önce nihayet MS teşhisi kondu (PCP sonucunu ve servikal MR sonucunu aldıktan sonra beni bir nöroloğa havale ettiler). Sol elim için damardan verilen steroidler aldım ve şimdi daha iyi. Aynı zamanda Copaxone ile tedaviye başladım. Diyet ve hastalığı hafifleten ilaçlar sayesinde atakların tekrarlamasını azaltabileceğimden ve zamanın çoğunda normal bir hayatın tadını çıkarabileceğimden umutluyum. Ve yine Wahls Protokolü'nün daha sıkı bir versiyonunu uygulayabileceğimden umutluyum. Bana hayat kalitemi değiştirme gücü verdiği için Dr. Wahls'e minnettarım. Diyetin benim uyguladığım versiyonu bile büyük değişiklikler yaptı. Şimdi hamile kalmadan önceki kilomdayım (her üç hamileliğimden de önceki kilo). Artık enerji düzeyim daha yüksek. Daha iyi bir anneyim. Yine de pizzayı özlüyorum.

–Wahls Savaşçısı ELIZABETH



ELMA YA DA BALKABAĞI TURTASI SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 adet orta boy granny Smith elma, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış Ya da 1 kase balkabağı püresi	1 adet orta boy granny Smith elma, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış Ya da ½ kase balkabağı püresi	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 orta boy havuç, doğranmış	2 orta boy havuç, doğranmış	2 orta boy havuç, doğranmış
YAĞ	1 çorba kaşığı badem yağı ya da 1 veya 2 Brezilya fındığı	2 çorba kaşığı badem yağı	1½ çorba kaşığı badem yağı 1½ çorba kaşığı MCT yağı ya da erimiş Hindistan cevizi yağı
SIVI	2 kase tatlandırılmamış bitki süt (badem sütü gibi) ya da 1 kase tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve artı bir kase su	2 kase tatlandırılmamış bitki sütü (badem sütü gibi) ya da 1 kase tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve artı bir kase su	1 kutu konserve tam yağlı hindistancevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ½ çay kaşığı muskat 1 çay kaşığı gıda mayası (isteğe bağlı)	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı) ½ çay kaşığı muskat (isteğe bağlı) 1 tutam karanfil (isteğe bağlı) 1 çay kaşığı gıda mayası (isteğe bağlı)	2 çay kaşığı balkabağı turtası baharatı 1-2 çay kaşığı bira mayası (isteğe bağlı) ½ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal renk için (isteğe bağlı)

ÇİKOLATALI SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon= ¼ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 adet çok olgun donmuş muz, doğranmış 1 kase donmuş kiraz	1 adet çok olgun donmuş muz, doğranmış ½ kase donmuş kiraz	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 kase dondurulmuş yeşillik (isteğe bağlı)	1 kase dondurulmuş yeşillik (isteğe bağlı)	1 havuç, doğranmış ya da 1 kase doğranmış yeşillik yada ikisinin karışımı (isteğe bağlı)
YAĞ	2 çay kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu ya da çiğ ezilmiş kakao çekirdeği 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı	1 çay kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu ya da çiğ ezilmiş kakao çekirdeği 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı	1 çay kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu ya da çiğ ezilmiş kakao çekirdeği 2 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı
SIVI	1 kase tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1 kase su	1 kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü yada 2 kase kutulanmış Hindistan cevizi sütü	1 kutu konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı)	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı)	2 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı)

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Teşhis konduktan birkaç hafta sonra şükürler olsun ki, Dr. Wahls'ın kitabını buldum. Bir anda diyetin derinlerine daldım ve süt ürünlerini, glüteni ve işlenmiş yiyecekleri bıraktım. Her zaman yaptığım egzersizlere devam ettim, besin destek takviyelerine başladım ve stresten uzak durmaya çalıştım. Birkaç ay sonra enerjim yükseldi ve beyin sisim geçti. Sağ bacağım hızla zayıflıyordu fakat hayat tarzımı değiştirdikten sonra daha iyiye gitti. O'na ne kadar teşekkür etsem azdır.

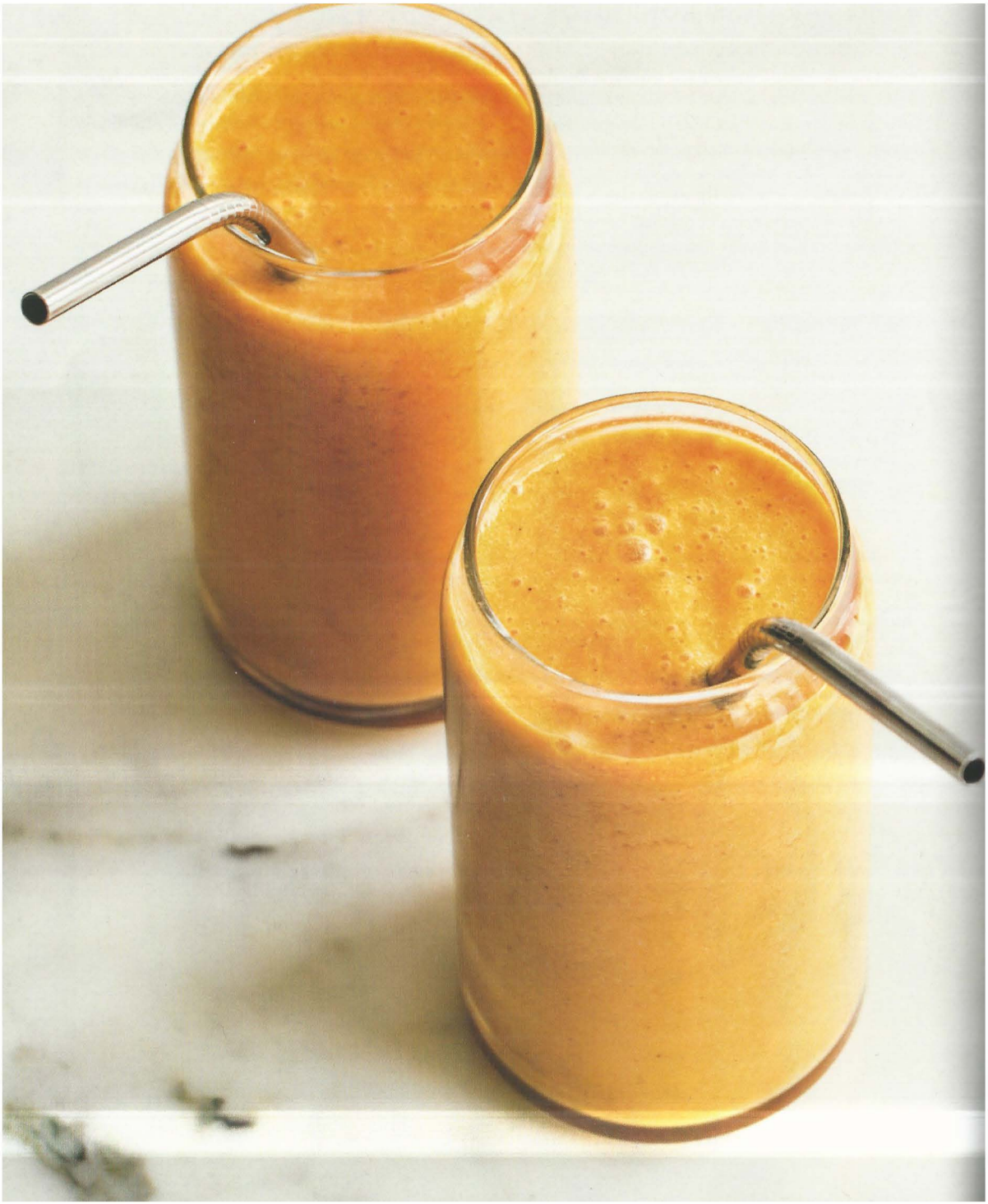
Benden bir ip ucu; pek çok yeşilliği israf ettiğimi fark ettim şimdi ise çok miktarda alıp donduruyorum. Günlük smoothilerimi yaparken, her zaman taze ya da donmuş olarak evde bulunuyor. Bu yaz, oldukça fazla taze, yerel ve organik yaban mersini aldım ve onları da dondurdum. Dondurucudan çıktığında harika atıştırmalıklar oluyorlar ve elbette smoothielerime de giriyorlar.

Diğer yaşam tarzı değişiklikleri de bana yardım etti. Her sabah duştan önce organ detoksuma yardımcı olması için kendimi kuru fırçalamaya başladım. Artık koşamadığım için, kan dolaşımım için en azından haftada bir ya da iki kere bisiklet derslerine devam ediyorum. Eğer bir hafta kaçırırsam, bir zayıflama fark ediyorum. Daima ister evde ister yoga dersinde olsun esneme hareketleri yapıyorum.

Üzerinde yürüdüğümüz bu zor yolu çözmemizde bize yardım ettiğiniz için teşekkür ederim Dr. Wahls.

–Wahls Savaşçısı JESSIE





HAVUÇ ZENCEFİL SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon= ½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 portakal	1 portakal	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 adet doğranmış orta boy havuç	2 adet doğranmış orta boy havuç	2 adet doğranmış orta boy havuç
YAĞ	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış Ayçiçek yağı ya da ıslatılmış ay çekirdeği içi	2 çorba kaşığı tatlandırılmamış Ayçiçek yağı ya da 1/3 kase ıslatılmış ay çekirdeği içi	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış Ayçiçek yağı ya da ıslatılmış ay çekirdeği içi ya da 2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı
SIVI	½ kase tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve 1½ kase su yada 2 kase tatlandırılmamış karton kutuda hindistancevizi sütü	1 kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1 kase su	1 kutu konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	½ çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber	Yaklaşık yarım santim ezilmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber	½ çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber

Bu benim favori tariflerimden biri ve yaparken sık sık kara lahana sapı kullanırım. Daha az çöp! Üzümlerin tatlılığı yeşilliklerin acılığını keser ve Wahls Paleo Plus tarifinde Hindistan cevizi sütünün zenginliği aynı amaca hizmet eder. Kara biber bu smoothieye sürpriz bir aroma katar fakat tarife dahil etmemek konusunda tamamen özgürsünüz.

YEŞİL TANRIÇA ÜZÜMLÜ SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1 ½ sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon= 1 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 kase yeşil üzüm	1 kase yeşil üzüm	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	¼ avokado	¼ avokado	¼ avokado
YAĞ	1 çorba kaşığı badem yağı ya da 1 Brezilya fındığı	2 çorba kaşığı badem yağı ya da 2-3 Brezilya fındığı	1-2 çorba kaşığı MCT yağı ya da Hindistancevizi yağı ya da 4 tane Brezilya fındığı
SIVI	2 kase karton kutuda yemiş sütü ya da 1 kase tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su	2 kase karton kutuda yemiş sütü ya da 1 kutu konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su	1 kutu konserve tam yağlı hindistancevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	1 çorba kaşığı taze limon suyu 1 parça yaklaşık yarım santim ezilmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber (isteğe bağlı)	1 çorba kaşığı taze limon suyu 1 parça yaklaşık yarım santim ezilmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber (isteğe bağlı)	1 çorba kaşığı taze limon suyu 1 parça yaklaşık yarım santim ezilmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber (isteğe bağlı)

NOT: Wahls Paleo Plus seviyesinde bu smoothie Hindistan cevizi sütü içermelidir.

Wahls Diyeti ve Wahls Paleo Diyeti versiyonu: Hindistan cevizi sütü ya da karton kutuda yemiş sütü yerine 2 kase su kullanın.



KARABİBERİN BÜYÜSÜ

Karabiber, nispeten ilginç olmayan ve her gün kullanılan sıradan bir baharat olarak görünebilir fakat araştırmalar gösteriyor ki, az miktarda kullanıldığında bile zerdeçal ve zencefil gibi baharatlardaki sağlıklı bileşiklerin vücut tarafından emilimini harika bir şekilde arttırıyor. Bu sebeple ben sık sık içinde zerdeçal ve zencefil olan smoothie, içecek ya da yemek tarifine bir çevirim (öğütücü ile) karabiber eklerim. Sadece besinsel olarak faydalı değil aynı zamanda tadını çıkaracağınız, gizli enteresan bir lezzet ekler.

ŞEFTALİ HAVUÇ SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 tane şeftali çekirdeği çıkartılmış ya da 2 kase dondurulmuş	1 tane şeftali çekirdeği çıkartılmış ya da 1 kase dondurulmuş	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 orta boy havuç doğranmış	2 orta boy havuç doğranmış	2 orta boy havuç doğranmış
YAĞ	1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı	1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı	1-2 çorba kaşığı MCT yağı yada ısıtılmış Hindistan cevizi yağı
SIVI	2 kase su	2 kase su	1 kutu konserve tam yağlı hindistancevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı toz tarçın (isteğe bağlı)	1 çay kaşığı toz tarçın (isteğe bağlı)	1 çay kaşığı toz tarçın (isteğe bağlı) yada 1-2 damla gıdaya uygun şeftali yağı yada 1 çay kaşığı şeftali özütü

PORTAKALLI SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 1 ½ sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo için 1 porsiyon = ¾ sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi sadece isteğe bağlı olarak maydanoz kullanabilirsiniz

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 portakal 2 mandalina	1 portakal 1 mandalina	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 kase saplarıyla beraber doğranmış maydanoz (isteğe bağlı)	2 kase saplarıyla beraber doğranmış maydanoz (isteğe bağlı)	1 kase saplarıyla beraber doğranmış maydanoz (isteğe bağlı, daha hissedilir portakal tadı isterseniz dahil etmeyin)
YAĞ	1 tepeleme çorba kaşığı ıslatılmış badem ya da 1 Brezilya fındığı	2 tepeleme çorba kaşığı ıslatılmış badem ya da 2 Brezilya fındığı	1 tepeleme çorba kaşığı ıslatılmış badem ya da 1 Brezilya fındığı
SIVI	1 kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1 kase su	1 kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1 kase su	1 kutu konserve tam yağlı hindistancevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	1 parça (yaklaşık 0,3 cm) taze zencefil ezilmiş (isteğe bağlı) Çekilmiş karabiber (isteğe bağlı)	1 parça (yaklaşık 0,3 cm) taze zencefil ezilmiş (isteğe bağlı) Çekilmiş karabiber (isteğe bağlı)	1 parça (yaklaşık 0,3 cm) taze zencefil ezilmiş (isteğe bağlı) Çekilmiş karabiber (isteğe bağlı) 1 çorba kaşığı gıdaya uygun portakal kabuğu rendesi, 1-3 damla portakal, limon, misket limonu, greyfurt ya da diğer narenciye yağlarından ya da 1 çay kaşığı özüt ½ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal renk için (isteğe bağlı)

BÖĞÜRTLEN SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 1sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	1 adet dondurulmuş olgun muz 1 kase taze ya da dondurulmuş böğürtlen	1 kase taze ya da dondurulmuş böğürtlen	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 orta boy havuç doğranmış 1 çorba kaşığı doğranmış pancar (kabuğunu soymak isteğe bağlı, çiğ ya da pişmiş kullanılabilir)	2 orta boy havuç doğranmış 2 çorba kaşığı doğranmış pancar (kabuğunu soymak isteğe bağlı, çiğ ya da pişmiş kullanılabilir)	2 çorba kaşığı doğranmış pancar (kabuğunu soymak isteğe bağlı, çiğ olmalı)
YAĞ	1-2 çorba kaşığı MCT yağı ya da ısıtılmış hindistancevizi yağı	1-2 çorba kaşığı MCT yağı ya da ısıtılmış hindistancevizi yağı	1-2 çorba kaşığı MCT yağı ya da ısıtılmış hindistancevizi yağı
SIVI	2 kase su	2 kase su	1 kutu konserve tam yağlı hindistancevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı toz tarçın	1 çay kaşığı toz tarçın	1 çay kaşığı toz tarçın 1-3 damla böğürtlen yağı ya da 1-2 çay kaşığı böğürtlen özütü

NOT: Wahls Paleo Plus seviyesinde, ketosisde kalmanız için bu smoothie Hindistan cevizi sütü içermelidir.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

28 yaşındayım ve Avustralya Gold Coast'da yaşıyorum. Bütün hayatım boyunca sürekli kilomla savaştım. Sağlık sorunlarım yaklaşık 3 yaşındayken kronik kabızlıkla başladı. 10 yaş civarında ciddi cilt problemleri yaşamaya başladım.11 yaşımın başlarında geçirmeye başladığım ağır regl dönemlerinin ardından, 12 yaşımda ciddi anemi sorunu yaşamaya başladım ve bu sebeple doğum kontrol hapı kullanmak zorunda kaldım. Daha sonra alerjiler ve yüzümün şişmesi ile yolum kesişti. Bir yetişkin olarak, ciddi bir yeme bağımlılığım oluştu ve her zaman yorgun, huysuz ve açtım. Diyetimden vazgeçmeye başladığım zaman sabah, öğlen ve akşamı pratik olarak süt ürünleri ile geçirdiğimi fark ettim. Bir egzersiz programına başladım fakat sakatlandım. Sonunda benim için işe yarayacak bilgiyi keşfetmeye başladım.

Şimdi ise yaşam tarzım beni kendimden kurtardı! Daha iyi besleniyorum, vücudumu cezalandırmadan egzersiz yapıyorum ve vücuduma karşı nazik olmayı ve sahip olduğum her şey için şükretmeyi öğreniyorum. Yeme bağımlılığım, kabızlık, alerjiler, regli ile ilgili sorunlar ve cilt kaşıntılarım, hepsi geçti. Artık herhangi bir ilaç tedavisi görmüyorum ve kendimi her gün sağlıklı, enerjik, güçlü hissediyorum. Şimdi giderek daha güçlü, daha sağlıklı ve her gün hayata karşı daha istekliyim çünkü kendi ailemi kurmak için gerekli her şeye sahibim ve gelecekteki çocuğumun hayata mümkün olan en iyi şekilde başlayabilmesi için ona gerekenleri besleyiciliği yüksek gıdalarla doyurmayı öğrendim. Bilgi güçtür ve bugünlerde hiç birimizin kendimizi eğitmemek için bir bahanemiz yok.

İşte favori tariflerimden bir tanesi:

POWER PINA COLADA

2 PORSİYONLUK TARİF

1 porsiyon = 4 Wahls sebze/meyve kasesi

1 Avokado

2 kereviz sapı

1 salatalık

2 dilim taze ananas

1 teneke konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü

2 çay kaşığı macha tozu

1 çay kaşığı toz jelatin

2 çorba kaşığı Alman tipi lahana turşusu suyu

2 kase çiğ kuzu ıspanak

2 kase kabaca doğranmış kara lahana

Yapılışı: Bütün içeriği yüksek hızlı blenderda çekin sonra üzerine çıkana kadar su koyun. Hemen hemen her gün öğle yemeği için bunu yapıyorum.

–Wahls Savaşçısı SHAE

PANCAR MANGO SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = ¼ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 kase mango	1 kase mango	Yok
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	½ kase dilimlenmiş yada doğranmış pancar. (kabuklarını soymak isteğe bağlıdır. Çiğ ya da pişmiş kullanabilirsiniz)	½ kase dilimlenmiş yada doğranmış pancar. (kabuklarını soymak isteğe bağlıdır. Çiğ ya da pişmiş kullanabilirsiniz) 1 orta boy havuç, soyulmuş (ya da havuç yerine 1 kase pancar kullanabilirsiniz)	½ kase dilimlenmiş yada doğranmış pancar. (kabuklarını soymak isteğe bağlıdır. Çiğ ya da pişmiş kullanabilirsiniz) (daha yoğun bir pancar tadı için 1 kaseye yakın kullanabilirsiniz.)
YAĞ	1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı,1 Brezilya fındığı ya da ¼ avokado	2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı, 2-3 Brezilya fındığı	2 çorba kaşığı MCT yağı ya da ısıtılmış Hindistan cevizi yağı
SIVI	1 taze portakal (organik ise soyulmamış, değilse soyulmuş) 2 kase yapacak kadar su ile blenderden geçirin	1 taze portakal (organik ise soyulmamış, değilse soyulmuş) 2 kase yapacak kadar su ile blenderden geçirin	1 kutu konserve tam yağlı hindistancevizi sütü ve 2 kaseye tamamlayacak kadar su
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber	1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber	1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil Çekilmiş karabiber 4 damla yenebilir portakal yağı yada 1 çay kaşığı özüt

Wahls ve Wahls Paleo Plus Versiyonu: Portakalı suyla blenderdan geçirmek yerine 2 kase su yada 2 kase kabuklu yemiş sütü ya da toplam 2 kase olacak şekilde bunların karışımını kullanın.



WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

2015 yılı en iyi ve en kötü zamanlarımdı. Ocak ayında MS teşhisi kondu. Ardından büyük bir depresyon takip etti. Mayıs ayında Wahls Protokol'ünü keşfettim ve mutlulukla ve minnettar bir şekilde beslenme şeklimi derhal değiştirdi. Aralık ayında, ilk sanat gösterimi yaptım. Terry Wahls'e çok çok minnettarım.

–Wahls Savaşçısı LINDA

Bu mükemmel smoothie biraz alışılmışın dışında, çünkü sıvı olarak sadece karpuz ve buz içeriyor. Karpuz doğal olarak çok miktarda su içerir ve buz smoothieyi soğutur. Her ne kadar likopen zengini olmanın bütün zaferini domates alsa da karpuzdaki antioksidan likopen, domatesten bile fazladır.

KARPUZ SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon= 2½ sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo için 1 porsiyon=2 sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO
MEYVE	4 kase küp küp doğranmış karpuz (çekirdeksiz)	4 kase küp küp doğranmış karpuz (çekirdeksiz)
YEŞİLLİKLERVE SEBZE	1 kase taze nane saplarıyla beraber	2 kase taze nane saplarıyla beraber
YAĞ	1 tepeleme yemek kaşığı ıslatılmış kabuklu yemiş ya da tohum ya da 1 Brezilya fındığı	2 tepeleme yemek kaşığı ıslatılmış kabuklu yemiş ya da tohum ya da 2 Brezilya fındığı
SIVI	1 kase su ya da karton kutuda tatlandırılmamış badem sütü	1 kase su ya da karton kutuda tatlandırılmamış badem sütü
TATLANDIRICILAR	Yok	Yok

BÖĞÜRTLEN ÜZÜM SMOOTHIE

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 1sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo için 1 porsiyon = ¾ sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Plaeo Plus için uygun değildir.

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve homojenize olana kadar karıştırın. Daha sıvı kıvamlı bir smoothie tercih ediyorsanız su ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO
MEYVE	1 kase böğürtlen 1 kase siyah üzüm	½ kase böğürtlen ½ kase siyah üzüm
YEŞİLLİKLER VE SEBZE	1 orta boy havuç, doğranmış	1 orta boy havuç, doğranmış ¼ kase doğranmış pancar (kabuklarını soymak isteğe bağlı; çiğ yada pişmiş olabilir)
YAĞ	1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı, 1 Brezilya fındığı ya da ¼ avokado	2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı ya da 2-3 Brezilya fındığı
SIVI	1 kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1 kase su	1 kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1 kase su
TATLANDIRICILAR	½ çay kaşığı toz tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı muskat (isteğe bağlı)	½ çay kaşığı toz tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı muskat (isteğe bağlı)



SUYUN ÖTESİNDE: YEŞİL SULAR, ÇAYLAR VE DİĞER İÇECEKLER

SU İÇEBİLECEĞİNİZ EN DEĞERLİ İÇECEKTİR Her gün yeterli miktarda su içmezseniz, organlarınız tam kapasite ile çalışamaz. Vücudunuzun atık yönetim sistemi bozulabilir çünkü karaciğeriniz, böbrekleriniz ve lenf sisteminiz, atık ürünleri sindirim sisteminden ve metabolizmadan atmak için bol miktarda suya ihtiyaç duyar. Bazıları için, yeterli miktarda su içmemek anksiyete bile sebep olabilir.

Bununla birlikte, bazen karıştırıp sade sudan farklı bir şeyler içmek isteyebilirsiniz. Bu bölümde suyunuzu besleyici olduğu kadar lezzetli de yapacak bazı fikirler vereceğim. Sıkma meyve suyu, spritzerler (spritzer : genellikle beyaz şarap ve maden suyu ile yapılan soğuk bir içecek) ve çay, hepsi de hidrasyon ve iyileşme için harika seçeneklerdir.

Hadi trend olan fakat sık sık anlatılan temizleyicilerin, toksinlerden arındırıcıların ve diyet uygulayanların favori içeceği olan taze meyve suyu hakkında konuşmaya başlayalım.

MEYVE SUYU

Şişe ya da karton kutuda satın alınan, pastörize edilmiş meyve suyunu sağlıklı bir diyet seçimi olarak asla önermiyorum. Bu meyve suları konsantre şeker ve tuz (sebze sularında bile) içerirler ve üretim işlemleri esnasında pek çok yararlı besin yok olur. Yine de eğer kendi meyve suyunuzu yapmak isterseniz size önermek istediğim birkaç şey var.

Her şeyden önce şu doğrudur ki, evde ya da dışarıda meyve sıkacağından çıkan taze meyve suyu, konsantre sebze ve meyve besleyicilerinin kaynağıdır. Bununla birlikte, meyve suyu, aynı zamanda şekerin de konsantre kaynağıdır. Suyunu sıkmak sebzelerden ve meyvelerden lifleri uzaklaştırır, suyu ve şekeri bırakır. Sebze ya da meyve parçalarındaki doğal şekerin metabolize edilme sistemi pas geçilmiş olur ve o meyve şekerleri sindirim sisteminize hızlıca girecektir. Meyve şekeri olan fruktoz, meyvenin bir parçası olduğu ve lifli olduğu zaman çoğu insan için problem oluşturmaz. Fakat meyve suyundan aldığınız gibi (ya da mısır şurubu içeren içeceklerden) lifsiz saf fruktoz, karaciğer yağlanmasına, abdominal obeziteye, insülin direncine ve overt diyabete neden olabilir. Sebzeler de direkt geçiş sağlamaz. Sebze suları, meyve sularından daha az olsa da önemli miktarda şeker içerir. Lifler arındırıldığında, şekerler daha etkin ve daha çabuk emilebilir hale gelir, hangi sebzeyi sıktığınızın bu anlamda bir önemi yoktur.

Şu halde gerçek problem lifsiz şekerin, proteinin yada yağın kan dolaşımına iletilmesinin yavaşlatılmasıdır. Yüksek şeker alımı aynı zamanda göbek çevresinde depolanan yağ miktarını arttıracaktır ve bu tip yağlanma özellikle sağlığımıza zararlı olan tiptir. Göbek yağı kayda değer şekilde karaciğer hasarı, damar tıkanıklığı, diyabet ve hafıza kaybı başlangıcı gelişimi riskini arttırır. Eğer kronik bir sağlık probleminiz varsa, kan şeker düzeyini sabit tutmak ve göbek yağlanmasından kaçınmak önemlidir. Bu yüzden saf meyve sularının bütün çeşitlerini bırakmayı tavsiye ediyorum.

Şeker Bağımlıları için

Hastalarımdan bazıları madde bağımlılığı ile mücadele etti ve keşfettim ki, şekere bağımlılık da kendisini benzer bir yolla açıkça gösteriyor. Smoothielerinin ve tatlılarının çok tatlı olmasında ısrar eden bu insanlara bir benzetme kullanıyorum. Alkolik olan bir hastam olsa ve o hastayı alkolden kurtarmayı etmeyi deniyor olsam, onu şişeden uzak tutmak için uyuşturucu vermem. Hastalarıma şeker bağımlılıklarını kırmalarında yardım etmeyi denediğim zaman, yapay tatlandırıcıların, pek çok tatlı meyvenin olduğu gibi stevyanın bile (stevya: yaprakları kalorisiz tatlandırıcı olarak kullanılabilen Amerika'ya özgü bir bitki) beynin ihtiyaç duyduğu tatlı tadı kolayca besleyebileceğini keşfettim. Bunun yerine, onlara bütün tatlı tatlardan kaçınmalarında yardım etmekten ve şeker yerine zengin yağları koymaktan hoşlanıyorum. Yağ kesinlikle şeker krizinde yardımcı olur. Eğer kontrol edemediğiniz tatlıya düşkünlüğünüz olduğuna inanıyorsanız size sadece bütün eklenmiş tatlandırıcılardan kaçınmanızı değil fakat tatlı kriziniz geçene kadar her gün bir porsiyondan fazla olmayacak şekilde meyveyi sınırlamanızı ya da 2 ay boyunca hiç meyve bile (içinde çok düşük şeker olan limon ve misket limonu hariç) yememenizi öneriyorum.

Fakat her hikayenin iki yönü vardır. Taze hazırlanmış sebze suyu (içinde böğürtlen, yaban mersini ya da yeşil elma gibi düşük bir miktar şeker içeren meyveler bile olsa) vitaminler, mineralleri ve diğer bitkisel besinleri almanın oldukça iyi bir yolu olabilir, özellikle Wahls diyetinin günlük 9 kase sebze ve meyvesi size çok fazla geliyorsa. Klinik çalışmalarımızda, fiziksel olarak daha küçük olan deneklerimizden bazıları tüketemeyecekleri sebzeleri dengelemek için sularını seçtiler. Diğer hastalar, özellikle ilk zamanlarda, 9 kase sebze ve meyvenin içindeki çok miktardaki liflerle sorun yaşadılar. Eğer bir meyve sıkacağınız varsa, bu aynı zamanda kolaydır. Bu durumlarda, sebzenin ya da meyvenin suyunu sıkmak kullanışlıdır. Eğer bir meyve sıkacağınız varsa, bu aynı zamanda kolaydır. Hastalarımdan çoğu aromalı sulara da çabucak kendini alıştırdı- içinde hiç meyve olmayan yeşillik suyu. Eğer meyve suyunun tatlı olarak kafanızda konumlandırdıysanız, sadece sebze suyu çok çekici gelmeyebilir fakat bir kere tadına alıştığınızda oldukça lezzetli gelecektir.

Fakat sebzelerin suyunu sıkmak bile bazı insanlar için kan şekerinin artmasına neden olacaktır ve eğer Wahls Paleo Plus diyetindeyseniz, sebze suyu bile olsa, sıkıcıda sıkılmış herhangi bir suyu tavsiye etmem.

Yine de lifleri feda etmeden meyve suyu yapmanın başka bir yolu var ve bu benim favori yöntemim: yüksek hızlı blender kullanmak. Sebzeleri (ve biraz meyve) yüksek hızlı blendera eklediğiniz zaman tamamen sıvılaşana kadar suyla karıştırdığınızda, lifleri korumuş olursunuz bu da kan dolaşımına şeker salınımının yavaşlatılmasını sağlar. Liflerin bir başka faydası da mikrobiomunuzu, aynı bağırsaklarınızda sağlıklı olmanızı sağlayan bakterileri de, bağırsak floranızı da beslemesidir. Bu, bütün o sebzelerin ve meyvelerin hepsini yemekle, suyunu sıkmak arasında iyi bir uzlaşma. Bir yüksek hızlı blender lifleri parçaladığı için temelde sindirimin birazını sizin için yapmış olur. Yüksek hızlı blender suyu meyve sıkacağı ile smoothie ortasında gibi tadar. Eğer sizin zevkinize göre çok yoğun kıvamdaysa basitçe tariflere daha fazla su ekleyin ya da meyve miktarını ikiye bölün. Aklıma gelmişken, yüksek hızlı blenderı temizlemek meyve sıkacağına göre çok daha hızlı ve kolaydır. Meyve suyu istediğinizde bu yöntemle yapmanızı öneririm. Şimdi meyve sularınızın çoğunu nasıl yapacağınıza dair biraz daha ipucu.

Meyve Sıkacağı mı, Yüksek Hızlı Blender mı?

Genel olarak bir yüksek hızlı blenderı kullanmak ve temizlemek, bir meyve sıkacağından daha kolaydır.

Buna rağmen meyve sıkıcının bir avantajı sebzelerinizin, meyvelerinizin ve diğer içeriklerinizin, yüksek hızlı blender kullandığınız zaman yaptığınız gibi özel bir hazırlama aşamasına gerek olmamasıdır. Örneğin, bir meyve sıkıcı sapları, çekirdekleri ve kabukları değerlendirebilir.

Kabuklar hakkında bir şey – çoğunuz havuç, pancar ve zencefil gibi sebzeleri kullanmadan önce kabuklarını soyuyorsunuz. Fakat bitki dış dünyaya karşı savunmasının çoğunu kabuğuna yerleştirir ve o sebeple faydalı antioksidanların en yüksek toplandığı yer burasıdır (eğer ürünleriniz organik değilse soymaya devam edin).

Yüksek hızlı bir blenderın faydası yenebilir kabukları (narenciye kabukları dahil) ya da çekirdekleri gerçekten öğütebilmesi ve bu içerikleri tamamen sıvılaştırabilmesidir, böylece aldığınız tüm yiyecekleri tüketebileceksiniz. Sadece elma, armut ve narenciyelerdeki çekirdekleri tüketmediğinizden emin olun

çünkü bu çekirdekler çok az miktarda siyanür içerirler. (eğer kazayla bir tanesini bütün olarak yutarsanız endişelenmeyin- sindirilmeden geçecektir fakat onları öğütmeyin). Diğer yenebilir çekirdekler (karpuz ve bütün kabak çekirdeği türleri dahil) aslında meyvelerinden daha çok antioksidan içerirler. Bu sebeple çekirdekleriyle beraber günde bir ya da iki meyve kesinlikle faydalıdır. Sadece aldığınız besleyicileri arttırmakla kalmaz, bu sayede daha az yiyecek israf etmiş ve daha fazla lif almış olursunuz. Bununla birlikte şunu da unutmayın ki, günde bir ya da iki taneden fazla tüketmemek çok daha iyidir. Sebzelere meyvelerden çok daha fazla güvenmelisiniz.

Son olarak, suyunu sıksanız da blenderdan geçirseniz de kullandığınız sebze ve meyveleri şöyle bir gözden geçirin, bozulmuş olduğunu gösteren (yumuşaklık, renk bozulması yada küflenme) parçalarını kesip attığınızdan emin olun. Kullandığınız yiyecekler normal dokularında, renklerinde ve kokusunda olmalıdır.

Lezzetli, Besleyici Sular için İp Uçları

Bu bölümdeki ipuçlarının hepsi öneridir – ya da sorun çözmeye yöneliktir. Tüm ip uçlarını kullanmak zorunda değilsiniz, fakat meyve sularınızı daha besleyici ve lezzetli yapabilir:

- **Yağ ekleyin:** Yapmaktan keyif aldığım bir şey, özellikle ketosiste kalmaya çalıştığımda, meyve suyuma yağ eklemektir. Bu kulağa tuhaf gelebilir fakat bir kere yüksek hızlı blenderda meyve suyunu karıştırınca tamamen sıvılaşıyor. 1 çay kaşığı MCT yağı ya da natürel sızma zeytinyağı (siz elbette yenebilir başka yağlar da ekleyebilirsiniz) ekliyorum. Yağ, vücudunuzun şeker alımını yavaşlatır, meyve suyunun doyuruculuğuna katkıda bulunurken, kandaki insülinin yükselmesini engelleyerek kan şekerinin dibe vurmasını engeller. Buna ek olarak yağ, vücudunuzun sebze ve meyvelerde bulunan, yağda çözünen vitaminleri absorbe etmesi için yardımcı olur. Özellikle Wahls Paleo Plus diyetindeyseniz, meyve suyunuzu yüksek hızlı blenderda yapmak isterseniz yağ eklemenizi öneririm.

- **Canlı bir renk yaratın:** Smoothilerde olduğu gibi, içeceğimin rengi ile de ilgilenmek hoşuma gidiyor. Yeşilleri kırmızı ya da portakal rengi meyvelerle karıştırmak hoş olmayan bir renk yaratır bu sebeple genellikle yeşillikle yeşil meyveleri (kivi, üzüm gibi), havuçları portakal rengi olanlarla ve pancar ya da havuçları (ya da karışımlarını) kırmızı ya da mor meyvelerle karıştırırım.

- **Kabuğu unutmayın:** Narenciye kabuğunda çok faydalıdır. Eğer organik portakal kullanıyorsanız kabuklarını atmanıza gerek yoktur (her ne kadar öğütmek için yüksek hızlı bir blendera ihtiyacınız olacak olsa da). Narenciye sağlığa çok ciddi faydası olan çok sayıda aromatik flavanoid (antioksidanlar) içerir ve flavanoidlerin en çok toplandıkları yer kabuktur. Örneğin:

  - Naringin, greyfurtta, mandalinada ve limon kabuklarında özellikle yüksek bulunan, kanserle savaşta yardımcı olduğu görülen bir antioksidandır. Yine de vücudunuzun ilaçları metabolize etmesini nasıl etkileyebileceği konusunda dikkatli olun. (Metabolizasyonlarına bağlı olarak, bazı ilaçların etkisini azaltabilir, bu da kanda ilaçların seviyesini yükseltir ve sonuçta yan etkiler ortaya çıkar. Eğer bununla ilgili endişeliyseniz doktorunuza sorun)

  - Hesperidin, kabuğun iç beyaz katmanında bulunur, kemik erimesini engellediği ve hayvan deneylerinde menopoz döneminde kolesterolü düzenlediği görülmüştür.

  - D-limonen, narenciyelere benzersiz kokusunu verir, birçok kanser tipine karşı koruyucu olduğu, kolesterolü düşürdüğü ve safra kesesi riskini azalttığı görülmüştür.

Unutmayın, meyve şablonda olsa bile, buradaki su tariflerinin hepsi meyve içermez. Örneğin, Serinletici Salatalıklı Nane Suyu tarifinde herhangi bir meyve yoktur. Aslında ben sizi Wahls Protokolü'nün her seviyesinde sadece sebze suyu içmeniz için cesaretlendiriyorum özellikle 9 kaseyi (Wahls Paleo Plus'ta 6 kase) bitiremediğiniz zaman. Bir kere meyve sularının tatlı olması gerekmediği fikrine alışırsanız sanıyorum sadece sebze suyu içmeyi daha tazeleyici bulacaksınız. Sebze suları aynı zamanda hücreleriniz için muhteşem seviyede faydalıdır.

Wahls Paleo Plus İçin Özel Su Hazırlama Rehberi

Meyve suyu sıkmak Wahls Paleo Plus diyetinde olanlarda, ketosiste kalmak için şekeri düşük tutmanın öneminden dolayı bir mücadeleden fazlası olabilir. pH'ı ve yeşillik sularının acılığını azaltan böylece karbonhidrat eklemeden tadını daha iyi yapan biraz organik misket limonu yada limon suyundan başka hiçbir meyve önermiyorum. Sebze sularının nispeten sınırlandırılması gerekse bile. Yine de hepimiz birbirimizden farklıyız. Her birimiz, bir öğünde ne kadar karbonhidrat ve ne kadar fazla yağ ve protein yiyebileceğimiz ve ketosiste kalabileceğimiz konusunda bireysel tolerans seviyesine sahibiz. Eğer Wahls Paleo Plus uygulayarak ketosiste kalıyorsanız, hazırladığınız sularının ketosiste kalma yeteneğinizi nasıl etkilediğine yakından dikkat etmeniz gerekecek. Bazıları, yüksek hızlı blender kullanarak sebzelerden ya da meyvelerden gelen bütün lifleri korumanın ketosiste kalmak için yeterli olacağını keşfedecek. Diğerlerinin ketosiste kalmak için MCT yağı eklemeye ihtiyacı olacak. Ve bazıları, yüksek hızlı blender kullansa bile eğer bu sulardan içerse ketosiste kalamayacağını keşfedecek. Yediğiniz yiyeceklere karşı vücudunuzun verdiği tepkiye dikkat ederseniz elinizden gelenin en iyisini yapmış olursunuz. Eğer ketosiste kalıyorsanız, nasıl bir yol izleyeceğiniz ile ilgili daha fazla özel rehberlik için lütfen Wahls Protokolü kitabına bakın.

Konunun özeti şu ki, eğer fiberi koruyorsa, yapabiliyorsa, bu sulardan tüketmek, çoğu durumda ve çoğu insan için, öğünlere besin eklemenin iyi bir yolu olur ve diyetle önerilen günlük sebze ve meyveler de alınmış olur. Bu bölümdeki şablondan kendi karışımlarınızı yapmayı deneyin ya da Wahls Protokolü'nde sizin seviyenize uygun olan herhangi bir tarifi deneyin.

Takip ettiğiniz Wahls Protokolü seviyesine göre kendi meyve /sebze suyu tariflerinizi yapmak için bu şablonu kullanın.

TEMEL SEBZE/MEYVE SUYU ŞABLONU

2 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve sıvılaşana kadar karıştırın. Daha sıvı bir kıvam isterseniz su ekleyin. Suyunuzu, besinleri en iyi şekilde korumak için hava geçirmeyen bir kapta buzdolabında saklayın. Gün boyunca suyunuzu yudumlayın ve 24 saatte bitirin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 kase	1 kase	YOK
YEŞİLLİK/SEBZE	1 kase yeşillik yada ½ kase sap ya da diğer sebzeler	2 kase yeşillik yada 1kase sap ya da diğer sebzeler	2 kase yeşillik yada 1kase sap ya da diğer sebzeler
BİTKİLER, BAHARATLAR VE TATLANDIRICILAR	Tarif gerektirirse ya arzu edilirse	Tarif gerektirirse ya arzu edilirse	Tarif gerektirirse ya arzu edilirse
SU	4 kase	4 kase	4 kase

Wahls Paleo Plus için Not: ½ kaseye kadar kırmızı meyve (böğürtlen, ahududu yada yaban mersini) yada küçük bir Granny Smith cinsi elmanın yarısını ekleyebilirsiniz fakat bunu yaparsanız günlük meyve porsiyonunuzu tamamlamış olursunuz.

Wahls Paleo Plus için varyasyon: Ketosiste kalmanız için gereken 1-2 çay kaşığı MCT yağı ekleyin.

Bu meyve suyu, çileklerin mevsiminde olduğu ilkbahar için muhteşemdir. Eğer, portakalların mevsimi olan kış aylarında yaparsanız, iyi çilek bulamazsınız. Yaz aylarında bahçeden ya da çiftçi pazarından alıp sakladığınız, dondurduğunuz çilekleri kullanabilirsiniz (ya da satın alınmış dondurulmuş organik çilek).

ÇİLEK PORTAKAL SUYU

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1 Wahls ve Wahls Paleo sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo Plus için1 porsiyon = ½ Wahls Paleo Plus sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve sıvılaşana kadar karıştırın. Daha sıvı bir kıvam isterseniz su ekleyin. Suyunuzu, besinleri en iyi şekilde korumak için hava geçirmeyen bir kapta buzdolabında saklayın. Gün boyunca suyunuzu yudumlayın ve 24 saatte bitirin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	1 kase ayıklanmış taze çilek 1 portakal, çekirdekli ve organikse kabuklu	½ kase ayıklanmış taze çilek 1 portakal, çekirdekli ve organikse kabuklu	YOK
YEŞİLLİK/SEBZE	1 orta boy havuç, doğranmış	2 orta boy havuç, doğranmış	2 orta boy havuç, doğranmış
BİTKİLER, BAHARATLARVE TATLANDIRICILAR	2 dal taze nane (isteğe bağlı fakat güzel birtat verir)	2 dal taze nane (isteğe bağlı fakat güzel bir tat verir)	1çaykaşığı-çorbakaşığı rendelenmiş portakal kabuğu, 1-3 damla gıdaya uygun portakal yağı ya da 1 çay kaşığı portakal özü.
SU	4 kase	4 kase	4 kase

Wahls Paleo Plus için Not: Ketosiste kalmanız gerekiyorsa 1 çay kaşığı- 2 çorba kaşığı arasında bir miktarda MCT yağı ekleyin.

SERİNLETİCİ SALATALIK NANE SUYU

2 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo ve Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve sıvılaşana kadar karıştırın. Daha sıvı bir kıvam isterseniz su ekleyin. Suyunuzu, besinleri en iyi şekilde korumak için hava geçirmeyen bir kapta buzdolabında saklayın. Gün boyunca suyunuzu yudumlayın ve 24 saatte bitirin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	¼ misket limonu	½ misket limonu	YOK
YEŞİLLİK/SEBZE	1 büyük ya da 2 küçük salatalık	2 büyük ya da 4 küçük salatalık	2 büyük ya da 4 küçük salatalık
BİTKİLER, BAHARATLAR VE TATLANDIRICILAR	¼ kase paket taze nane ¼ kase paket taze maydanoz	¼ kase paket taze nane ¼ kase paket taze maydanoz	¼ kase paket taze nane ¼ kase paket taze maydanoz 2-4 damla yenilebilir limon yağı
SU	4 kase	4 kase	4 kase

Wahls Paleo Plus için Not: Ketosiste kalmanız gerekiyorsa 1 çay kaşığı-2 çorba kaşığı arasında bir miktar MCT yağı ekleyebilirsiniz. Gerçi, bu bir sebze suyu olsa da, bazılarını bu su ketosisten çıkaracaktır. Bu suyun sizdeki etkisini gözlemlemek için, ketonlarınızı takip edin.



Bu tarif, kavunların en olgun olduğu sıcak yaz günleri için muhteşemdir. Bölgesel yetişen yerler varsa mutlaka alın.

YAZ KAVUN SUYU

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon =1 sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve sıvılaşana kadar karıştırın. Daha sıvı bir kıvam isterseniz su ekleyin. Suyunuzu, besinleri en iyi şekilde korumak için hava geçirmeyen bir kapta buzdolabında saklayın. Gün boyunca suyunuzu yudumlayın ve 24 saatte bitirin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO
MEYVE	2 kase top ya da küp kantalup kavunu, kış kavunu ya da kavun	1 kase top ya da küp kantalup kavunu, kış kavunu yada kavun
YEŞİLLİK/SEBZE	1 havuç, kabaca doğranmış	2 havuç, kabaca doğranmış
BİTKİLER, BAHARATLAR VE TATLANDIRICILAR	4 taze fesleğen yaprağı (isteğe bağlı)	4 taze fesleğen yaprağı (isteğe bağlı)
SU	4 kase	4 kase

WAHLS SAVAŞÇILARI KONUŞUYOR

Benim adım Nina Sonovia Brown ve kocam Brent Brown. Kocam, 2015 yılı baharında Dr. Terry Wahls ile tanıştı ve bir öğle yemeği yedi. O buluşmada Dr. Terry Wahls hayatlarımızda bir dönüşüm başlattı.

Brent çölyak hastasıydı, bu sebeple özenli yemek beslenmek aşina olduğumuz bir konu idi. Bununla birlikte, Brent bir kere Dr. Wahls'ın hikayesine denk gelmişti, beni aradığında Wahls Protokolü'nü takip etmeye başlamamızı istediğini anlattı. O gün kitabı sipariş ettim ve dönüşüm yolculuğumuz başladı. Brent için, en büyük dönüşüm sağlıklı bir bağırsaktı. Protokolü uygulamaya başladıktan yaklaşık bir ay sonra, Brent bana artık ne yediği ile ilgili endişelenmediğini anlattı. O an, hastalığı teşhis edildiğinden beri, ilk defa yıllardır en iyi hissettiği andı.

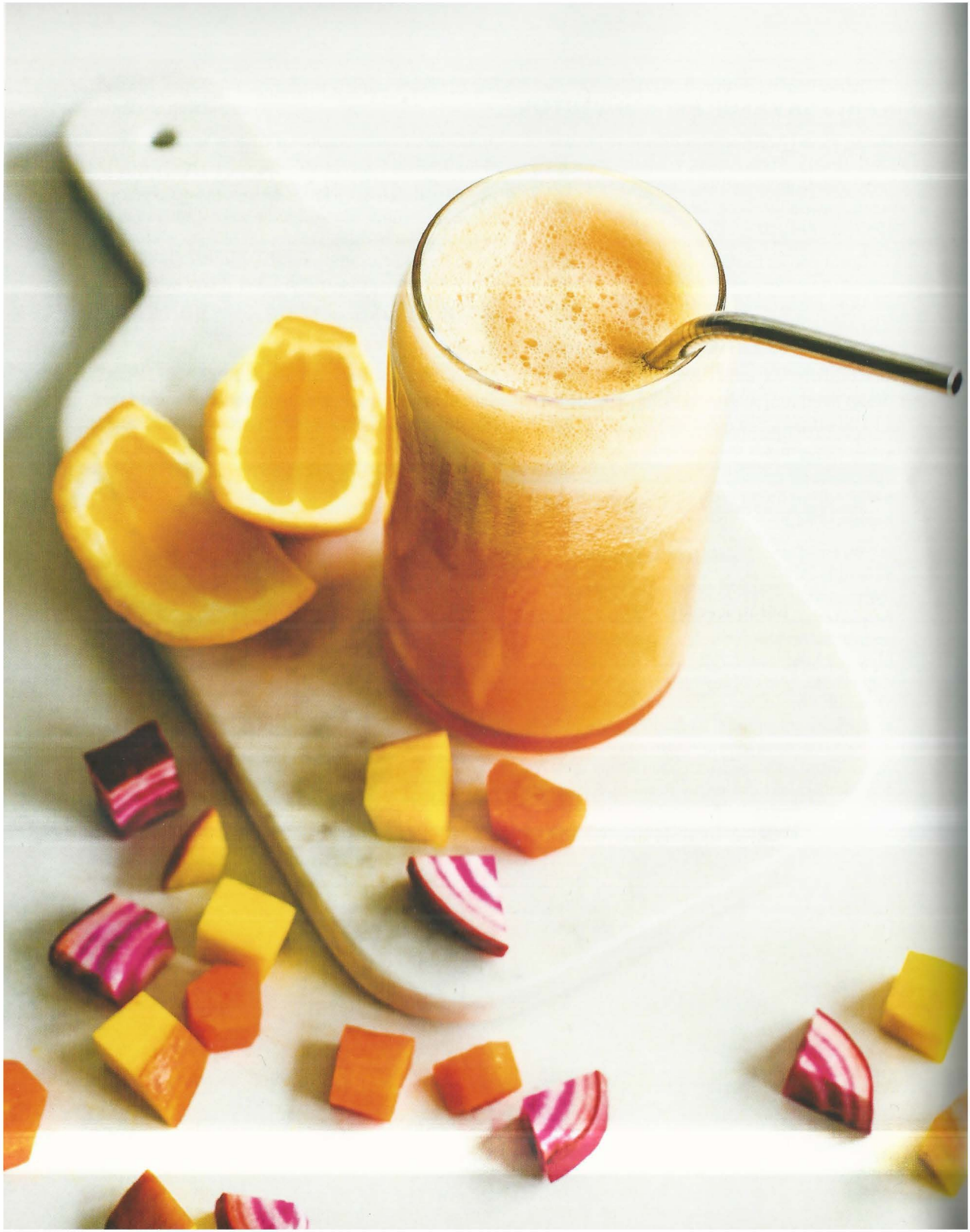
Bu sırada biz, öğrenmekle, okumakla ve Wahls Protokolü kitabındaki ip uçlarını uygulamakla meşgulken, yakın zamanda bende teşhis edilen fibroid tümör tedavisi için araştırma yapıyordum. Doktoruma yaptığım bir yıllık kontrol ziyareti sırasında, bir fibroid dikkatimizi çekti. Muayene esnasında doktor 17 cm lik fibroid kist buldu ve ailemdeki rahim kanseri geçmişi nedeniyle histerektomi ameliyatı olmam gerekiyordu. Ameliyattan önce, hücrelerimi ve vücudumu hazırlamak için Wahls Protokolü'ndeki ilkeleri uyguladım. Ameliyattan 6 hafta önce protokolü uyguluyorken, günlük yürüyüş ve koşu mesafemi 4 milden 6 mile çıkardım. Ameliyatımın başarısını ve iyileşmemi Wahls Protokolü'ne bağladım.

Ameliyatım sırasında, semptom vermeyen fibroid kistimin büyüdüğü ve kalın bağırsağıma yapıştığı fark edildi. Doktor bu durumda nasıl olup da bağırsağımda sorun yaşamadığımı açıklayamadığını söyledi. O'na, Wahls Protokolü'ne göre her gün nasıl beslendiğimi anlattım.

Ameliyattan 2 saat sonra bağırsaklarım aktifti, 8 saat sonra yürüyordum-sadece 5 adım, fakat yürüyordum. Ameliyattan sonra, hastanede 4 gün kalacağım planlanmıştı fakat 24 saat içinde evdeydim. Bağırsak aktivitem sayesinde, ameliyatımdan 16 saat sonra katı gıdalar yiyebiliyordum. İlk hastane öğünüm bir yumurtalı, ekstra ıspanaklı, mantarlı ve domatesli omletti.

Evdeki iyileşme sürecim esnasında, Wahls Protokol'üne göre pişirmeye ve yemeye devam ettik, fakat sindirim sistemim için daha kolay olacak yiyecekler ile desteklenmiş ve modifiye edilmiş versiyon ile. Ben gaz problemi ile baş edebilecek duruma gelene kadar, öğünümüzden üç kase sülfür bazlı sebzeyi çıkardık. Bunu söylemekten memnunum, bütün sebze ve meyvelere geri döndük. İyileşme süreci iyiye doğru gidiyor ve Wahls Protokol Eğitmenlik Programına katılmayı ve başarıyla tamamlamayı ve Wahls savaşçısı kocamla harika bir kayak sezonunu iple çekiyorum.

–Wahls Savaşçıları NINA VE BRENT



Bu meyve suyu lezzetli olmasına ek olarak mükemmel bir sağlık toniğidir. Zencefil, karahindiba ve pancar hepsi, sindirim enzimlerinin üretimini, safra ve karaciğerin toksinlerden arınma sürecinde gerekli enzimlerin üretiminin artmasına yardım eder. Bu özel su, karaciğer ve böbreklerdeki toksinlerden arındırma sürecinde çok önemli olan enzimlerin yapılmasında hücrelerinize müthiş bir destek verir aynı zamanda kan damarlarının sağlığı için de faydalıdır. Eğer pancarlarınızı yapraklarıyla beraber alabiliyorsanız hadi o zaman bu tarifte pancar yapraklarını karahindiba yapraklarının yerine koyalım. Pancar saplarını doğrayın ve suya ekleyin.

ZENCEFİLLİ VE PORTAKALLI PANCAR SUYU

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo için 1 porsiyon =1 sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blendera koyun ve sıvılaşana kadar karıştırın. Daha sıvı bir kıvam isterseniz su ekleyin. Suyunuzu, besinleri en iyi şekilde korumak için hava geçirmeyen bir kapta buzdolabında saklayın. Gün boyunca suyunuzu yudumlayın ve 24 saatte bitirin.

Tarif devam ediyor.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	2 portakal (organikse kabukları dahil olabilir), çekirdeksiz	1 portakal (organikse kabukları dahil olabilir), çekirdeksiz	2 çorba kaşığı limon ya da misket limonu suyu
YEŞİLLİK/SEBZE	½ kase doğranmış, çiğ, kırmızı yada altın pancar (kabukları isteğe bağlı) 1 orta boy havuç, doğranmış	¾ kase doğranmış, çiğ, kırmızı yada altın pancar (kabukları isteğe bağlı) 1 orta boy havuç, doğranmış (Alternatif olarak, yoğun pancar suyu için 1 dolu kase doğranmış çiğ pancar kullanın)	¾ kase doğranmış, çiğ, kırmızı yada altın pancar (kabukları isteğe bağlı) 1 orta boy havuç, doğranmış (Alternatif olarak, yoğun pancar suyu için 1 dolu kase doğranmış çiğ pancar kullanın)
BİTKİLER, BAHARATLAR VE TATLANDIRICILAR	1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil Çekilmiş karabiber	1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil Çekilmiş karabiber	1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil Çekilmiş karabiber 4 damla gıdaya uygun portakal yağı ve/ ya da bir çorba kaşığı portakal kabuğu rendesi
SU	4 kase	4 kase	4 kase

Wahls Paleo Plus için Not: Ketosiste kalmanız gerekiyorsa 1 çay kaşığı-2 çorba kaşığı MCT yağı ekleyebilirsiniz.

Elli yaşın üzerindeki insanlar, midelerinde yeterli miktarda asit üretimi ile sık sık sorun yaşarlar. Sonuç, çok miktarda geğirme, şişme ya da mide yanması bile olabilir. Öğünlerinizden önce, bir bardak zencefilli misket limonu (ya da limon) suyu içmek bu problemle savaşmada çok yardımcı olabilir. Bu su aynı zamanda kemik erimesi ile savaşta da faydalıdır. Bazı insanlar, vücutlarındaki aşırı asiditeden dolayı vücudun asidi nötrleştirmek ve kan pH ını gerekli olan aralıkta tutmak için iskelet sisteminden mineral çekmesi sebebiyle kemik erimesiyle yüzleşirler. Bu su, bu süreci etkisiz hale getirmeye yardımcı olması açısından mükemmel seçenektir. Bu tarife deniz tuzu eklemek mineral emiliminizi arttırır.

ALKALİLEŞTİREN ZENCEFİL MİSKET LİMONU SUYU

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo ve Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon =1 sebze/meyve kasesi

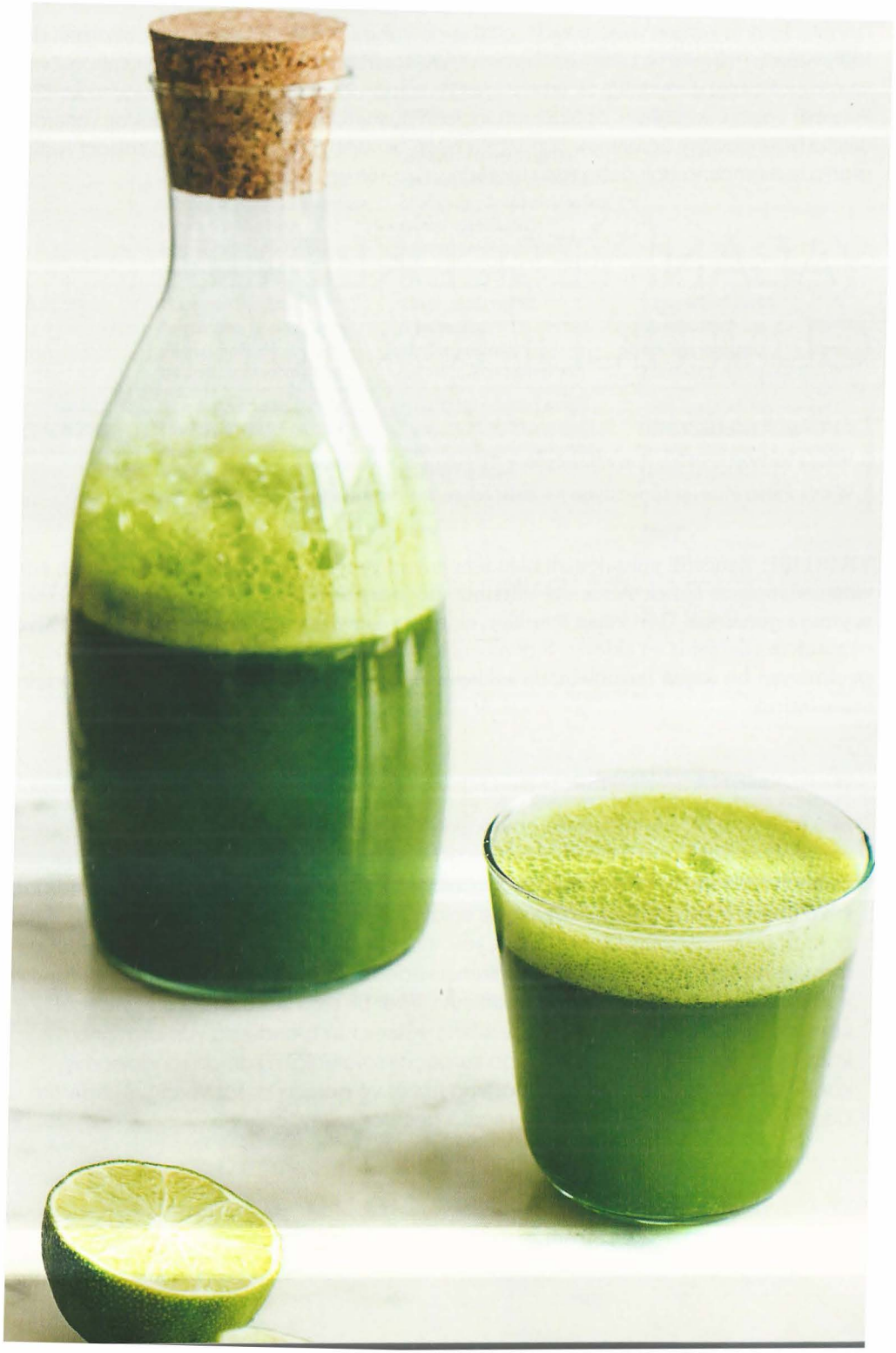
YAPILIŞI: Zencefili yüksek hızlı blendera koyun ve iyice ezilene kadar (eğer tercih ederseniz eklemeden önce ayrıca rendeleyebilirsiniz de) karıştırın. Geri kalan içerikleri ekleyin ve sıvılaşana kadar karıştırın. Eğer tadı mayhoşsa, misket limonu yada limon suyunu azaltarak yada su ekleyerek ince ayar yapın. Eğer misket limonunuz ya da limonunuz organikse kabuklarını ekleyebilirsiniz. Kabukları eklemeden önce suyunuzun tadına bakın ve sonra kabukları ekleyin ve nasıl tercih ettiğinize karar verin. Aynı zamanda, yiyecek israfını azaltmak için kişniş sapı da ekleyebilirsiniz. Daha sıvı bir kıvam tercih ederseniz su ekleyin. Suyunuzu, içindeki besinleri en iyi şekilde korumak için hava geçirmeyen bir kapta buzdolabında saklayın. Yemeklerden önce bir kase civarında için ve 24 saate bitirin.

Not: Bu tatlı bir içecek değil! Mayhoştur, fakat her ne kadar limonlar ve misket limonları asidik tatsa da vücutta, tamamen iyileştirici alkalileştirme etkileri vardır. Ana öğününüzden bir buçuk saat önce bu sudan 1 kase içmenizi öneririm.

Tarif devam ediyor.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	½ misket limonu, soyulmuş ve çekirdeksiz (ya da misket limonu suyunu direkt yüksek hızlı blendera koymak için narenciye sıkacağı kullanın) yada 1 çorba kaşığı taze limon yada misket limonu suyu	1 misket limonu, soyulmuş ve çekirdeksiz (ya da misket limonu suyunu direkt yüksek hızlı blendera koymak için narenciye sıkacağı kullanın) yada 2 çorba kaşığı taze limon yada misket limonu suyu	2 çorba kaşığı limon ya da misket limonu suyu
YEŞİLLİK/SEBZE	1 kase taze kişniş yada maydanoz yaprağı yada ½ kase sapları	2 kase taze kişniş yada maydanoz yaprağı yada 1 kase sapları	2 kase taze kişniş yada maydanoz yaprağı yada 1 kase sapları
BİTKİLER, BAHARATLAR VE TATLANDIRICILAR	1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil Çekilmiş karabiber Bir tutam deniz tuzu	1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil Çekilmiş karabiber Bir tutam deniz tuzu	1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil Çekilmiş karabiber Bir tutam deniz tuzu 4 damla yenilebilir limon ya da misket limonu yağı ve/veya bir çay kaşığı özüt
SU	4 kase	4 kase	4 kase

Wahls Paleo Plus için Not: Ketosiste kalmanız gerekiyorsa 1 çaykaşığı-2 çorba kaşığı arasında MCT yağı ekleyebilirsiniz.



Doğal ortamda yetişen yiyeceklerde, çiftliklerde yapay olarak yetiştirilen yiyeceklerden daha fazla vitamin, mineral ve antioksidan vardır. ABD Tarım Bakanlığı, et ve sebzelerimizdeki vitamin ve mineral içeriği için yaptığı ölçümde, içeriğin zaman içerisinde azaldığı sonucuna vardı. Yenebilir yabani yeşilliklerin, ot öldürücü ilaçların püskürtülmediği, bol bulundukları yerlerden nasıl aranıp bulunacağını öğrenmek daha fazla besin almanın müthiş bir yoludur. Yabani yeşilliklerin aranıp bulunmasına dair daha fazla bilgi için sayfa 186 ya bakın.

YABANİ YEŞİLLİKLERLE GÜNLÜK DETOX SUYU

2 PORSİYONLUK TARİF

Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo Plus için1 porsiyon = 1 kase sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Zencefili yüksek hızlı blendera koyun ve iyice ezilene kadar (eğer tercih ederseniz eklemeden önce ayrıca rendeleyebilirsiniz de) karıştırın. Eğer zencefil organikse kabuklarını soymaya gerek yok. Geri kalan içerikleri ekleyin ve sıvılaşana kadar karıştırın. Daha sıvı bir kıvam tercih ederseniz su ekleyin. Suyunuzu, içindeki besinleri en iyi şekilde korumak için hava geçirmeyen bir kapta buzdolabında saklayın. Yemeklerden önce bir kase civarında için ve 24 saate bitirin.

WAHLS MUTFAĞI İP UCU: ZENCEFİL VE ZERDEÇAL

Ben taze zencefil ve zerdeçala çok düşkünüm, fakat bazı insanlar onların taze halleri yerine kurutulmuş, toz hallerini kullanmaya yatkındırlar, çünkü onlarla yemek pişirmenin daha zor olduğunu düşünürler. Bu gerçek değil! Taze rendelenmiş zencefil ve zerdeçal kökü epeyce lezzetlidir ve hazırlaması kolaydır. Eğer organik zencefil ve zerdeçal kökü bulabilirseniz onları soymanıza gerek yok. Kökleri rendenizin uygun tarafıyla basitçe rendeleyebilirsiniz. Eğer organik değillerse sadece istediğiniz porsiyonda dilimleyin, kabuğunu soyun ve ezin ya da rendeleyin. Eğer bir sosa zencefil ya da zerdeçal kökü ekliyorsam ezerim ve diğer içeriklerle yüksek hızlı blenderda yumuşayana kadar karıştırırım. Taze zencefil ya da zerdeçalı sotelediğim zaman rendelenmiş kökleri sebzelerle sotelemenin tabağıma lezzet ve dolgun bir tat verdiğini keşfettim. Denemekten korkmayın! Toz şeylere asla geri dönemeyeceksiniz.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
MEYVE	1 misket limonu kabukları soyulmuş (eğer organikse kabukları kalabilir) ve çekirdeksiz (ya da direkt olarak bir narenciye sıkacağı ile yüksek hızlı blendera suyunu sıkabilirsiniz) 2 Granny Smith cinsi elma, çekirdeği çıkarılmış	1 misket limonu kabukları soyulmuş (eğer organikse kabukları kalabilir) ve çekirdeksiz (ya da direkt olarak bir narenciye sıkacağı ile yüksek hızlı blendera suyunu sıkabilirsiniz) 1 Granny Smith cinsi elma, çekirdeği çıkarılmış	2 çorba kaşığı taze misket limonu suyu
YEŞİLLİK/SEBZE	1 kase yabani yeşillik (karahindiba, hindiba, semiz otu, kaz ayağı, asma yaprağı gibi)	2 kase yabani yeşillik (karahindiba, hindiba, semizotu, kaz ayağı, asma yaprağı gibi)	2 kase yabani yeşillik (karahindiba, hindiba, semizotu, kaz ayağı, asma yaprağı gibi)
BİTKİLER, BAHARATLAR VE TATLANDIRICILAR	½ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal 1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil, doğranmış ya da rende, çekilmiş karabiber	½ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal 1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil, doğranmış ya da rende, çekilmiş karabiber	½ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal 1 parça (yaklaşık 0,6 cm) taze zencefil, doğranmış ya da rende, çekilmiş karabiber
SU	4 kase	4 kase	4 kase

Wahls Paleo Plus için Not: Ketosiste kalmanız gerekiyorsa 1 çaykaşığı-2 çorba kaşığı MCT yağ ekleyebilirsiniz.

SPRITZERS

(beyaz şarap ve maden suyu ile yapılan bir tür içecek)

Spritzerler meyve suyunu seyreltmenin eğlenceli bir yoludur bu sayede sıradan meyve sularında olduğu gibi kan şekeriniz tavan yapmaz. Harika bir atıştırmalık ya da tatlı için bile birazcık meyve suyunu maden suyu ile karıştırırım. Eğer keyifli hissediyorsanız her gün kullandığınız mutlu saat kokteyli bardağı yerine bir şampanya bardağında deneyin. Spritzerlerin tadı özeldir, hatta keyiflidir, şeker ve/veya alkolün kötü etkileri olmadan. Sadece taze meyve suyu kullanmayı unutmayın. Spritzerler sabah yaptığınız bir parti meyve suyunu tüketmenin harika bir yoludur fakat akşamın ilk saatlerinde bitmemeli. Size yol göstermesi için bu şablonu kullanın.

TEMEL SPRİTZER ŞABLONU

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir bardakta buz ile birleştirin, hızlıca karştırın ve derhal tadını çıkartın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAZE MEYVE SUYU	¼ kase	1 çorba kaşığı	1 çorba kaşığı sebze ya da bitki suyu yüksek hızlı blenderda yapılmış böylece lifler korunmuş (sayfa 90 a bakın) yada 1 çorba kaşığından fazla olmayacak şekilde limon veya misket limonu suyu(başka meyve suyu değil)
TATLANDIRICILAR (UÇUCU YAĞLAR)	2 ya da 3 damla yenebilir uçucu yağ, eğer arzu edilirse	2 ya da 3 damla uygun yenebilir uçucu yağ, eğer arzu edilirse	2 yada 3 damla yenebilir uçucu yağ, eğer arzu edilirse
MADEN SUYU	1 kase	1 kase	1 kase

Wahls Paleo Plus için Not: Ketosiste kalmayı denediğimden beri, spritzerlerimi sık sık başka şeyle değil yenebilir uçucu yağlar ile yaparım. Maden suyumdaki birkaç damla misket limonu, limon, portakal ya da greyfurt yağı kesinlikle lezzet katar. En önemlisi, uçucu yağlar aynı zamanda yaşamsal kimyasal tepkimeleri daha verimli yapabilen, hücrelerimizi destekleyen antioksidanlar olan polifenollerle doludur. Özellikle Wahls Paleo Plus diyetindeki içeceklerde meyvelerin yerine bunları şiddetle tavsiye ederim. (yağlar ile ilgili daha fazla bilgi için 61. Sayfaya bakın)

Bu spritzer yılın her zamanı canlandırıcıdır. Yazın çok sıcaklarda (şekerli limonatadan daha iyi bir seçimdir) ya da kışın soğuk algınlığı veya virütik enfeksiyonlarda.

NARENCİYELİ SPRİTZER

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir bardakta buz ile birleştirin, hızlıca karıştırın ve hemen tadını çıkartın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAZE MEYVE SUYU	¼ kase taze misket limonu, portakal yada greyfurt suyu ya da bunların karşımı	1 çorba kaşığı taze misket limonu, portakal ya da greyfurt suyu ya da bunların karşımı	YOK
TATLANDIRICILAR (UÇUCU YAĞLAR)	YOK	1 ya da 2 damla yenebilen misket limonu, limon ya da greyfurt yağı (isteğe bağlı)	2 or 3 damla yenebilen misket limonu, limon ya da greyfurt (isteğe bağlı)
MADEN SUYU	1 kase	1 kase	1 kase

İÇKİ SAATİ Mİ TEE TOTALİST Mİ?

(TEE TOTALİZM: alkollü içki kullanmama ve kullanmamaya özendirme hareketi)

Alkolün de Wahls Protokolü'nün bir parçası olup olamayacağını sık sık sordum. Yanıt ? Sizin sağlık sorunlarınızın ne olduğuna ve alkolü ne kadar iyi tolore edebildiğinize bağlı olarak: Bazen. Bazı insanlar arada sırada spritzerine küçük bir miktar alkol ekleyerek ya da tercih edilen başka bir şekilde (şeker ya da gluten içermeyen) içerken, bası insanlar ise hiç alkol almadan daha çabuk iyileşecektir. Eğer iyileşmenizi en yüksek seviyeye çıkarmak isterseniz şimdilik alkolden uzak durun. İyileşme süreciniz yavaşsa ve arada sırada kokteyl dışında bir şeyler içmekten çok zevk alıyorsanız, haftada bir ya da iki taneden fazla içmeyin. Eğer hiç alkol tüketmemenin ya da sınırlı alkol almanın sağlığa faydaları hakkında daha fazla şey öğrenmek isterseniz, lütfen Wahls Protokolü'nü okuyun.

Wahls Paleo Plus için Not: Ketosiste kalmanız gerekiyorsa 1 çay kaşığı-2 çorba kaşığı MCT yağı ekleyebilirsiniz.

Yaz mevsimi kırmızı meyvelerin (böğürtlen, çilek, yaban mersini, ahududu) zamanı olduğu için, bu spritzer için yaz iyi bir dönemdir. Eğer elinizin altında kırmızı meyve suyu yoksa meyve suyu yapmak için bir avuç kırmızı meyvenin suyunu sıkın ya da yüksek hızlı blenderınıza biraz suyla birlikte bir avuç atın. Çilekle, ahududuyla, böğürtlenle, yaban mersiniyle ya da bunların karışımıyla deneyin. Aynı zamanda acai çileği, kurt üzümü ya da aronya yemişi gibi daha besleyici ve yoğun olan meyvelerden bazılarını da deneyebilirsiniz.

Eğer bahçenizde kırmızı meyveler yetiştiriyorsanız, onlar marketten alacaklarınızdan daha besleyici olacaklardır. Aronya yemişleri ve ahu duduların yetiştirilmesi kolaydır ve dondurabilirsiniz. Sezonda oldukları zaman 2-4 hafta taze kalırlar. Daha fazla kırmızı meyve yemek, kalp hastalığı, inme ve bilişsel zayıflama oranlarının düşük olmasıyla ilintilidir.

Başka bir seçenek de meyve sıkacağını yada yüksek hızlı blenderı bir kenara bırakıp biraz kırmızı meyveyi bir bardağa atıp, kaşıkla ezip, maden suyunuzun içine boşaltmaktır. Suyu içtikten sonra meyveleri yiyin. Bunu özellikle Wahls Paleo Plus için tavsiye ediyorum çünkü bütün bir meyveden küçük miktarlarda tüketmek ketosiste kalmanız için meyve suyu içmekten daha iyi bir seçenektir.

KIRMIZI MEYVE SPRİTZER

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir bardakta buz ile birleştirin, hızlıca karştırın ve derhal tadını çıkartın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAZE MEYVE SUYU	¼ kase taze kırmızı meyve suyu, herhangi bir tip	2 çorba kaşığı herhangi bir kırmızı meyve suyu	1 çorba kaşığı ezilmiş herhangi bir kırmızı meyve
TATLANDIRICILAR (UÇUCU YAĞLAR)	YOK	YOK	1-3 damla yenebilir kırmızı meyve yağı ya da ¼ - ½ çay kaşığı özüt eğer meyve kullanmıyorsanız
MADEN SUYU	1 kase	1 kase	1 kase



MİSKET LİMONUNUN GÜCÜ

Misket limonu suyu, iyileştirici özellikleri sık sık göz ardı edilen bulunması kolay bir içeriktir. Oysa ki, kronik bir hastalıkla savaşma çabasında çok güçlüdür çünkü safra kesesi taşını engellemeye yardım eden ve vücudun doğal atıkları uzaklaştırmasını sağlayan sistemin daha etkin çalışmasını sağlayan safra üretimini arttırır.

Ekşi ve otsu, bu alkolsüz kokteyl alternatifi, sonucunu görebilmek için zanaatkarlık gerektiren bir tarif. Ek olarak, besleyici yönünden zengindir ve sağlığınıza alkolün yapabileceği gibi sağlığınıza etki etmeyecektir.

Meyve sularımda ve spritzerlerimde bitki kullanmayı gerçekten seviyorum çünkü diğer sebzelerden farklı olarak daha tatlı, daha büyük ve daha ağır olması için yetiştirilmiş olan bitkilere göre doğal hallerine daha yakındırlar ve daha yüksek seviyede antioksidan içerirler. Artı, spritzerlerinize bitkiler eklemek onlara güzel bir enerji ve tadını çıkarmayı öğrendiğim eşsiz bir tat verir. Bu spritzer kendi bahçenizden toplanmış taze bitkilerle ya da bir çiftçi pazarından günlük olarak satın alınanlarla çok daha güzel olur.

YEŞİL HAPPY HOUR SPRİTZER

2 PORSİYONLUK TARİF

Not: Bu tarif Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygundur.

1 çorba kaşığı taze misket limonu suyu

¼ kase taze bahçe bitkileri (melisa, nane ya da maydanoz gibi)

2 kase maden suyu

YAPILIŞI: Limon suyunu, bitkileri ve ¼ kase suyu yüksek hızlı blendera koyun ve yumuşayana kadar karıştırın. Maden suyuyla karıştırın ve 2 bardağa bölün.

Not: Eğer sadece bir porsiyon yapmak isterseniz, misket limonu ve bitkilerin yarısını kullanın ve geri kalanı bir sonraki sefer için dondurun.

Bu lezzetli spritzer yılın herhangi bir zamanında içmek için harika bir seçenektir fakat özellikle portakallar sezonunda yani kış mevsiminde çok güzel olur. Herhangi bir cins portakal kullanabilirsiniz - standart portakal ya da cara cara portakal veya kan portakalı gibi daha egzotik başka çeşitler de olabilir.

PORTAKAL SPRİTZER

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir bardakta buz ile birleştirin, hızlıca karştırın ve hemen tadını çıkartın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAZE MEYVE SUYU	¼ kase taze portakal suyu	¼ kase taze portakal suyu	1 çorba kaşığı taze limon suyu
TATLANDIRICILAR (UCUCU YAĞLAR)	1 ya da 2 damla gıdaya uygun nane, tarçın ya da portakal yağı (isteğe bağlı)	1 ya da 2 damla gıdaya uygun nane, tarçın ya da portakal yağı (isteğe bağlı)	1 ya da 2 damla gıdaya uygun nane, tarçın ya da portakal yağı (isteğe bağlı)
MADEN SUYU	1 kase	1 kase	1 kase

Not: Eğer elinizin altında taze portakal suyu yoksa bir doğranmış portakalı (organikse kabuklarıyla) 1 kase suyla karıştırın. Tarif için önerilen miktarı ayırın, geri kalanı buzdolabında daha sonra kullanmak için saklayın.



ÇAYLAR VE BİTKİSEL DEMLEMELER

Bazen sıcak bir içecek, rahatlatıcı ya da sakinleştirici bir şeyler yudumlamaya ihtiyaç duyduğunuz zaman ihtiyaç duyduğunuz bir şeydir. Çay ya da diğer bitkiler ve sıcak suyla yapılan demlemeler bu amaca uyar. Siyah çay, yeşil çay, yerba mate çayı (yaprakları uyarıcı etkili, demlenince besin açısından zengin içerikte, kafein içeren Güney Amerika çalısı) ya da diğer bitkilerin kurutulmuş yaprakları ile yapılan bu içeceklerin hepsi yatıştırıcı ve tedavi edici olabilir. Çayları ve diğer kuru bitkileri yerel sağlık ürünleri satan marketten almanızı ya da kendi bahçenizde yetiştirdiğiniz bitkileri kullanmanızı öneririm.

Çay, bitkiler, kökler ve yapraklarla ya da -klasik çay ya da sadece bitkiler ya da sadece kökler veya yapraklar gibi herhangi bir karışımla denemeler yapmakta rahat olun. Çaylar ve demlemeler karışım yapmaya uygundur, bunun sayesinde güzel karışımlar ortaya çıkar. Bu bölümdeki çayları aynı zamanda buz ile de servis edebilirsiniz.

Benim çay ve demleme tariflerimin özelliği, her zaman gereken sıvının bir bölümü için tam yağlı Hindistan cevizi sütü kullanabilmenizdir. Bu, ekstra şımarık hissettiren, fakat gerçekte sağlığınız için faydalı zengin, kremsi bir çay yaratır. Özellikle Wahls Paleo Plus diyetindeyseniz bunu yapın çünkü sizi ketosiste tutar ve günlük Hindistan cevizi sütü ihtiyacınızı karşılamada yardımcı olur. Elbette, çayınızda Hindistan cevizi sütü kullanmak zorunda değilsiniz. Bazı insanlar çaylarını sade tercih eder (fakat Hindistan cevizi sütüyle lezzetli oluyor!)

Kendi sıcak içeceğinizi demlemek için aşağıdaki şablonu kullanın. Şablon 2 porsiyon içindir (1 porsiyon, 1kase sıvı). Eğer isterseniz iki kase yapabilirsiniz, birisiyle paylaşabilir ya

SİYAH ÇAY VE YEŞİL ÇAY

Siyah çay, kontrollü bir şekilde oksidize edilmiş çaydan yapılmıştır, bu işlem çaya yıllarca süren raf ömrü sağlar. Yeşil çay daha hassastır ve bir yıl sonunda aromasını kaybeder. Bütün çaylar sağlık için faydalı antioksidanlar içerir fakat yeşil çayda siyah çaydan daha fazla antioksidan vardır.

Hem yeşil çayda, hem de siyah çayda kafein vardır fakat yeşil çaydaki miktar önemli ölçüde azdır. Eğer siyah çay sizin gergin olmanıza neden oluyorsa, onun yerine yeşil çayı deneyin. Eğer öyle iken bile sizin için çok fazlaysa bitki çayları ve demlemeler ile değiştirin.

da daha sonrası için ağzı kapalı şekilde buzdolabında saklayabilirsiniz. Eğer kafeinsiz bir çay yaparsanız (kafeinsiz çaylar ve demlemeler yıldız ile işaretlenmiştir), yatmadan önce ikinci bir kasenin tadını çıkarabilirsiniz. Bu bölümdeki diğer çay tarifleri 4 porsiyonluktur, bu nedenle tarifi kontrol edin.

Not: Bu bölümdeki bütün çaylar ve demlemeler Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygundur.

PEKİ YA KAHVE?

Bazı insanlar aşırı şekilde sabah kahvelerine düşkündürler ve bazı durumlarda bu faydalıdır. Ancak, geleneksel kahve (ve çay ve kakao), bitki tarafından üretilen antioksidanların miktarını azaltan zirai ilaçlar kullanılarak yetiştiriliyor ve aynı zamanda, bizim iyileştirmeye çalıştığımız bu ilaç tortularını sisteminize sokuyor, bu yüzden sizin, en fazla antioksidan etkisi ve en az tarım ilacı maruziyeti için organik, gölgede yetişmiş kahve seçmenizi daha çok tercih ederim. Aynı zamanda kahvenin sizi etkilediğini gözlemleyin. Eğer sizi sinirli ya da gergin yaparsa en iyisi kahveden uzak durmaktır. Eğer iyi hissederseniz en fazla günde 2 fincan için. Tam yağlı Hindistan cevizi sütü, süt ürünleri içermeden krema benzeri bir tat yakalamanızı sağlar. Yerba mate, çaydan daha fazla fakat kahveden daha az kafein içerir, bunu da deneyebilirsiniz. Hastalarımın çoğunun bakış açısına göre, bu çay gerginlik hissi oluşturmadan enerji verici bir etki yapıyor. Uygun olan bazı enteresan bitki kahveleri de var, fakat eğer bunları denemek isterseniz, glütensiz olduklarından emin olun.

Temel bir çay ya da demleme yapmak için yeşil ya da siyah çay ya da yerba mate (bu seçenekler kafein içerir) ya da taze veya kuru bitkiler, baharatlar, kökler ya da yapraklar kullanın.

TEMEL ÇAY/DEMLEME ŞABLONU

2 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bir çaydanlıkta suyu kaynatın. Demleyicili süzgece 1 çay kaşığı civarında çay ya da alternatifini koyun ve bir kupanın içine bırakın. Süzgecin üzerine sıcak suyu boşaltın ve süzgeci, sizin ne kadar sert aroma sevdiğinize bağlı olarak, 1ila 10 dakika arasında demlendirin. (Eğer matcha [toz yeşil çay] çayı kullanıyorsanız demliğe ihtiyacınız yok. Sadece fincanınıza koyun, sıcak su ekleyip karıştırın.) Çay demlendikten sonra, daha sıcak bir içecek için, ocakta önceden ısıtılmış Hindistan cevizi sütünü karıştırın. Latte benzeri kremalı bir içecek için, Hindistan cevizi sütünü ve demlenmiş çayı yüksek hızlı blendera boşaltın ve karıştırın. (sıcak içecekleri karıştırırken dikkatli olun-yavaşça karıştırın)

	WAHLS DIET, WAHLS PALEO, WAHLS PALEO PLUS
YEŞİL ÇAY YAPRAKLARI*, MATCHA ÇAYI (ÖĞÜTÜLMÜŞ YEŞİL ÇAY)* YA DA YERBA MATE	1 çay kaşığı kurutulmuşçay ya da ¼ çay kaçığı matcha çayı
BİTKİLER / BAHARATLAR	1 çay kaşığı
KÖKLER / YAPRAKLAR	1 çay kaşığı
TATLANDIRICILAR	İsteğe bağlı
SIVI	2 kase su, ya da 1 kase su ve1 kase tam yağlı Hindistan cevizi sütü

* kafein içerir.

Not: Herhangi bir çayda demlemede kuru kökler kullandığımız zaman (kara hindiba kökü ya da dulavrat otu kökü gibi), çay ya da kuru bitkilerden daha uzun süre demleyin-en az 15 dakika. Bu kuru köklerden faydalı içeriklerin yayılmasına yardımcı olacaktır.

Bu çay kulağa çok alışıldık gelmediği gibi çok yaygın da değildir, fakat baharatlı bir tadı vardır ve içindekiler kuvvetli detoksifiye edicidir. Bu tarifte zerdeçal ve karabiber beraber çalışıyor -karabiber, zerdeçalın iyileştirici özelliklerinden vücudun daha fazla faydalanmasına yardımcı olur. Bu çay aynı zamanda biraz kafein de içerir, eğer hızlı bir başlangıca ihtiyacınız varsa, güne başlamanın harika bir yoludur.

DETOKSİFİYE EDİCİ ZERDEÇAL KARABİBER KREMALI ÇAY

2 PORSİYONLUK TARİF

1 çay kaşığı yeşil çay* ya da yerba mate*

½ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal

3 ya da 4 çevrim karabiber (karabiber değirmeni çevrimi)

1 fincan kaynar su

1 fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü

YAPILIŞI: Yeşil çay ya da yerba mate, zerdeçal ve karabiberi kaynamış suda 5 dakika demleyin, sonra Hindistan cevizi sütünü ekleyin. Eğer daha sıcak bir içecek isterseniz Hindistan cevizi sütünü önceden ocakta ısıtabilirsiniz. Kremalı bir içecek için Hindistan cevizi sütünü ve demlenmiş çayı yüksek hızlı blendera boşaltın ve karıştırın.

* kafein içerir.

Bu güçlü çay detoks etkisine sahiptir ve içeriğindeki zencefil sayesinde bulantıya iyi gelir. Karahindiba kökü ya da dulavrat otu kökü isteğe bağlıdır fakat safra üretimini teşvik ederek karaciğer işlevini desteklemek için özellikle faydalıdır. (Bu yüzden karahindiba ve dulavratotu kökleri sık sık ticari detox çaylarına dahil edilmiştir.) Şunu unutmayın, bu tarif dört porsiyonluktur. Tek seferde yapın ve sonraki birkaç gün sabah ve akşam tadını çıkarın. Sadece yeniden ısıtın ya da buzla servis edin.

BİBERİYE ZENCEFİL ÇAYI

4 PORSİYONLUK TARİF

1 çay kaşığı yeşil çay* ya da yerba mate*

1 çay kaşığı taze biberiye

1 çay kaşığı kuru karahindiba kökü ve/veya 1 çay kaşığı kuru dulavratotu kökü

4 fincan kaynar su

YAPILIŞI: Yeşil çay, biberiye ve karahindiba kökü ve/veya dulavratotu kökünü kaynar suda 15 dakika demleyin. (Ne zaman kuru köklerden çay yaparsanız kuru köklerin içindeki bileşiklerden yeterince faydalanabilmek için, daha uzun süre demlenmesine izin vermeniz gerektiğini hatırlayın.- bu durumda 15 dakika-) Bu çay 3 gün buzdolabında saklanabilir.

* kafein içerir.

YABANİ YEŞİLLİK ÇAYI

Pek çok çay kuru içerikler içerir fakat yabani yeşillikleri çayda kullanmak için kurutmak zorunda değilsiniz. Taze doğranmış yeşillikleri sıcak suda 15 dakika kadar demleyebilirsiniz ve bu kafeinsiz yeşil demlemenin tadını, başka bir şey eklemeden (bunu sık sık yaparım) çıkarabilirsiniz ya da başka herhangi bir çaya besin ve aroma eklemek için doğranmış yabani yeşillikler ekleyebilirsiniz. Semiz otunu, karahindiba yapraklarını (ya da güçlü karaciğer üzerinde güçlü antioksidan etkisi olan taze toplanmış karahindiba köklerini), hindiba, kaz ayağı ya da yemesi güvenli olan diğer yeşillikleri deneyin. Eğer yabani yeşilliklerinizi bir kurutucuda ya da fırında (ya da güneşte) kurutursanız ve ardından onları dondurursanız, çay için işe yarayacaklardır. Bahçenizdeki yabani otları temizleyin, yeşillikleri dondurun ve bütün kış boyunca yabani yeşil çayın tadını çıkartın.

Bu sabah için harika bir demlemedir. Kafein içermese bile, nane tadı ve Hindistan cevizi sütü sizi çok keyifli bir şekilde güne hazırlayacaktır.

BİTKİSEL UYANIŞ VE CANLANMA ÇAYI

2 PORSİYONLUK TARİF

½ çay kaşığı kuru kekik
½ çay kaşığı kuru nane
1 fincan kaynar su
1 damla yenebilir nane yağı
1 fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (oda sıcaklığında ya da ısıtılmış)

YAPILIŞI: Kekik ve naneyi kaynar suda 5 dakika demleyin, sonra nane yağını ve Hindistan cevizi sütünü ekleyin. Köpüklü bir içecek için, demlenmiş bitkileri, nane yağını ve Hindistan cevizi sütünü yüksek hızlı blenderda 2 dakika karıştırın.

Kafein içermeden sindirim kolaylaştırıcı iyi bir içecek olan zencefil limon demlemesi güzel bir tada sahiptir ve hazırlamak oldukça kolaydır Demlenmesi için beklemenize bile gerek yoktur. Zencefilin, sindirimi kolaylaştırmak ve mide bulantısını azaltmak için kullanımının uzun bir tıbbi geçmişi vardır, bu özelliğinden faydalanmak için bu demlemeyi mide problemleri yaşadığınız zaman ilaç olarak kullanabilirsiniz.

ZENCEFİL LİMON DEMLEMESİ

2 PORSİYONLUK TARİF

1 (yaklaşık 0,5 cm) parça taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş

1 çay kaşığı taze limon y ada misket limonu suyu

2 fincan kaynar su ya da 1 fincan su ve 1 fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü

YAPILIŞI: Zencefil ve limon ya da misket limonu suyunu kaynar su ile karıştırın ve tadını çıkarın. Aynı zamanda hepsini yüksek hızlı blenderda Hindistan cevizi sütüyle ya da sütsüz karıştırabilirsiniz.

Başka bir mükemmel detoks etkili ve canlandırıcı içecek tarifinde, kafeinli yerba mate ile şifacılar tarafından çoğunlukla calendula (aynısefa) olarak anılan marigold un gücü birleşir. Bu bölümdeki diğer tariflerdeki farklı bitkiler gibi aynısefa (calendula) safra üretimini teşvik eder. Herbalistler aynısafa (calendula) çayını aynı zamanda safrakesesi taşının gelişimini engellemek için de kullanırlar. Bazen bu çayın sadece su ile yapılmış halini ve bazen de Hindistan cevizi sütüyle yapılmış versiyonunu içiyorum. İkisini de deneyin ve hangisini tercih edeceğinize karar verin.

AYNISAFALI YERBA MATE

2 PORSİYONLUK TARİF

1 çay kaşığı yerba mate*

1 çay kaşığı kuru aynısafa (calendula)

Çekilmiş karabiber

1 (yaklaşık 0,5 cm) parça taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş(isteğe bağlı)

1 fincan kaynar su

1 çaykaşığı taze misket limonu suyu

1 fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (oda sıcaklığında ya da ısıtılmış)

YAPILIŞI: Yerba mate çayı, aynısafa, karabiber ve rende zencefili kaynar suda 5-15 dakika demleyin sonra Hindistan cevizi sütü ve misket limonu suyunu karıştırın. Daha yoğun, daha köpüklü bir içecek için çay, misket limonu suyu ve Hindistan cevizi sütünü yüksek hızlı blenderda 2 dakika kadar karıştırın.

* kafein içerir.

AYNISAFA SİZİN BAHÇE ÇEŞİDİNİZ DEĞİL

Aynısafa (calendula), Akdeniz bölgesinde geleneksel olarak yetiştirilen yabani aynısafa (marigold) yapraklarından yapılır- bahçenizde olabilecek marigold cinsinden değil. *Calendula officinalis* yetiştirebilirsiniz fakat doğru cinsi kullandığınızdan emin olun (yaygın bahçe aynısafaları kadifeçiçeği (tagetes) cinsindendir ve insanların sık sık bahçelerinde haşere kontrolü için kullandıkları bir cinstir). Eğer calendula yetiştirirseniz, çiçeklerini (yalnız taç yaprakları) toplayın ve kurutucuda gece boyunca kurutun (yada kuru ve açık bir günde dışarda güneşte kurutun). Aynı zamanda kuru sarı taç yaprakları gibi görünen calendula çayı satın alabilirsiniz. Çok hafif bir tadı vardır.

Papatya çayı yumuşak, sakinleştirici, hafif, keyifli aromalı bir bitki çayıdır. Genellikle yatmadan önce insanların rahatlamasına yardım etmesi için kullanılır, papatya aynı zamanda stresli hissettiğiniz zamanlar için de iyidir. Hebalistler papatyayı, antiinflamatuar, antibakteriyel ve spazm çözücü ve çok ılımlı sedatif etkisinden faydalanmak için kullanırlar. Bu tarife, kremamsı bir doku için Hindistan cevizi sütü eklemeyi seviyorum. Kakule ve vanilya isteğe bağlıdır fakat güzel bir aroma ve tat verirler. Fırsat oldukça bu çaya, güzel bir uyku içki bir yudum rom ekleyeceğim. İsteğe bağlı olarak taze rendelenmiş muskat ekledim- bu oldukça faydalıdır fakat siz aynı zamanda bir tutam çekilmiş muskat ekleyebilir ya da hiç kullanmayabilirsiniz.

PAPATYA VE HİNDİSTANCEVİZİ SÜTLÜ ÇAY

2 PORSİYONLUK TARİF

1 papatya çayı poşeti ya da 1 çay kaşığı toz papatya çayı
1 kakule (isteğe bağlı)
1 fincan kaynar su
¼ çaykaşığı vanilya özütü
1 fincan konserve tam yağlı Hindistancevizi sütü
Taze rendelenmiş muskat (isteğe bağlı)

YAPILIŞI: Papatya çayı poşetini (ya da toz papatya çayını demleyici içinde) kakule ile beraber (eğer kullanıyorsanız) kaynar suda 5 dakika demleyin, sonra vanilya, Hindistan cevizi sütü ve muskatı (eğer kullanıyorsanız) karıştırın. Daha köpüklü versiyon için demlenmiş çayı diğer içeriklerle yüksek hızlı blenderda karıştırın.

Bir başka çok basit tarifte ise kuru kızıl yonca çiçekleri kullanır. Kızıl yonca, östrojen beta reseptörleri uyarmaya yardımcı olan izoflavon içerir. (Östrojen beta reseptörleri beyinde ve kemiklerde bulunur fakat göğüste yoktur, bu sebeple yonca göğüs kanseri için riskli değildir.) Herbalistler, kızıl yoncayı, ateş basmasını (menopoz) azaltmaya yardımcı olarak ve osteoporoz riskini azaltmaya destek için kullanırlar. Ek olarak, kızıl yonca köklerindeki izoflavonlar HDL kolesterol (iyi kolesterol) seviyesini yükseltirler. Eğer kızıl yonca, bahçenizde ya da yabani alanlarda yetişiyorsa ve tarım ilacına maruz kalmadıklarını biliyorsanız, onları toplayabilir ve kendi çayınızı yapmak için gece boyunca çiçeklerini kurutabilirsiniz.

KIZIL YONCA ÇAYI

2 PORSİYONLUK TARİF

1 çay kaşığı kuru kızıl yonca çiçeği

2 fincan kaynar su ya da 1 fincan su ve 1 fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü

YAPILIŞI: Kızıl yonca çiçeklerini demleyiciye koyun ve kaynar suda 15 dakika demleyin. Aynı zamanda yoncayı 1 fincan kaynar suda da demleyebilirsiniz sonra ılık Hindistan cevizi sütü ile yüksek hızlı blenderda karıştırın.



TAHILSIZ GRANOLA VE LAPA

Çok insan başlangıçta, tahılsız ya da glütensiz/süt ürünsüz diyete kahvaltı yüzünden tepkilidir. Herkes etli ve yeşillikli, baharatlı kahvaltılardan hoşlanmaz. Diğer insanlar sabahleyin çok fazla proteini sindiremeyeceğini hisseder. Fakat bizler gibi sabahları soğuk tahıl ve sıcak lapa sevenler, sevinin! Eğer seviyorsanız, hala Wahls onaylı granolalar ve lapaların tadını hergün çıkarabilirsiniz.

Sadece birkaç kelime tavsiye: Öğününüze protein ve yağ eklemeyi tavsiye ederim. Glutensiz olsa bile sadece karbonhidrat almak insülinde artış ve kan şekerinizde düşüşe neden olur. Basitçe, kahvaltınızın üzerine kabuklu yemişler ve bir çorba kaşığı saf yağ ekleyerek ya da lapanızı tam yağlı hindistancevizi sütü ile pişirerek protein ve yağ ekleyebilirsiniz. Kahvaltınız daha doyurucu olacak ve iki saat sonra kan şekeri düşüşü yaşamayacaksınız.

Bu bölümde tahılların 2 çeşidi için şablonlar var-granola ve lapa. Birbirlerine benzerler; farkları, granolalar kuru ve gevrektir, lapa ılık sıvı içinde pişirildiği için sakız gibidir. Bitki bazlı bir süt (ev yapımı kabuklu yemiş ya da tohum sütü gibi-tarifler için 2. Bölüme bakın) ya da Hindistan cevizi sütü ya da yoğurt veya kefirin de tadını çıkartabilirsiniz. Ve değişik tatlarla denemeler yapabilirsiniz-yağlardan narenciye kabuklarına ve baharatlara kadar. Değişik tat birleşimleri deneyerek eğlenin!

Genellikle granola ve lapa tariflerinin çoğunda, kabuklu yemişler ve tohumlar yer alır. Elinizde olan her ne ise kullanabilirsiniz fakat çiğ, tuzsuz yemişler ve tohumlar daha çok tercih edilmelidir. Kabuklu yemişleri ve tohumları bir gece önceden ıslatmak iyi bir fikirdir, çimlenme sürecini başlatır ve sindirimi zorlaştırabilecek bazı doğal kimyasallar uzaklaştırılmış olur. Sadece bir çeşit yemiş ya da tohum kullanabileceğiniz gibi aşağıdakilerin bir karışımını da kullanabilirsiniz:

- Badem
- Ceviz
- Fındık
- Kaju
- Pekan cevizi
- Brezilya fındığı (bir parti granolada en fazla 4 taneden, lapada ise 1 taneden fazla kullanmayın)
- Ay çekirdeği
- Kabak çekirdeği

Şunu unutmayın, bu bölümdeki granolalar sık sık doğranmış Granny Smith elma içerir. Eğer Wahls Paleo Plus diyetini uyguluyorsanız bile bu sorun olmayacaktır, çünkü Granny Smith çok düşük şekerli bir cinstir ve tariflerde kişisel porsiyonlar için çok az miktarlar yeterli. Kurutulmuş meyve farklı bir hikayedir. Granolanıza ya da lapanıza kurutulmuş meyve eklemek tatlandırmanın başka bir yoludur, eğer Wahls Paleo diyetindeyseniz meyveyi sınırlandırmanız ve Wahls Paleo Plus diyetindeyseniz de tamamen bırakmanız gerekir. Kurutulmuş meyvelerdeki şeker, sizi ketosiste tutmak için fazla konsantredir. (Ketosiste kalmakta daha çok zorluk yaşayanlar, Granny Smith elmayı diyete dahil etmemek gerektiğini fark edebilirler ve bu durumda granola ya da lapanın tadını çıkaramayabilirler. Vücudun verdiği cevap takip edilmeli ve gerekli olduğunda ketonlar için test yaptırılmalı.)

WAHLS MUTFAĞI İP UCU:
TUZ VE GRANOLA

Ev yapımı granolanızın daha lezzetli hale getirmek için bu granola tariflerine 1 çay kaşığı deniz tuzu ekleyebilirsiniz.

Son olarak, Wahls tarafından tavsiye edilen granolaların temeli yemişler ve tohumlar olduğundan için, çoğunlukla yulaf ile yapılanlardan daha zengin ve daha yoğundur. Benim için, bir porsiyon, sık sık üzerini Hindistan cevizi sütü ile tamamladığım ½ kasedir, fakat bazı insanlar için bu miktar biraz fazla olabilir. Bu tarifler için porsiyon ölçüleri ½ kase ile kısıtlanmıştır fakat eğer siz daha az yemeyi tercih ederseniz, sorun yok elbette. Porsiyonları ½ kaseden büyük yapmadım.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Bir öğünde üç ya da dört kase sebze yemenin bir yolunu keşfettim. Karnabaharı buharda pişiriyorum ve tereyağı, Hindistan cevizi sütü, doğranmış Hindistan cevizi, elma, tarçın ve muskat ile karıştırıyorum. Sonra biraz daha ısıtıyorum ve ertesi sabaha lezzetli bir lapa için kurutulmuş yaban mersini ekliyorum.

–Wahls Savaşçısı LORNA

Elinizdeki mevcut malzemelere göre arzu ettiğiniz herhangi bir granolayı yapmak için aşağıdaki şablonu kullanın ya da hepsi bu şablon temelli aşağıdaki tariflerden harhangi birini deneyin.

YULAFLAR ÜZERİNE BİR NOT

Geleneksel granola çoğunlukla yulaf ile yapılır ve Wahls diyetindeyseniz eğer sertifikalı glutensiz yulaf alırsanız, yulaflı granola yapabilirsiniz. Yine de bu tariflerime yulafı eklemiyorum, çünkü hastalarımdan çoğunun glütensiz bile olsa yulaf ile sorun yaşadıklarını keşfettim. Bazı insanlar, glütene benzeyen avenine tepki verir. Ne yazık ki, bilim henüz gluten hassasiyeti olan insanların yüzde kaçının aynı zamanda yulaf hassasiyeti olduğunu açıklayabilmiş değil avenin hassasiyeti için bir laboratuvar testi geliştirilmiş değil. Eğer yulafa karşı reaksiyonunuz varsa, bunun nasıl belirlenebileceği ile ilgili daha fazla detay için Wahls Protokölü kitabına bakınız. Eğer yulafı herhangi bir reaksiyon geliştirmeden tolere edebiliyorsanız, devam edin ve eğer isterseniz granola tarifinize bir ya da iki kase glütensiz yulaf ekleyin. Aksi takdirde, kabuklu yemiş/tohum temelli alternatiflere bağlı kalın. Vücudunuz size minnettar olacak.

Bu şablonu kendi granola karışımlarınızı, onları sevdiğiniz şekilde size özel yapmak için kullanın. İdeal olarak, kabuklu yemişleri ve tohumları granola için kullanmadan önce ıslatın.Kurutucuda ya da fırında granola yapabilirsiniz.Kurutucuda yapmanın en kolayı olduğunu keşfettim çünkü ayarlayıp işlerime devam edebiliyorum. Aynı zamanda en sağlıklı pişirme yöntemi-eğer 42 °C'den (108 °F) daha az bir ısıda kurutursanız, kabuklu yemişlerin ve tohumların sağlığa faydalı özelliklerinin daha fazla (antioksidanlar, enzimler ve yağlar gibi) korumuş olursunuz.

TEMEL GRANOLA ŞABLONU

8 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kabuklu yemişleri ve tohumları en az iki saat önceden, en fazla bir gece önceden ıslatın sonra süzün, durulayın ve kurulayın. Yemişlerin ve tohumların hepsini ya da yarısını mutfak robotunda ya da blenderda, granolanızı ne kadar topak topak sevdiğinize bağlı olarak çekin. Geri kalan bütün içerikleri yemişler ve tohumlar ile karıştırın.Granolayı bir kurutucu tepsisine yayın ve gece boyunca düşük ayarda kurutun. Sabah, ne kadar gevrek olduğunu kontrol edin. Eğer yeteri kadar gevrek değilse, tekrar kurutucuya koyun ve akşam yine kontrol edin.

Alternatif olarak, fırınınızı olabilecek en düşük ısıya ayarlayın. Karışımı pişirme kağıdına dökün ve fırında 2 saat ya da gevrek olana kadar kurutun. Her 15 dakikada bir kontrol edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞLER VE TOHMLAR	2½ kase	2½ kase	2½ kase
TATLANDIRILMAMIŞ HİNDİSTAN CEVİZİ GEVREĞİ YA DA CİPSİ	1 kase	1 kase	1 kase
FRUIT	1 ortaboy Granny Smith elma, rendelenmiş ¼ kase kurutulmuş meyve (isteğe bağlı)	1 ortaboy Granny Smith elma, rendelenmiş 1-2 çorba kaşığı kurutulmuş meyve (isteğe bağlı)	1 ortaboy Granny Smith elma, rendelenmiş
FAT	1/3 kase saf yağ ya da hindistancevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da hindistancevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da hindistancevizi yağı, erimiş
TATLANDIRICILAR	Arzu edilirse	Arzu edilirse	Arzu edilirse tatlandırıcılar hariç 1-2 damla yenebilir uçucu yağ ya da 1 çay kaşığı özüt

KABUKLU YEMİŞLER VE TOHUMLAR: KAVRULMUŞ, ÇİĞ YA DA SUDA BEKLETİLMİŞ?

Kabuklu yemişleri ve tohumları çiğ yemenin kavrulmuş yemeye karşı taraftar ve karşıt olan görüşler vardır. Kabuklu yemişlerin içinde çok miktarda sağlıklı tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlar vardır. Ek olarak, doğal yağlarını oksitlenmeden koruyan, iyi E vitamini kaynaklarıdır. Kabuklu yemişleri ve tohumları çiğ yediğiniz zaman bütün faydaları o yağlardan alırsınız. Kavurmak onların okside olmasına sebep olabilir. Yine de bazı insanlar kavrulmuş yemiş ve tohumların tadını tercih ederler ve araştırmalar kavrulmuş ve çiğ yemişlerin ikisinin de kolesterol profilimizi yükselttiğini gösterir. Eğer onları sadece kavrulmuş yiyecekseniz muhtemelen hiç yememekten daha iyidir.

Yine de kabuklu yemişleri ve tohumları yemenin ideal yolu çiğ oldukları zaman onları ıslatmaktır. Bu filizlenme reaksiyonunu başlatır ve lektin ve fitat gibi potansiyel olarak zararlı bileşiklerin bazılarını ortadan kaldırır. Lektinler, genetik olarak yatkın insanlarda inflamasyonu arttıran bileşiklerdir. Fitatlar, mineralleri bağlayabilir, hücrelerinizin onlardan faydalanma seviyesini düşürebilir. Kavurmak fitatları bir dereceye kadar azaltır, fakat çiğ yemişleri ve tohumları 2 -6 saat ıslatmak çimlenme sürecini başlatır ve daha uzun süre suda bırakmak ise (örneğin 12 saat ya da gece boyunca) onları filizlendirebilir (küçük filizler görmeseniz bile-filizler yemişin ya da tohumun içindedir) Filizlenme fitat ve lektin içeriğini önemli ölçüde azaltır, mineralleri daha uygun hale getirir, inflamasyon riskini azaltır ve vitamin ve enzim içeriğini arttırır. Buna ek olarak, ıslatılmış ya da filizlenmiş yemişlerin ve tohumların daha lezzetli olduğunu düşünüyorum. Yine de ıslatılmış/filizlenmiş yemişleri ve tohumları, ıslattıktan sonra kurutucuda ya da fırında kurutarak çıtır çıtır ve gevrek bir doku elde edebilirsiniz. Bu aynı zamanda eğer onları hemen kullanmayacaksanız, küflenmeye karşı bir önlemdir (ıslak yemişler ve tohumlar daha çabuk küflenir).

Islatılmış/filizlenmiş yemişler ve tohumlar olmadan da granola yapabilirsiniz ve ayrıca karıştırdıktan sonra granolayı fırınlayabilirsiniz. Eğer bunu yaparsanız, fırınlamadan önce herşeyi yapabildiğiniz kadar kurulayın. Islatılmış yemişler/tohumlardan yapılmış granolanın kuruması, ıslatılmamış yemişler/ tohumlardan yapılandan daha uzun sürecektir fakat bu yöntemin, granolanızı hazırlamanın en lezzetlisi (fakat en sağlıklısı olduğunu söyleyemem) olduğunu fark edeceğinizi düşünüyorum.



Bu lezzetli granola, seveceğinizi düşündüğüm içinizi ısıtan, baharatlı bir tada sahiptir. Yapması kolaydır ve biriyle paylaşmadığınız sürece size bütün hafta boyunca idare edecektir.

TARÇIN PORTAKAL GRANOLA

8 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kabuklu yemişleri ve tohumları en az iki saat, tercihen geceden ıslatın sonra süzün, durulayın ve kurulayın. Yemişlerin ve tohumların hepsini ya da yarısını mutfak robotunda ya da blenderda çekin. Kalan içerikleri karıştırın. Kurutucuda ya da olabilecek en düşük ısıda fırında kurutun, 2 saat ya da gevrek olana kadar her 15 dakikada bir kontrol edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞLER VE TOHMLAR	2½ kase çiğ tohum ya da kabuklu yemiş karışımı	2½ kase çiğ tohum ya da kabuklu yemiş karışımı	2½ kase çiğ tohum ya da kabuklu yemiş karışımı
TATLANDIRILMAMIŞ HİNDİSTAN CEVİZİ GEVREĞİ YA DA CİPSİ	1 kase	1 kase	1 kase
FRUIT	1 ortaboy Granny Smith elma, rendelenmiş ¼ kase kesilmiş kuru kayısı (isteğe bağlı)	1 ortaboy Granny Smith elma, rendelenmiş 1-2 çorbakaşığı kesilmiş kuru kayısı (isteğe bağlı)	1 ortaboy Granny Smith elma, rendelenmiş
FAT	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş
TATLANDIRICILAR	1 portakalın kabuğu rendelenmiş, ya da ¼ çay kaşığı yenebilir yağ 2 çorba kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat	1 portakalın kabuğu rendelenmiş, ya da ¼ çay kaşığı yenebilir yağ 2 çorba kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat	1 portakalın kabuğu rendelenmiş, ya da ¼ çay kaşığı yenebilir yağ 2 çorba kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat

Alternatif: Daha güçlü baharat tadı için, tarifin herhangi bir aşamasında herhangi birini ekleyin: ¼ çay kaşığı çekilmiş karanfil, ¼ çay kaşığı çekilmiş kakule, ¼ çay kaşığı anason tohumu.

Bu granola, zengin lezzetli bir tada sahip, aynı zamanda sizi bütün sabah tok tutacak. Aynı zamanda eğer kabızsanız bağırsaklarınızı da hareketlendirir. Tat ve bağırsaklarınızdaki hareket için çekilmiş keten tohumuna teşekkür edebilirsiniz. Keten tohumlarını, en iyi sonuç için, kullanmadan hemen önce öğütün. Bu granola ağaçta yetişen yemişlere (ceviz, fındık, Brezilya fındığı v.s.) alerjisi olanlar için uygundur çünkü sadece tohum içerir.

TOHUMLU KETEN GRANOLA

8 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kabuklu yemişleri ve tohumları en az iki saat, tercihen geceden ıslatın sonra süzün, durulayın ve kurulayın. Yemişlerin ve tohumların hepsini ya da yarısını mutfak robotunda ya da blenderda çekin. Keten tohumu hariç herşeyi karıştırın. Kurutucuda ya da olabilecek en düşük ısıda fırında kurutun, 2 saat ya da gevrek olana kadar her 15 dakikada bir kontrol edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞLER VE TOHMLAR	2½ kase çiğ tohum karışımı (ay çekirdeği ve kabak çekirdeği karışımı gibi) ½ kase keten tohumu blenderda ya da baharat öğütücüde çekilmiş	2½ kase çiğ tohum karışımı (ay çekirdeği ve kabak çekirdeği karışımı gibi) ½ kase keten tohumu blenderda ya da baharat öğütücüde çekilmiş	2½ kase çiğ tohum karışımı (ay çekirdeği ve kabak çekirdeği karışımı gibi) ½ kase keten tohumu blenderda ya da baharat öğütücüde çekilmiş
TATLANDIRILMAMIŞ HİNDİSTAN CEVİZİ GEVREĞİ YA DA CİPSİ	1 kase	1 kase	1 kase
FRUIT	¼ kase kuru üzüm ya da kesilmiş kuru kayısı	1 Granny Smith elma, rendelenmiş	½ Granny Smith elma, rendelenmiş
FAT	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat (isteğe bağlı)	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat (isteğe bağlı)	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat (isteğe bağlı)

Not: Keten tohumlarını asla kavurmayın yoksa omega-3 yağını okside edersiniz. Isıttıktan sonra ekleyin.

Kahvaltı için çikolata ve Hindistan cevizi? Bu lezzetli birleşime için abone olan birçok hastam var. Meksika çikolatası versiyonu için bir çay kaşığı tarçın ekleyin ya da amaretto (bir çeşit İtalyan likörü), portakal ya da peppermint twist (doğal nane aromalı bir çeşit votka) ya da özütler ve uçucu yağlarla devam edin (alternatiflere bakın).

HİNDİSTAN CEVİZİ GRANOLA

8 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kabuklu yemişleri ve tohumları en az iki saat, tercihen geceden ıslatın sonra süzün, durulayın ve kurulayın. Yemişlerin ve tohumların hepsini ya da yarısını mutfak robotunda ya da blenderda ne kadar topaklı sevdiğinize bağlı olarak çekin. Kalan içerikleri, kabuklu yemişler ve tohumlarla karıştırın. Kurutucuda ya da olabilecek en düşük ısıda fırında kurutun, 2 saat ya da gevrek olana kadar her 15 dakikada bir kontrol edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞLER VE TOHMLAR	2½ kase çiğ badem ve/veya çiğ pekan cevizi	2½ kase çiğ badem ve/veya çiğ pekan cevizi	2½ kase çiğ badem ve/veya çiğ pekan cevizi
TATLANDIRILMAMIŞ HİNDİSTAN CEVİZİ GEVREĞİ YA DA CİPSİ	1 kase	1 kase	1 kase
FRUIT	¼ kase kabaca çekilmiş kakao çekirdeği ya da bitter çikolata parçaları (en az %70 kakao) ¼ kase tatlandırılmamış, doğranmış hurma (isteğe bağlı)	¼ kase kabaca çekilmiş kakao çekirdeği ya da bitter çikolata parçaları (en az %70 kakao) 1-2 çorba kaşığı tatlandırılmamış, doğranmış hurma (isteğe bağlı)	¼ kase kabaca çekilmiş kakao çekirdeği ya da bitter çikolata parçaları (en az %70 kakao)
FAT	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş
TATLANDIRICILAR	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu (Hollanda usulü olmayacak) 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı)	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu (Hollanda usulü olmayacak) 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı)	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu (Hollanda usulü olmayacak) 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı)

Not: Kakao teknik olarak bir meyvedir, bu yüzden meyve sütununa dahil ettim fakat çiğ tatlandırılmamış kakao meyve şekeri içermez yani Wahls Paleo Plus için uygundur.

Alternatif: Bütün seviyelerde, farklı tatlar elde etmek için aşağıdakilerden şunlardan birini ekleyebilirsiniz: ¼ çay kaşığı badem özütü, ¼ çay kaşığı yenebilir portakal yağı ya da ¼ çay kaşığı yenebilir nane yağı.





Elmalı turta ve tarçın krizinde olduğunuz kış sabahları için bu granola, marketten alabileceğiniz herhangi bir gevrekten daha iyidir. Damak tadınıza göre baharatları çeşitlendirebilirsiniz ve biraz bal kabağı püresi bile karıştırabilirsiniz (Wahls Paleo Plus için değil)-sizin için bal kabaklı latteden çok daha iyidir! Eğer isterseniz kuru üzüm ve kuru yaban mersini ekleyin.

TOPLANMIŞ YEMİŞ VE BAHARAT GRANOLA

8 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kabuklu yemişleri ve tohumları en az iki saat, tercihen geceden ıslatın sonra süzün, durulayın ve kurulayın. Yemişlerin ve tohumların hepsini ya da yarısını mutfak robotunda ya da blenderda ne kadar topaklı sevdiğinize bağlı olarak çekin. Kalan içerikleri, kabuklu yemişler ve tohumlarla karıştırın. Kurutucuda ya da olabilecek en düşük ısıda fırında kurutun, 2 saat ya da gevrek olana kadar her 15 dakikada bir kontrol edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞLER VE TOHMLAR	2½ kase herhangi kabuklu yemiş ve tohum	2½ kase herhangi kabuklu yemiş ve tohum	2½ kase herhangi kabuklu yemiş ve tohum
TATLANDIRILMAMIŞ HİNDİSTAN CEVİZİ GEVREĞİ YA DA CİPSİ	1 kase	1 kase	1 kase
FRUIT	1 ortaboy Granny Smith elma, rendelenmiş ¼ kase sarı ya da siyah üzümkurusu ya da kuru yaban mersini (isteğe bağlı) ½ kase bal kabağı püresi (isteğe bağlı)	1 ortaboy Granny Smith elma, rendelenmiş ¼ kase sarı ya da siyah üzümkurusu ya da kuru yaban mersini (isteğe bağlı) ¼ kase bal kabağı püresi (isteğe bağlı)	1 orta boy Granny Smith elma, rendelenmiş
FAT	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş
TATLANDIRICILAR	1 çorba kaşığı bal kabağı turtası baharatı ya da 2 çorba kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat ¼ çay kaşığı karanfil ¼ çay kaşığı kakule	1 çorba kaşığı bal kabağı turtası baharatı ya da 2 çorba kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat ¼ çay kaşığı karanfil ¼ çay kaşığı kakule	1 çorba kaşığı bal kabağı turtası baharatı ya da 2 çorba kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat ¼ çay kaşığı karanfil ¼ çay kaşığı kakule

PİŞMİŞ SABAH LAPASI

Lapa, özellikle soğuk sabahlarda, mükemmel bir kahvaltıdır fakat granola gibi, geleneksel lapa genellikle yulaf esaslıdır. Bir seçenek lapayı kinoa ya da kahverengi pirinç ile yapmaktır. Wahls ve Wahls Paleo diyetindeki insanların çoğu bu lapaların tadını çıkartabilir (fakat Wals Paleo Plus diyetini takip edenlere tavsiye etmiyorum).

Fakat lezzetli tahılsız sıcak lapa yapmanın harika bir başka yolu daha var. İşin sırrı kabuklu yemişler ve tohumlarla, çekilmiş keten tohumu ve /veya çiya tohumlarını karıştırmaktır. Pişirildiği zaman macun kıvamına gelen çözünebilir fiber zengini yulafta olduğu gibi, keten tohumları ve çiya tohumları bütün içerikleri bir arada tutacak ve doyduğunuzu ve keyif aldığınızı hissettirecektir.

Kendi lapa tariflerinizi yaratmak için aşağıdaki şablonu kullanın ya da takip eden sayfalardaki tarifleri deneyin. Kendinizi içerik listesi ile sınırlandırılmış hissetmeyin-basit bir öğün için yüzlerce seçenek var. Bunlar sadece birkaçı.

Not: Lapanın en iyisi taze yapılmış olanıdır, bu yüzden bu tarifler1 porsiyonluktur. Arkadaşlarınız ve ailenize servis etmek için de kolaylıkla iki, üç ya da dört katına çıkarabilirsiniz.

LAPADA ŞEKER?

"Tatlandırıcı olarak ne kullanabilirim?" Bu, bana en çok gelen sorulardan biri, özellikle kahvaltı söz konusu olduğu zaman. İnsanlar yulaf öğünlerini, smoothielerine ya da granolalarını tatlandırmak için kahverengi şeker ya da akçaağaç şurubu koymak isterler. Bu beynimizin şekerli tatları sevmeye programlanması yüzündendir. Yiyecek şirketleri bunu bilir ve ürünlerinin tüketimini arttıracak şekerli tadlar yaratmak için şeker ve yapay şeker kullanırlar. Bununla birlikte,bütün eklenmiş şekerler sağlık problemleri ile bağlantılıdır, işte bu yüzden eklenmiş tatlandırıcıları, günde bir çay kaşığından fazla olmayacak şekilde sınırladım-şeker,bal,akçaağaç şurubu, Hindistan cevizi şekeri ya da başka bir tatlandırıcı ürün de olsa-. Yapay tatlandırıcılar bağırsak florasını değiştirir ve karaciğer yağlanması, kalp hastalıkları ve diyabet oranlarının yükselmesi ile bağlantılıdır bu yüzden bunları tavsiye etmiyorum (işlenmiş stevia özütü dahil-sizin yetiştirdiğiniz bir bitkiden topladığınız stevia yapraklarını tercih ederim).

Bunun yerine, hastalarıma önerim bu tatlandırıcıların hepsini bırakmalarıdır. Bu sizin bağırsak floranızda değişiklikler yaratacak ve eninde sonunda tatlı krizinizi aşacaksınız. Tarçın ve kakule gibi biraz acı olan baharatlar ve doğal tatlandırıcılar kullanın. Bu baharatlar, beyninizde şeker seviyenizi yükseltmeden yiyeceklerinizden daha fazla şeker tadı almanızı sağlar. Şeker krizini geride bırakmak için 2 hafta ile 2 ay kadar bir süreye ihtiyacınız var, fakat bunu başaracaksınız. Artık kolayca bırakmayı deneyin ve ardından bütün yiyeceklerde doğal tatlandırıcıların tadını alabileceğinizi keşfedeceksiniz. Bütün meyveler, şeker krizinizi sakinleştirecek ve daha sağlıklı bir siz olma yolunuzda ilerleyeceksiniz.

İnatçı ve dirençli şeker krizleri olan bazı insanlar için, şeker krizlerine son vermek amacıyla, meyveler de dahil bütün şekerlerden vazgeçmek, daha iyidir. Tipik olarak krizler, 2 hafta sonra sabit bir şekilde azalmaya başlayacak ve 2 ay sonra tamamen geçmiş olacaktır. O zaman meyve ve tatlandırıcılar tüketiminize yeniden karar verebilirsiniz. Eğer kullanmaya karar verirseniz, hergün 2 ya da 3 porsiyon meyveden fazla ve bal gibi,akçaağaç şurubu gibi ya da hindistancevizi şekeri gibi herhangi bir doğal tatlandırıcıdan bir çay kaşığından fazla almayın. Eğer Wahls Paleo Plus diyetini takip ediyorsanız tatlandırıcıyı hiç kullanmayın ve her gün $^1/_4$ - $^1/_2$ kaseden fazla kırmızı meyve yemeyin.

TEMEL LAPA ŞABLONU

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün kuru içerikleri (üstüne serpecekleriniz hariç) yüksek hzlı blenderda, istediğiniz kıvamda parçalanana kadar karıştırın. Sıvıları ocakta buharı çıkana kadar ısıtın sonra ocağı kapatın. Kuru içerikleri karıştırın,5 dakika bekleyin ve sonra favori kabuklu yemişleriniz, tohumlarınız ya da birkaç tane kırmızı meyve ile üzerini süsleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KETEN TOHUMU, ÇİYA TOHUMU YA DA GLUTENSİZ TAHIL	¼ kase	¼ kase	¼ kase
SICAK SIVI (SU, TATLANDIRILMAMIŞ BİTKİ SÜTÜ YA DA TAM YAĞLI HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ	1 fincan	1 fincan	1 fincan
KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VE/VEYA MEYVELER	1 kase	1 kase	1 kase yalnızca kabuklu yemiş ya da tohum
YAĞ	1 çorba kaşığına yakın erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı	1 çorba kaşığına yakın erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı	2 çorba kaşığı yakın erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı
TATLANDIRICILAR VE SÜSLEMELER	Arzu edilirse	Arzu edilirse	Arzu edilirse, taze kırmızı meyvelerden başka meyve olmaz

Wahls Paleo Plus için Not: Wahls Paleo Plus diyetindeki hiç kimse her ne kadar lapa kabuklu yemiş bazlı olsa bile, lapa yedikten sonra, ketosiste kalamaz. Fakat bazıları için, arada sırada ılık bir kase lapa iyi iş görür. Eğer lapayı denemeyi seçerseniz, bu bölümdeki tariflerin ve şablonların sizin diyet seviyenizden daha fazla yağ içerdiğini hatırlayın. Bu sizin ketosiste kalmanıza yardım edecek.

Kenevir tohumları, protein ve gerekli yağ asitleri açısından zengindir ve bu besleyici lapaya güzel bir yemişe benzer tat katar.

KENEVİR TOHUMU LAPASI

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün kuru içerikleri (üstüne serpecekleriniz hariç) yüksek hızlı blenderda, istediğiniz kıvamda parçalanana kadar karıştırın. Sıvıları ocakta buharı çıkana kadar ısıtın sonra ocağı kapatın. Kuru içerikleri karıştırın, 5 dakika bekleyin ve sonra kenevir tohumu ile üzerini süsleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KETEN TOHUMU, ÇİYA TOHUMU YA DA GLUTENSİZ TAHIL	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu ve çiya tohumu	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu ve çiya tohumu	2½ kase çiğ tohum karışımı (ay çekirdeği ve kabak çekirdeği karışımı gibi) ½ kase keten tohumu blenderda ya da baharat öğütücüde çekilmiş
SICAKSIVI	1 fincan buharı çıkacak kadar ısıtılmış Hindistan cevizi sütü (kutu süt ya da konserve)	1 fincan buharı çıkacak kadar ısıtılmış Hindistan cevizi sütü (kutu süt ya da konserve)	1 kase
KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VE/VEYA MEYVELER	1 küçük Granny Smith elma, çekirdekleri çıkartılmış ve güzelce doğranmış (isteğe bağlı)	1 küçük Granny Smith elma, çekirdekleri çıkartılmış ve güzelce doğranmış (isteğe bağlı)	½ Granny Smith elma, rendelenmiş
YAĞ	1 çorba kaşığı kabuklu yemiş ya da tohum yağı	2 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat 1/8 çay kaşığı çekilmiş karanfil	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat 1/8 çay kaşığı çekilmiş karanfil	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat (isteğe bağlı)
SÜSLEMELER	2 çorba kaşığı kenevir tohumu	2 çorba kaşığı kenevir tohumu	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat (isteğe bağlı)

Eğer o lezzetli 'herşey simitlerin' (everything bagel: herşey simit, David Gussin tarafından icat edildiği iddia edilen ve çok çeşitli soslar içeren popüler bir simit türüdür; içine ne konacağı satıcıya bağlıdır.) tadını seviyorsanız ve özlediyseniz bu lapa hayatınızdaki o boşluğu doldurabilir.

HERŞEY LAPA

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün kuru içerikleri (süslemeler hariç) yüksek hızlı blenderda parçalayın. Sıvıyı ocakta buharı tütene kadar ısıtın sonra ocağı kapatın. Kuru içerikleri karıştırın, 5 dakika bekleyin ve süslemeleri ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KETEN TOHUMU, ÇİYA TOHUMU YA DA GLUTENSİZ TAHIL	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu
SICAKSIVI	1 fincan buharı çıkacak kadar sıcak karton kutuda ya da evde yapılmış kabuklu yemiş sütü ya da konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü	1 fincan buharı çıkacak kadar sıcak karton kutuda ya da evde yapılmış kabuklu yemiş sütü ya da konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü	1 fincan buharı çıkacak kadar sıcak karton kutuda ya da evde yapılmış kabuklu yemiş sütü ya da konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VE/VEYA MEYVELER	1 çay kaşığı çiya tohumu 1 küçük Granny Smith elma, çekirdekleri çıkartılmış ve güzelce doğranmış	1 çay kaşığı susam 1 çay kaşığı haşhaş tohumu 1 çay kaşığı çiya tohumu 1 küçük Granny Smith elma, çekirdekleri çıkartılmış ve güzelce doğranmış	1 çay kaşığı susam 1 çay kaşığı haşhaş tohumu 1 çay kaşığı çiya tohumu
YAĞ	Yok	Yok	2 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı
TATLANDIRICILAR	¼ çay kaşığı çekilmiş kakule	¼ çay kaşığı çekilmiş kakule	¼ çay kaşığı çekilmiş kakule
SÜSLEMELER	1 çay kaşığı susam 1çay kaşığı haşhaş tohumu 1 çorba kaşığı kabaca doğranmış ceviz 1 çorba kaşığı siyah ya da sarı kuru üzüm	1 çay kaşığı susam 1çay kaşığı haşhaş tohumu 1 çorba kaşığı kabaca doğranmış ceviz	1 çay kaşığı susam 1 çay kaşığı haşhaş tohumu 1 çorba kaşığı kabaca doğranmış ceviz

Alternatif: Wahls Paleo diyeti için, 1 çorba kaşığına kadar siyah ya da sarı kuru üzüm ekleyin fakat haftada bir ya da 2 kereden fazla değil. Wahls Paleo Plus için, ¼ kaseye kadar kırmızı meyve ekleyebilirsiniz fakat o zaman günün geri kalanında meyve alımınızı sınırlayın.

Bademe çok düşkünüm, bu yüzden bu lapanın üzerine serpmeyi seviyorum fakat siz süsleme olarak istediğiniz kabuklu yemişlerin karışımını kullanabilirsiniz. Bu zengin içerikli ve lezzetli lapa sizi dört saat tok tutacaktır.

HİNDİSTAN CEVİZİ BADEM LAPASI

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün kuru içerikleri (süslemeler hariç) yüksek hızlı blenderda istediğiniz kıvamda doğranana kadar karıştırın. Sıvıyı ocakta buharı tütene kadar ısıtın sonra ocağı kapatın. Kuru içerikleri karıştırın, 5 dakika bekleyin ve süslemeleri ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KETEN TOHUMU, ÇİYA TOHUMU YA DA GLUTENSİZ TAHIL	¼ kase taze çekilmiş çiya tohumu ya da keten tohumu	¼ kase taze çekilmiş çiya tohumu ya da keten tohumu	2½ kase çiğ tohum karışımı (ay çekirdeği ve kabak çekirdeği karışımı gibi) ½ kase keten tohumu blenderda ya da baharat öğütücüde çekilmiş
SICAK SIVI (SU, TATLANDIRILMAMIŞ BİTKİ SÜTÜ YA DA TAM YAĞLI HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ)	1 fincan buharı çıkacak kadar ısıtılmış konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü	1 fincan buharı çıkacak kadar ısıtılmış konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü	1 kase
KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VE/VEYA MEYVELER	1 çekirdeği çıkarılmış hurma	1 küçük Granny Smith elma, çekirdekleri çıkartılmış ve kabaca doğranmış	½ Granny Smith elma, rendelenmiş
YAĞ	1 çorba kaşığı badem yağı	1 çorba kaşığı badem yağı 2 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş kakule	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı çekilmiş kakule	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat (isteğe bağlı)
SÜSLEMELER	2 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi 1 çorba kaşığı doğranmış ya da dilimlenmiş badem	2 çorbakaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi 1 çorba kaşığı doğranmış ya da dilimlenmiş badem	1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı) ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat (isteğe bağlı)

Bu lapayı yazın, şeftalilerin en olgun olduğu zaman seviyorum. Bu tarifte aynı zamanda taze nektarin ya da kayısı da kullanabilirsiniz.

GÜNEŞLİ ŞEFTALİ LAPASI

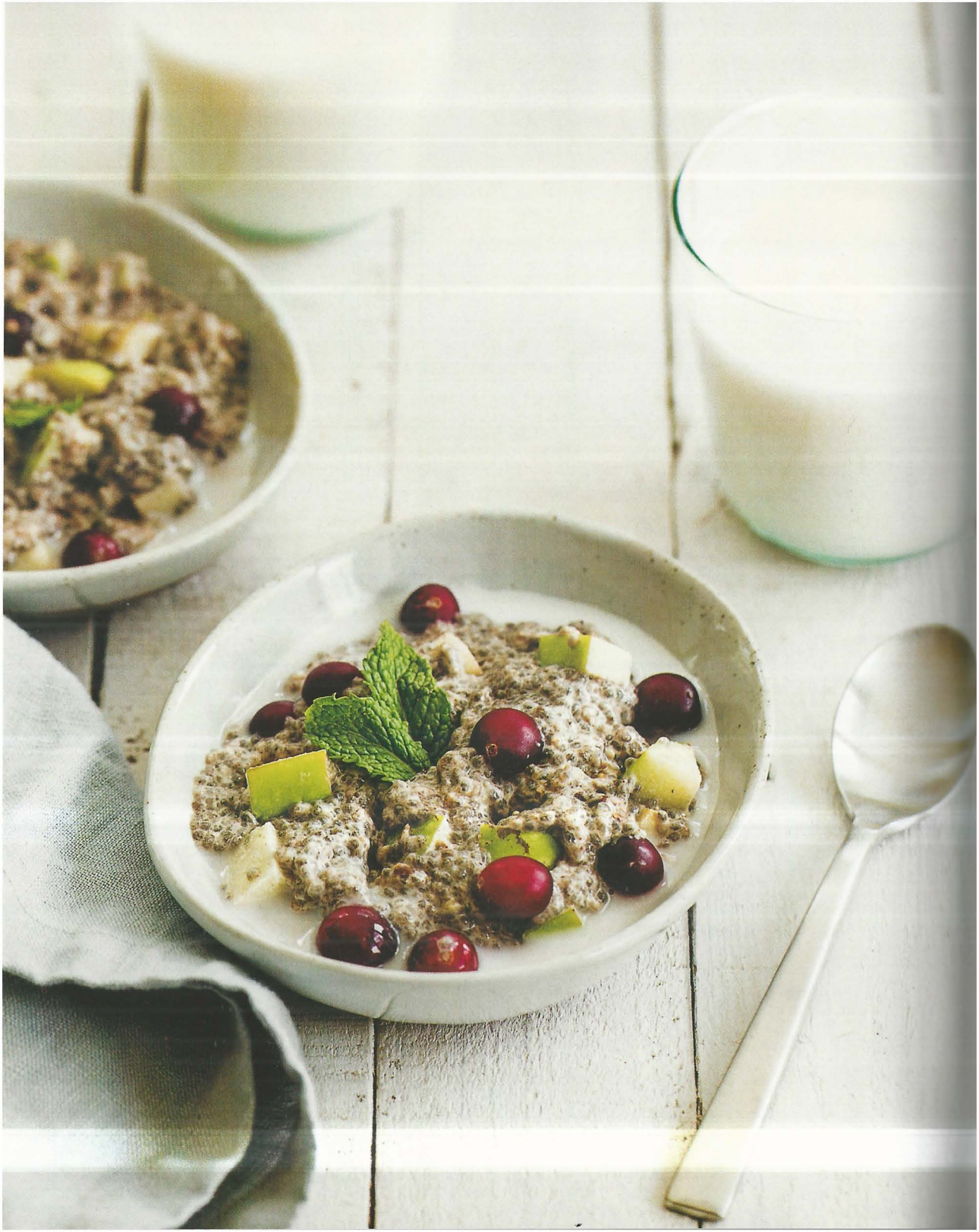
1 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri (süslemeler hariç) yüksek hızlı blenderda birleştirin ve yumuşayana kadar karıştırın. Eğer arzu ediyorsanız, küçük bir sos tenceresine aktarın ve ocakta ısıtın. Eğer isterseniz daha fazla bitki ya da Hindistan cevizi sütüyle süsleyin ve süslemeleri serpin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KETEN TOHUMU, ÇİYA TOHUMU YA DA GLUTENSİZ TAHIL	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu ya da çiya tohumu	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu ya da çiya tohumu	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu ya da çiya tohumu
SICAKSIVI	1 fincan buharı çıkacak kadar sıcak karton kutulu ya da evde yapılmış kabuklu yemiş sütü	1 fincan buharı çıkacak kadar sıcak karton kutulu ya da evde yapılmış kabuklu yemiş sütü	1 fincan buharı çıkacak kadar konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü ya da evde yapılmış kabuklu yemiş sütü
KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VE/VEYA MEYVELER	1 olgun şeftali ya da nektarin ya da 2 olgun kayısı, çekirdeği çıkarılmış ve kabaca doğranmış.	1 olgun şeftali ya da nektarin ya da 2 olgun kayısı, çekirdeği çıkarılmış ve kabaca doğranmış.	yok
YAĞ	1 çorba kaşığı erimiş saf yağ ya da badem yağı	1 çorba kaşığı erimiş saf yağ ya da badem yağı	2 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı
TATLANDIRICILAR	1 ince dilim taze zencefil, ezilmiş ¼ çay kaşığı vanilya özütü	1 ince dilim taze zencefil, ezilmiş ¼ çay kaşığı vanilya özütü	1 ince dilim taze zencefil, ezilmiş ¼ çaykaşığı vanilya özütü ¼ çay kaşığı şeftali özütü
SÜSLEMELER	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi, tavada hafifçe kızarmış	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi, tavada hafifçe kızarmış	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi, tavada hafifçe kızarmış

Wahls Paleo Plus için Not: Şeftaliler diyetin sizin seviyeniz için uygun değildir. Şeftali özütü ya da tatlandırıcı kullanın.





Bu lapada bir tatil ruhu vardır ve taze yaban mersinlerinin marketlerde bol olduğu kış için iyi bir kahvaltı yerine geçer. İlave olarak tarçın buz gibi bir tat verir. Aynı zamanda çözünür lif ve C vitamini açısından da zengindir.

YABAN MERSİNLİ ÇİYA-BADEM LAPASI

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kabuklu yemiş sütünü ya da Hindistan cevizi sütünü dumanı tütene kadar ısıtın. Bir kaseye aktarın, geri kalan içerikleri ekleyin (süslemeler hariç) ve yumuşayana kadar el ile karıştırın. Kaselere boşaltın ve 5 dakika bekletin. Eğer isterseniz üzerine daha çok bitki ya da Hindistan cevizi sütü ekleyin ve süslemeleri serpin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KETEN TOHUMU, ÇİYA TOHUMU YA DA GLUTENSİZ TAHIL	¼ kase çiya tohumu	¼ kase çiya tohumu	¼ kase çiya tohumu
SICAK SIVI (SU, TATLANDIRILMAMIŞ BİTKİ SÜTÜ YA DA TAM YAĞLI HİNDİSTANCEVİZİ SÜTÜ)	1 fincan buharı çıkacak kadar sıcak, karton kutuda ya da evde yapılmış kabuklu yemiş sütü	1 fincan buharı çıkacak kadar sıcak, karton kutuda ya da evde yapılmış kabuklu yemiş sütü	1 fincan buharı çıkacak kadar konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VE/VEYA MEYVELER	¼ kase taze ya da çözülmüş dondurulmuş yabanmersini 1 küçük Granny Smith elma, çekirdeği çıkarılmış kabaca doğranmış	¼ kase taze ya da çözülmüş dondurulmuş yabanmersini 1 küçük Granny Smith elma, çekirdeği çıkarılmış kabaca doğranmış	¼ kase taze ya da çözülmüş dondurulmuş yaban mersini
YAĞ	1 çorba kaşığı badem yağı	1 çorba kaşığı badem yağı	1 çorba kaşığı badem yağı 2 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı
TATLANDIRICILAR	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın
SÜSLEMELER	1 çorbakaşığı dilimlenmiş badem Taze nane ya da fesleğen garnitür için	1 çorbakaşığı dilimlenmiş badem Taze nane ya da fesleğen garnitür için	1 çorbakaşığı dilimlenmiş badem Taze nane ya da fesleğen garnitür için

Bu lapa, güneş sarısı bir renkte ve bu bölümde tahılla yapılan tek lapa tarifi- sayılır. Kinoa antik bir tohumdur, gerçek bir tahıl değildir, yüksek protein içeriği ile Güney Amerika'dan gelir, vejeteryanlar arasında popüler dir. Tahıl gibidir, yine de, eğer ketosiste kalmayı deniyorsanız, tüketmemelisiniz.

ALTIN KİNOA LAPASI

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kinoayı üzerini kaplayacak kadar suda 2 -6 saat ya da gece boyunca bekletin, sonra süzün ve kurulayın. Bütün içerikleri (süslemeler hariç) küçük bir sos tenceresinde karıştırın ve orta ateşte, eğer kinoa önceden ıslatılmadıysa 15 dakika civarında, ıslatıldıysa 5 dakika civarında, kinoa yumuşayana kadar yavaşça pişirin. Eğer isterseniz daha fazla Hindistan cevizi sütüyle süsleyin ve süslemeleri serpin. (Wahls Paleo Plus, yönlendirmeler için sayfa 150 ye bakın)

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KETEN TOHUMU, ÇİYA TOHUMU YA DA GLUTENSİZ TAHIL	¼ kase kinoa	¼ kase kinoa	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu
SICAK SIVI	1 fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü	1 fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü	1 fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
KABUKLUYEMİŞLER, TOHUMLAR VE/VEYA MEYVELER	2 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi	2 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi	2 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi
YAĞ	1 çorba kaşığı badem yağı	1 çorba kaşığı badem yağı	1 çorba kaşığı badem yağı 2 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı
TATLANDIRICILAR	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın Bir tutam safran ya da ¼ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın Bir tutam safran ya da ¼ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın Bir tutam safran yad a ¼ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal
SÜSLEMELER	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi, tavada hafifçe kızarmış	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi, tavada hafifçe kızarmış	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi, tavada hafifçe kızarmış



Wahls Paleo Plus için Not: Bu tarif için talimatlarınız biraz farklı çünkü kinoa sizin diyet seviyenizde kabul edilen bir yiyecek değil. Onun yerine, çekilmiş keten tohumu koyun. Islatmak yerine, keten tohumlarını çekin ve diğer içeriklerle, elinizle ya da bir blenderda, ısıtılmış Hindistan cevizi sütüyle düşük hızda karıştırın. Keten tohumu lapanın içinde şişecektir ve lapanız kinoasız da güzel olacaktır.

Alternatif: Eğer Wahls diyetindeyseniz, herhangi bir glütensiz tahılı mesela akdarı, karabuğday, amarant (süs bitkisi olduğu kadar tohumları yenebilen, renkleri koyu mordan kırmızıya ve altın rengine kadar değişiklik gösteren bir bitki cinsi.), yabani pirinç,kahverengi pirinç ya da iri taneli mısır ununu bile kinoa yerine bu tarifte kullanabilirsiniz. Yine de, kahvaltınızın içinde tarım ilacı tortusu olmasın diye sadece organik glütensiz tahılları kullanmanızı öneririm. Bu seçeneğin sadece Wahls diyeti seviyesi için güvenli olduğunu ve Wahls Paleo da arada sırada kullanıldığını ve sadece karıştırılmadan ocakta pişirilmesi gerektiğini unutmayın.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Hayatım için size minnettarım, Dr. Wahls. 8 yıl acıyla mücadeleden sonra hayattan keyif almayı öğrendim. Diyetiniz, son üç yılda sağlığımı bana geri verdi ve sizin sayenizde, kızımla karda kızak kayarak vakit geçirebiliyorum. Bütün dünyaya Wahls Paleo diyetinin gerçekten işe yaradığını anlatmaya gönüllüyüm!

–Wahls Savaşçısı BETH

Bu içten lapa doyurucu ve tatlıdır (aynı zamanda tahılsız ve yemişsiz). Wahls Diyeti ya da Wahla Paleo diyetindeyseniz bu tarifte kuru üzüm kullanın.

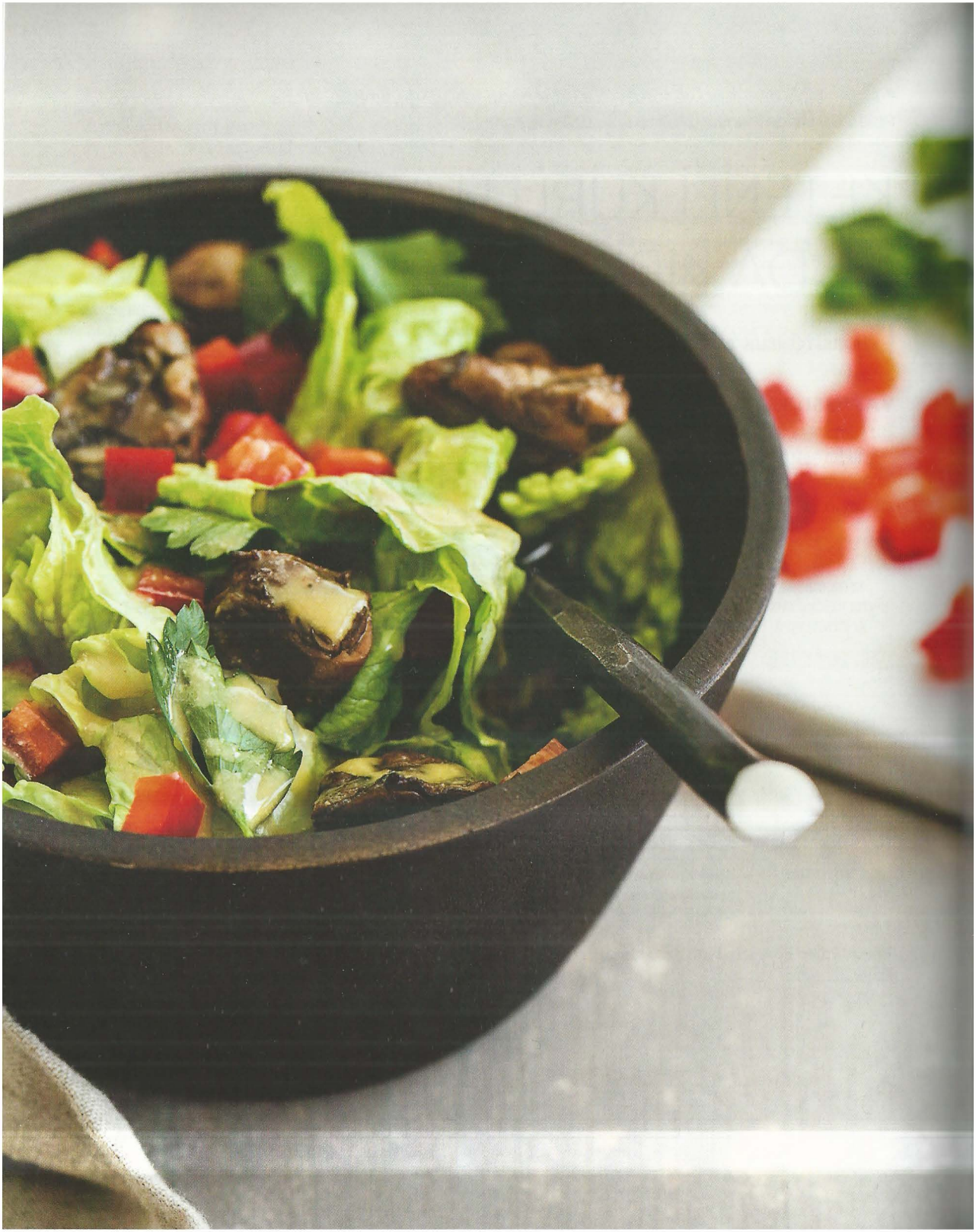
KETENLİ KURU ÜZÜMLÜ YA DA KIRMIZI MEYVELİ LAPA

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kabuklu yemiş sütünü ya da Hindistan cevizi sütünü dumanı tütene kadar ısıtın. Bir blendera aktarın, geri kalan içerikleri ekleyin (süslemeler hariç) ve yumuşayana kadar düşük hızda karıştırın. (Alternatif olarak, bütün içerikleri bir kaseye koyun ve yumuşayana kadar el ile karıştırın) Kaselere boşaltın ve 5 dakika dinlendirin. Daha fazla bitki ya da hindistancevizi ile süsleyin ve süslemeleri serpin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KETEN TOHUMU, ÇİYA TOHUMU YA DA GLUTENSİZ TAHIL	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu	¼ kase taze çekilmiş keten tohumu
SICAK SIVI	1 fincan dumanı tütecek kadar sıcak karton kutuda ya da ev yapımı kabuklu yemiş sütü	1 fincan dumanı tütecek kadar sıcak karton kutuda ya da ev yapımı kabuklu yemiş sütü	1 fincan dumanı tütecek kadar sıcak konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VE/VEYA MEYVELER	2 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi	2 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi	2 çorba kaşığı tatlandırılmamış Hindistan cevizi gevreği ya da cipsi
YAĞ	1 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da saf yağ	1 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da saf yağ	2 çorba kaşığı erimiş Hindistan cevizi yağı ya da MCT yağı
TATLANDIRICILAR	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın	½ çay kaşığı çekilmiş tarçın
SÜSLEMELER	¼ kase kuru üzüm 1 çorba kaşığı kabak çekirdeği ya da ay çekirdeği (isteğe bağlı)	2 çorba kaşığı kuru üzüm Kabak çekirdeği ya da ay çekirdeği (isteğe bağlı)	1 çorba kaşığı kabak çekirdeği ya da ay çekirdeği

Wahls Paleo Plus için Not: Şeftaliler diyetin sizin seviyeniz için uygun değildir. Şeftali özütü ya da tatlandırıcı kullanın.



ANA SALATALAR, YARDIMCI SALATALAR VE DÜRÜMLER

Salatalar, bağırsak sağlığınızı destekleyen bakterileri besleyen lifleri daha çok almanın ve Wahls Protokolü'ndeki, yapraklı yeşillik, sülfür zengini sebzeler, parlak renkli sebzeler ve meyvelerin günlük dozuna ulaşmanın en kolay yoludur. Salataların çoğunda belirgin bir şekilde yeşillikler ön plandadır ve diyetinizde yeşillik almanız gerekliliğinin bir çok sebebi vardır: Yeşillikler zengin bir magnezyum, kalsiyum, antioksidan ve K vitamini kaynağıdır ve aynı zamanda gözlerinizin ihtiyacı olan temel besinleri sağlar. Çalışmalar göstermiştir ki, günlük yapraklı yeşillik tüketimi, katarakt ve sarı nokta hastalığı gelişme riskini düşürür. Eğer aile geçmişinizde bu göz hastalıkları varsa ve bunun için endişe ediyorsanız, olabildiğindce çok yeşillik yiyin.

Sık sık bir öğün için biraz etle büyük bir salata yaparım ya da ana yemekteki bir et tabağının yanında yardımcı salatadan keyif almaya bakarım (tava tariflerimden birinde olduğu gibi-bölüm 8'e bakın). Salatalar aynı zamanda ekonomiktir çünkü artan hangi yeşillik, sebze ve et olursa olsun salata yapıp tüketebilirsiniz. Tat kombinasyonları sınırsızdır ve deneme yapmak ve salata içeriklerinizde değişik versiyonlar yapmanız için sizi sıksık teşvik ederim. Şunu hatırlayın ki, diyetinizde ne kadar çok varyasyon yaparsanız, hücrelerinizi besleyen mikro besinleri o kadar çok almış olursunuz.

Kişisel olarak, yeşillikleri ve sebzeleri bahçemden toplamayı seviyorum ve onları bir saat içinde yiyorum. Salatalar, bir bahçeye sahip olmak için en iyi sebeplerden bisidir! Aynı zamanda onları toplamayı da seviyorum ve hastalarımdan bazıları toplayıcılığı hobi olarak yapıyor. Çayırlarda ya da bahçelerde, şehirlerde terk edilmiş yerlerde ve diğer vahşi alanlarda ot olarak yetişen birçok lezzetli yeşillikler var. Tarım ilaçları ve diğer kimyasallar püskürtülmemiş olduğunu bildiğiniz sürece toplanmış yeşillikler de dahil her ne zaman olursa salatalarınızda kullanabilirsiniz. (sayfa 184 teki Yabani Salata tarifi, toplanmış yeşillikleri tanıtmak için özellikle tasarlandı ve daha sonra bu bölümde toplayıcılıkla ilgili daha fazla bilgi vereceğim)

YAPRAKLI YEŞİLLİKLER VE BÖBREK TAŞLARI

Eğer hekiminiz, nükseden böbrek taşı riskini azaltmaya yönelik özel bir diyet planı tavsiye ettiyse, yapraklı yeşillikleri istediğiniz kadar yiyemeyeceğinizi düşünebilirsiniz. Fakat, böbrek taşlarının farklı tipleri vardır ve her birinin tekrarlama riskini azaltmak için de özel tip diyetler önerilir. Yeşilliklerinizi özelleştirmek ve sizin için neyin güvenli olduğunu öğrenmek için doktorunuzla ve bir beslenme uzmanıyla beraber çalışın. Bu web sitesi, size yeşilliklerinizi seçmede düşük oksalatlı olup olmadığı konusunda size yardımcı olacak daha fazla bilgi içerir. http://lowoxalateinfo.com/guide-to-low-oxalate-greens

Salata sosları sadece salatayı daha zengin ve daha ilginç yapmaz,aynı zamanda,vücudunuzun çiğ sebzelerdeki besinleri emme ve kullanma kabiliyetini önemli ölçüde arttıran yağ ekler. Yine de, tüm yağların iyileştirici olduğunu söyleyemeyiz. Susam yağı ve soğuk sıkılmış kabuklu yemiş yağlarıyla da tatlandırabileceğiniz soğuk sıkım natürel sızma zeytinyağı kullanmaya devam edin. Soğuk sıkım olmayan diğer endüstriyel ürün yağlar inflamatuar özellikte olabilirler, onlardan kesinlikle uzak durulmasını öneriyorum.

Ekşi tat için, yüksek kaliteli elma sirkesi ya da şarap sirkesi ya da taze narenciye suyu kullanın.

TEMEL SALATA SOSU ŞABLONU

6 PORSİYONLUK TARİF

Not: Bu salata sosları Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygundur.

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir cam kavanoza ya da şişeye koyun ve karışması için sallayın ya da bütün içerikleri bir kasede iyice karışana kadar çırpın. Her kullanımdan önce tekrar sallayın ya da çırpın. Sosları, kremasız ya da sebze içerikli olanları 1 haftaya kadar oda sıcaklığında muhafaza edebilirsiniz. Hindistan cevizi sütü, kabuklu yemiş ya da tohum yağı ya da herhangi bir sebze içeriğini buzdolabında 5 gün muhafaza edebilirsiniz.

	WAHLS DİYETİ, WAHLS PALEO VE WAHLS PALEO PLUS
SOĞUK SIKIM NATURAL SIZMA ZEYTİN YAĞI	6 çorba kaşığı
ASİTLER (SİRKE YA DA NARENCİYE SUYU)	2 çorba kaşığı
İSTEĞE BAĞLI KIVAM VERİCİLER (HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ, KABUKLU YEMİŞ SÜTÜ, YUMURTASIZ MAYONEZ YA DA AVOKADO KREMSİ SÜSLEME İÇİN)	½ çorba kaşığına kadar
TATLANDIRICILAR (BİTKİLER, BAHARATLAR, YEMİŞ YA DA TOHUM YAĞI,V.B.)	2 çorba kaşığına kadar

KARIŞIK YEŞİL SALATA SOSU

6 PORSİYONLUK TARİF

¼ kase natural sızma zeytinyağı
2 çorba kaşığı keten tohumu yağı
2 çorba kaşığı taze limon ya da misket limonu suyu
2 çorba kaşığı tahin (susam yağı)
1 çorba kaşığı Hindistan ceviz aminosu
1 çorba kaşığı gıda mayası

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir camkavanoza ya da şişeye koyun ve karışması için sallayın ya da bütün içerikleri bir kasede iyice karışana kadar çırpın. Her kullanımdan önce tekrar sallayın ya da çırpın. Buzdolabında 5 güne kadar saklayın.

BASİT ZEYTİN LİMON SALATA SOSU

6 PORSİYONLUK TARİF

6 yemek kaşığı natural sızma zeytinyağı
2 çorba kaşığı taze limon suyu ya da elma sirkesi
½ çay kaşığı deniz tuzu
Taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir camkavanoza ya da şişeye koyun ve karışması için sallayın ya da bütün içerikleri bir kasede iyice karışana kadar çırpın. Her kullanımdan önce tekrar sallayın ya da çırpın. Oda sıcaklığında 1 haftaya kadar saklayın.

BALZAMİK SALATA SOSU

6 PORSİYONLUK TARİF

6 yemek kaşığı natural sızma zeytinyağı
2 yemek kaşığı balzamik sirke
1 çay kaşığı ezilmiş sarımsak
½ çay kaşığı deniz tuzu
Taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir camkavanoza ya da şişeye koyun ve karışması için sallayın ya da bütün içerikleri bir kasede iyice karışana kadar çırpın. Her kullanımdan önce tekrar sallayın ya da çırpın. Buzdolabında 5 güne kadar saklayın.

WAHLS RANCH-TARZI SOS

8 PORSİYONLUK TARİF

3 çorba kaşığı natural sızma zeytinyağı
3 çorba kaşığı kenevir yağı (ya da sadece zeytinyağı kullanın)
2 çorba kaşığı taze limon suyu ya da elma sirkesi
½ fincan konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
¼ kase yumurtasız mayonez (veganlarınki gibi)
2 çay kaşığı kuru dereotu (ya da 2 çorba kaşığı taze)
2 diş sarımsak, ezilmiş
1 çay kaşığı sarımsak tozu
1 çay kaşığı kuru hardal / hardal tozu (internette bulabileceğiniz, suyu alınmış Dijon hardalı tozunu tercih ederim)
½ çay kaşığı deniz tuzu
½ çay kaşığı soğan tozu
1/8 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir camkavanoza ya da şişeye koyun ve karışması için sallayın ya da bütün içerikleri bir kasede iyice karışana kadar çırpın. Her kullanımdan önce tekrar sallayın ya da çırpın. Buzdolabında 5 güne kadar saklayın.

Not: 2 çay kaşığı haşhaş tohumu ekleyin.

WAHLS İTALYAN SOSU

6 PORSİYONLUK TARİF

¼ fincan natural sızma zeytinyağı
2 çorba kaşığı keten tohumu ya da kenevir tohumu yağı
2 çorba kaşığı elma sirkesi
1 çay kaşığı ezilmiş sarımsak
1 çay kaşığı taze ya da kuru mercanköşk
½ çay kaşığı taze ya da kuru kekik
½ çay kaşığı deniz tuzu
Taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir cam kavanoza ya da şişeye koyun ve karışması için sallayın ya da bütün içerikleri bir kasede iyice karışana kadar çırpın. Her kullanımdan önce tekrar sallayın ya da çırpın. Buzdolabında 5 güne kadar saklayın.

Not: Sarımsak, mercanköşk ve kekik yerine önceden hazırlanmış İtalyan baharatları karışımından 2 çay kaşığı kullanabilirsiniz. Eğer İtalyan baharatları karışımında tuz ve biber varsa tariftekileri eklemeyin.

WAHLS SEZAR-TARZI SOS

8 PORSİYONLUK TARİF

½ kase yumurtasız mayonez (veganlarınki gibi)
5 diş sarımsak, ezilmiş
3 yemek kaşığı natural sızma zeytinyağı
2 çorba kaşığı taze limon suyu
1½ çorba kaşığı Dijon hardalı
½ çay kaşığı deniz tuzu
½ çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir cam kavanoza ya da şişeye koyun ve karışması için sallayın ya da bütün içerikleri bir kasede iyice karışana kadar çırpın. Her kullanımdan önce tekrar sallayın ya da çırpın. Buzdolabında 5 güne kadar saklayın.

Alternatif: Daha otantik Sezar tadı için, ezilmiş ançüez filetoları ya da ançüez ezmesi ya da peynirimsi bir tat için 1 çay kaşığı gıda mayası ekleyebilirsiniz.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

İki yıldır Wahls Savaşçısıyım ve Wahls Paleo ve Wahls Paleo Plus arasında gidip geliyorum. 10 yıl önce MS ve Lyme hastalığı teşhisi kondu. İki farklı MS ilacı ve lyme hastalığım için kesintili olarak 8 yıl antibiyotikler denedim.Sabit semptomlarım vardı ve çok kötüydü. 2 yıl önce Dr. Wahls'in TED Talk'taki konuşmasını gördüm ve yaşam tarzımı ve diyetimi değiştirdim. 45 kilo verdim ve hayatımı geri aldım! 18 aydır hiç semptom yaşamadım. Geçenlerde bir restoranda yanlışlıkla bir ısırık gluten aldım ve o ısırık, neredeyse 2 yıldan sonraki ilk yangıma sebep oldu. İyileşiyorum ve harika hissediyorum. 3 yıl önce, bir kitap okuyamazdım ve ne dediğini hatırlayın; bu yıl bir NTP (nutritional therapy practitioner/ beslenme terapisi uzmanı) olmak için okula geri döndüm ve Wahls sertifikalı eğitmen olmak için Dr.Wahls ile eğitime başladım. Dr. Wahls'e ve diyetine çok minnettarım. Kocam ve çocuklarım da eşini ve annelerini geri aldıkları için çok mutlular. Bu "benim sosum" olarak adlandırdığım,kendi bloğumdan, realfoodinspiredme bir tarif. https://choosehealthntp.com

BENİM SOSUM

1 fincan elma sirkesi

½ kase Hindistan cevizi aminosu

2 ya da lezzetli olması için daha fazla diş sarımsak

1 kase natural sızma zeytınyağı ya da avokado yağı

1 kase tahin (susam yağı)

1 limonun suyu

1 çorba kaşığı bal

1 çay kaşığı Himalaya tuzu

1 çorbakaşığı maydanoz(taze en iyisidir fakat kurusu da iş görür)

Yapılışı: Elma sirkesini, Hindistan cevizi aminosunu, sarımsağı ve 1 kase suyu yüksek hızlı blendera koyun. Sarımsak püre olana kadar karıştırın. Yağı, tahini limon suyunu, balı, tuz ve maydanozu ekleyin; karıştırın ve servis edin. Bu, iki tane 450gr lık kavanozu doldurur, bir ya da iki salata için yeterlidir. Daima "benim sosum"un yeni versiyonları üzerinde çalışıyorum ve onları gelecekte paylaşacağım. Ranch sosu gibi tatması için dereotu ya da daha fazla acı için acı sos ekleyin!

–Wahls Savaşçısı BETH (ve ailesi)

ANA YEMEK OLARAK SALATALAR

Ana yemek olarak salatayla tanışın. Keyifli ve doyurucu bir öğün, bir porsiyon et ve baharatlı soslarla bir araya getirilmiş, içine sebze eklenmiş bir büyük kase yapraklı yeşillik kadar basit olabilir.

Kendi salatalarınızı yaratmak için bu şablondan faydalanırken, elinizde artan eti (ben ne zaman et pişirsem, bu maksatla biraz fazla pişirmeyi daima severim), biraz yeşillik ve buzdolabınızdaki diğer sebzelerle (ya da bahçenizdeki) kullanın. Sosu yayın ve muhteşem bir öğle ya da akşam yemeğiniz olsun. Aslında bütün ana yemek salatalarda yeşilliklerle beraber et de olması gerekir. Bazı bahçe bitkilerini, natural sızma zeytinyağını ve keten tohumu yağı karışımını ve elma sirkesini ve limon ya da misket limonu suyunu (yaklaşık 3:1 oranında) karıştırın. Bu kadar basit.

Bu ana yemek salatalar için, küçük salata kaselerine bağımlı olduğunuzu düşünmeyin. Bir büyük kase, karıştırma kasesi bile iyi bir servis kabıdır ve yüksek kenarları savurarak karıştırmak için tabaktan daha iyidir. Bu bölümdeki tarifler 1 porsiyonluktur, fakat siz, ailenize ya da arkadaşlarınıza servis etmek için kolaylıkla iki, üç ya da dört katına çıkarabilirsiniz. Sadece herşeyi büyük bir kasede karıştırın sonra kişisel servis tabaklarına dağıtın. Sebzeleri ve yeşillikleri sosla karıştırdıktan sonra son olarak protein ekleyin. Eğer varsa, taze bitkilerle garnitür yapın.

Bu şablonu kendi ana yemeğiniz olarak salatalarınızı yaratmakta kullanın. İhtimaller sonsuz! Daha fazla kişiye servis etmek için iki, üç ya da dört katına çıkarabilirsiniz.

TEMEL ANA YEMEK OLARAK SALATA ŞABLONU

1 PORSİYONLUK TARİF

Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon=4 sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon=3 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Yeşillikleri ve sebzeleri geniş bir kaseye koyun ve sosla karıştırın. Etinizi, beyaz etinizi ya da deniz ürünlerinizi üzerine koyun. Arzu etiğiniz şekilde sos ile soslayın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
YEŞİLLİKLER	3 kase	3 kase	3 kase
DİĞER SEBZELER VE MEYVELER	1 kase	1 kase	Sadece 1 kase sebze
SOSLAR	2 çorba kaşığı	2 çorba kaşığı	2 çorba kaşığı
HAYVANSAL PROTEİN	85 - 110 gram	85 - 110 gram	85 - 110 gram
GARNİTÜRLER (TAZE BİTKİLER, KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VB.)	1-2 çorba kaşığı	1-2 çorba kaşığı	1-2 çorba kaşığı

Wahls Paleo Plus için Not: Ana yemek olarak yaptığınız salataya ½ kaseye kadar kırmızı meyve ekleyebilirsiniz fakat gün içinde başka meyve yemeyin.

Bu şık salatayı, çoğu markette bulabileceğiniz konserve füme istiridyelerle hızlıc yapabilmek çok basittir. (ton balıklarının yanına bakın) (fotoğrafa bakın sayfa 152)

FÜME İSTİRİDYE SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 4 sebze/meyve kasesi

3 kase doğranmış romen marulu ya da diğer marul

1 kase ince doğranmış kırmızı dolma biber

1 çorba kaşığı natural sızma zeytinyağı

1 çorba kaşığı taze misket limonu suyu

Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

85 gr -115 gr konserve füme istiridye

2 çorba kaşığı doğranmış taze bitki (düz yapraklı maydanoz, kekik, fesleğen ve/veya biberiye)

YAPILIŞI: Marul ve dolmalık biberi geniş bir kaseye koyun ve üzerlerine zeytinyağı ve misket limonu suyunu serpin. Deniz tuzu ve karabiber ile baharatlandırın. Bulamak için havaya atarak karıştırın. İstiridyeleri üzerine koyun ve doğranmış taze bitkilerle süsleyin.

Bu lezzetli Meksika'dan esinlenilmiş salatanın sürpriz bir konuğu var: pisi balığı! Taze, hafif, Meksika tadlarına olan tutkuyu ağırlık yapmadan karşılayabilen bir salatadır. Bu, ılık bir salata bu sebeple pisi balığını hazırlayın ve sebzeleri taze soteleyin.

FAJİTA PİSİ BALIĞI SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 4 sebze/meyve kasesi

1 çorba kaşığı saf yağ, eğer ihtiyaç olursa daha fazla ekleyin

85 gr-115 gr pisi balığı

½ kase ince doğranmış beyaz soğan (halka şeklinde kesin)

½ kase ince doğranmış dolmalık biber ya da baharatlı biber (anaheim ya da poblano biberi)

½ çay kaşığı çekilmiş kimyon

½ çay kaşığı toz şili biberi

½ çay kaşığı deniz tuzu

½ çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

3 kase doğranmış karışık yeşillik

2 çorba kaşığı Wahls Ranch-tarzı sos (sayfa 157) ya da Wahls'e uygun diğer soslardan

2 çorba kaşığı Wahls Guakamole (sayfa 48)

2 çorba kaşığı taze salsa (sayfa 45)

Doğranmış taze kişniş yaprakları

Misket limonu dilimi

YAPILIŞI: Saf yağı bir tavada ısıtın. Pisi balığını ekleyin ve çatalla kolayca didiklenecek kadar soteleyin. Balığı bir tabağa aktarın. Soğanı, dolmalık biberi, kimyonu, toz şili biberini, deniz tuzunu, karabiberi ve ¼ fincan suyu bir tencereye ekleyin ve soğanlar yarı saydam ve dolmalık biberler kolay çiğnenecek kıvama gelene kadar,15 dakika civarında pişirin. (eğer gerekliyse daha fazla saf yağ ekleyin)

Yeşillikleri geniş bir kaseye koyun ve sosu üzerine serpin. Bulamak için havaya atarak karıştırın. Pisi balığını üzerine koyun, lokmalara bölün ya da bütün olarak bırakın. Guakamole, salsa ve kişniş ile süsleyin ve salatanın üzerine sıkmak için bir dilim misket limonu ile servis edin.



Artmış karidesleri (ya da deniz tarağı) bu salata için kullanabilirsiniz ya da vahşi yakalanmış önceden pişirilmiş donmuş karides satın alın, eriyene kadar durulayın ve öyle kullanın. Eğer ılık salata tercih ederseniz, karidesleri ilk önce Hindistan cevizi yağında çabukça soteleyebilirsiniz.

KARİDESLİ, SOĞANLI VE FRENK SOĞANLI BAHAR SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi

3 kase bahar yeşillikleri ya da yeşillik ve taze bitki karışımı

2 çorbakaşığı yeşil salata sosu karışımı (sayfa 156) ya da Wahls'e uygun diğer soslardan

85 gr -115 gr Pişmiş karides

1 çorba kaşığı ince doğranmış taze fesleğen

1 çorbakaşığı taze tarhun, dere otu, maydanoz, kişniş ya da diğer taze bitkiler

YAPILIŞI: Yeşillikleri geniş bir kaseye koyun ve sosu serpin. Bulamak için havaya atarak karıştırın. Üzerine karidesleri koyun ve fesleğen ve sizin seçtiğiniz diğer taze bitkilerle süsleyin.

Bu salata, çok insanın tuhaflık olarak algılayacağı gibi patatesi başrolde oynatır: mor patates! Mor patatesler, basit bir tavuk salatası olacak bu salatayı eşsiz ve güzel yapar. Eğer mor patates bulamıyorsanız, yerine aile yadigarı kırmızı patates ya da mavi patates koyabilirsiniz ya da tatlı patates kullanabilirsiniz. Bütün seçenekler lezzetli olacaktır.

IZGARA TAVUK VE MOR PATATES SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 4 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Yeşillikleri ve sebzeleri geniş bir kaseye koyun ve sosu serpin. Bulamak için havaya atarak karıştırın. Izgara tavuğu üzerine koyun ve arzu edilen süslemeler ile süsleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
YEŞİLLİKLER	3 kasekarışık yeşillik	3 kase karışık yeşillik	2½ kase çiğ badem ve/veya çiğ pekan cevizi
DİĞER SEBZELER VE MEYVELER	½ kase lokmalık parçalarda kesilmiş mor patates ¼ kase ince doğranmış kırmızı soğan ¼ kase ince doğranmış turp	½ kase lokmalık parçalarda kesilmiş artmış pişmiş karnabahar sapları ya da kaynamış turp ¼ kase ince doğranmış kırmızı soğan ¼ kase ince doğranmış turp	1 kase
SOSLAR	2 çorba kaşığı Wahls İtalyan sosu (sayfa158) ya da diğer Wahls tavsiyesi taze yapılmış süsleme	2 çorba kaşığı Wahls İtalyan süslemesi (sayfa158)y a da diğer Wahls tavsiyesi taze yapılmış süsleme	¼ kase kabaca çekilmiş kakao çekirdeği ya da bitter çikolata parçaları (en az %70 kakao)
HAYVANSAL PROTEİN	85 gr.-115 gr. pişmiş tavuk, dilimlenmiş	85 gr.-113 gr. Pişmiş tavuk, dilimlenmiş	1/3 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı, erimiş
GARNİTÜRLER	Birkaç dal taze maydanoz ya da kişniş	Birkaç dal taze maydanoz ya da kişniş	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış kakaotozu (Hollanda usulü olmayacak) 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın (isteğe bağlı)

Not: Ben sık sık bu salatayı kalan ızgara tavuklarla yaparım fakat salatayla birleştirmeden önce eğer buna vaktiniz varsa, taze pişirebilirsiniz de. Sadece tavuğu, ½ kase elma sirkesi,1 çay kaşığı deniz tuzu ve elinizde olan taze bitkilerle birkaç saat marine edin sonra, iyice pişene, ortasında pembelik kalmayana kadar iyice ızgara yapın ya da kızartın. Salata için dilimleyin.

Wahls Paleo Plus için Not: Patatesler diyetin bu seviyesi için çok nişastalı. Patates yerine, benzer bir doku ve tatmin edici tat için, kaynamış turp ya da karnabahar sapları koyun.

PATATESLER VE DİRENÇLİ NİŞASTA*

(*ince bağırsakta sindirilmeyip kalın bağırsağa geçen ve fermente olan nişasta çeşididir. Prebiyotik gibi rol oynayarak, bağırsaktaki sağlıklı bakterileri besler)

Çoğu zaman Wahls Paleo Plus diyetini takip etmeye başladığımdan beri beyaz ve sarı patateslerin nişasta içeriği benim için çok yüksek hale geldi. Yine de bir patatesi kaynattığınız ve onu ertesi gün Hindistan cevizi yağı ile soğuk yediğiniz zaman içinde ki dirençli nişastanın harika bir şekilde arttığını öğrendim. Bu, patatesin içindeki nişastanın sindirime karşı daha dirençli olduğu anlamına gelir- kan şekerinde büyük değişimler oluşturmadan doğruca ince bağırsaklarınızdan geçer ve kalın bağırsaklarınızda yararlı bakterileriniz için besin haline dönüşür. Aynı şekilde, diğer kök sebzeleri ve yumru kökleri de nazikçe kaynatırsanız, soğumalarına izin verip onları soğuk yerseniz, büyük ihtimalle kan şekerinizdeki dalgalanmalar daha az olur. Kaynamış ve soğumuş patatesi bir salataya soğan ve sarımsakla karıştırmayı seviyorum. Lezzetli!

Eğer Wahls Paleo Plus diyetini takip ediyorsanız, hepimizin, ne kadar karbonhidrat yiyebileceğimiz ve ketosiste kalabileceğimiz ile ilgili kendimize özel tolerans seviyemiz olduğunu unutmayın. Bazılarımız patates ile yapılmış $^1/_2$ kase soğuk patates salatası ile ketosiste kalabilecekken, bazılarımız için bu ketosisten çıkmaya neden olacaktır. Eğer ketosisden çıkarsanız, patates salatasını kaynamış turp ile yapmayı deneyin. Eğer işe yaramazsa, kaynamış doğranmış karnabahar sapları kullanın. Vücudunuzun buna nasıl cevap verdiğine dikkat edin. Ben hala nadiren de olsa salatalarıma, küçük bir miktar soğuk kaynamış patates ya da turp ekliyorum ve ketosiste kalabiliyorum.

Artmış ızgara tavuğu bu salatada kullanabilir ya da ızgara yapabilir, kızartabilir ve servis etmeden önce dilimleyebilirsiniz.

KIRMIZI MEYVELER VE LİMON İLE ROKALI TAVUK SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi

3 kase roka
½ kase taze kırmızı meyve
2 çorba kaşığı basit zeytinyağı limon salata sosu (sayfa 156) ya da diğer Wahls protokolüne uygun diğer salata sosları
85 gr-115 gr ızgara tavuk, dilimlenmiş
1 çorba kaşığı ay çekirdeği ya da kabak çekirdeği

YAPILIŞI: Roka ve kırmızı meyveleri karıştırın. Sosu serpin ve bulamak için karıştırın. Izgara tavuğu üzerine koyun,sonra ayçekirdeği ya da kabak çekirdeğini serpiştirin.

Bu, sık sık artan tavukları kullandığım bir diğer salata. Yine de bu salata için ilk önce tavuğu 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağında soteleyebilir ve sonra tavuklar kahverengine dönerken 1 çorba kaşığı ezilmiş sarımsak ekleyebilirsiniz. Bu salata için tavuğu lokmalık parçalara kesin ve tavada kalan sarımsakları ekleyin. Eğer tavuğunuz sarımsakla hazırlanmadıysa, pişirmeden önce rokaya 1 çorbakaşığı ezilmiş sarımsak ekleyin.

SARIMSAKLI TAVUK SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 4 sebze/meyve kasesi

3 kase romen marulu

1 kase doğranmış, buharda pişmişyada sotelenmiş ya da ızgara kuşkonmaz

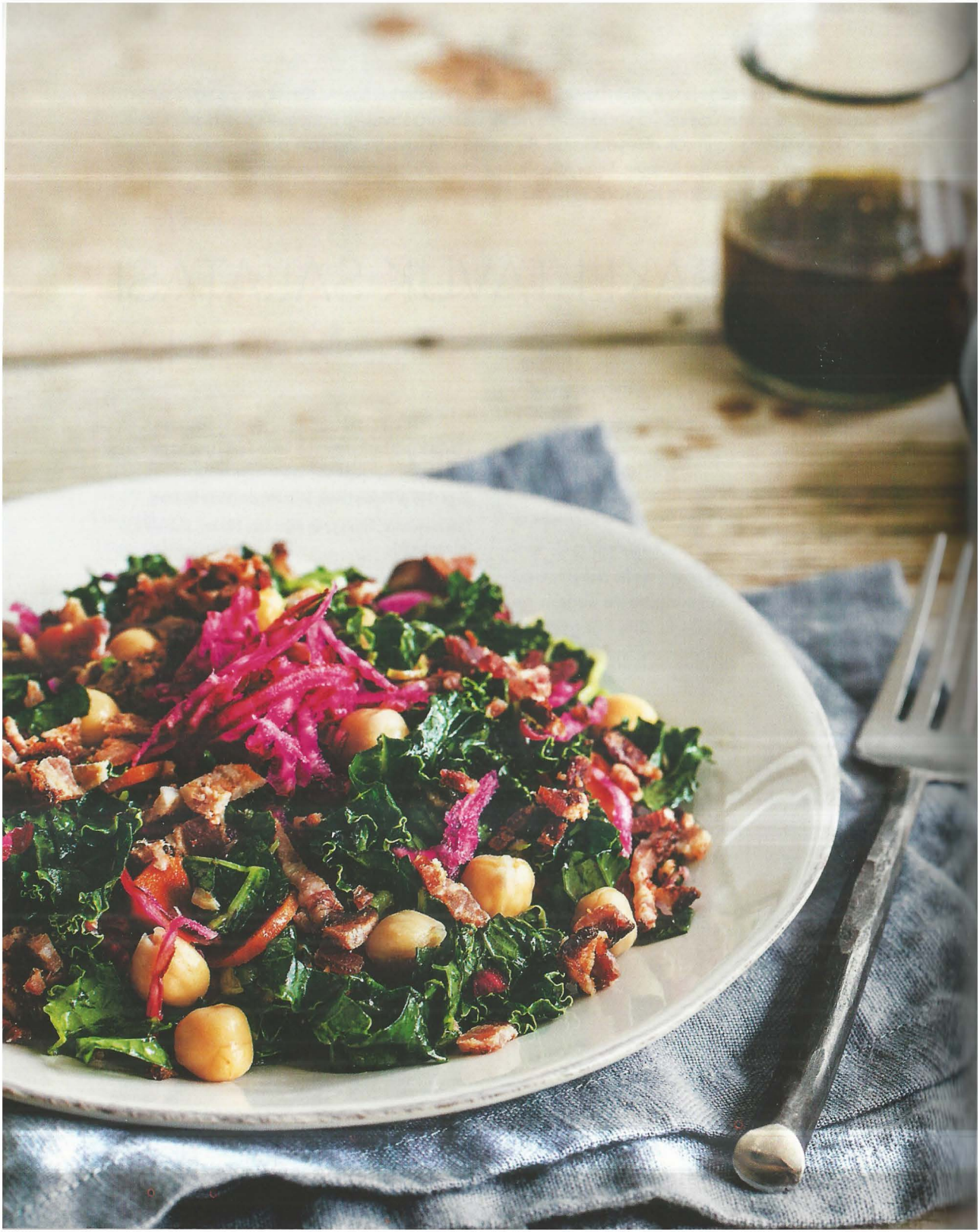
½ kase ince doğranmış kırmızı soğan

2 çorba kaşığı basit zeytinyağı limon salata sosu (sayfa 156) ya da diğer Wahls protokolüne uygun diğer salata sosları

85 gr -115 gr Pişmiş tavuk, lokmalık parçalara kesilmiş

Taze maydanoz, kişniş ya da diğer taze bitkiler, süsleme için (isteğe bağlı)

YAPILIŞI: Marul, kuşkonmaz ve soğanı geniş bir kaseye koyun. Sosu serpin. Bulamak için karıştırın. Üzerine tavuğu koyun. Eğer arzu edilirse taze bitkilerle süsleyin.



Brüksel lahanası, pancar, karalahana ve füme, tuzlu jambon ile keyifli ve doyurucu bir sıcak salata! Nitrat içermeyen jambon bulmaya çalışın, tercihen yerel marketlerden olsun. (Yaşadığım yerde, Iowa'da bulması kolay, nitratsız yüksek kaliteli jambon üreten çok sayıda firmalar artık daha önce olmadığı kadar yaygın)

SARIMSAKLI TAVUK SALATASI

1PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 4 sebze/meyve kasesi

1 dal kıvırcık lahana ya da Lacinato lahana (İtalya'da Toskana bölgesinde yetişen bir cins karalahana)

1 ya da 2 dana jambon dilimi

½ kasa ince doğranmış Brüksel lahanası

½ kase rendelenmiş ya da dilimlenmiş çiğ havuç

2 çorba kaşığı balzamik salata sosu (sayfa 157)

¼ kase rendelenmiş çiğ pancar

YAPILIŞI: Lahana yapraklarını kalın saplarından ayırın ve sapları başka bir tarifte kullanmak için saklayın. Yaprakları yuvarlayın ve çaprazlama ince ince doğrayın. Bir sos tenceresi ve buhar sepeti kullanarak buharda ya da 1 çorba kaşığı su ile bir tavada pişirin ve bir kenarda soğumaya bırakın. Alternatif olarak, lahana yapraklarını ¼ kase elma sirkesiyle ya da misket limonu suyuyla ovalayabilirsiniz ve sonra yarım saat ile 1saat arası dinlenmeye bırakın. (Buharda pişirme ve asitle ovalama lahanadaki doğal acılığı azaltır) Bu işlemden yaklaşık olarak 3 kase lahana yaprağı olur.

Aynı anda, 1 ya da 2 dilim jambonu düşük ısıda, arzu edilen gevrekliğe gelene kadar 10-12 dakika pişirin. Jambonları tavadan alın ve kağıt havlu üzerinde kurutun. Tavadaki jambon yağının üzerine Brüksel lahanasını ve havuçları ekleyin ve yumuşayana kadar 3-5 dakika pişirin. Lahanayı geniş bir kaseye koyun ve sosu ilave edin. Brüksel lahanası-havuç karışımını ve pancarları ekleyin. Bulamak için karıştırın. Jambonu salatanın üzerine ufalayın.

Alternatif: Daha etli bir salata için, pişmiş sebzelerin içine ocaktan almadan hemen önce sadece ısınması için biraz pastırma ekleyebilirsiniz.

Wahls ve Wahls Paleo için Alternatif: Salataya 2 çorba kaşığı pişmiş ya da konserve nohut ekleyebilirsiniz.

Bence, küp küp doğranmış avokadolar, klasik bir sezar salatasını, içindeki sıkıcı krutonlardan bir üst seviyeye çıkartır. Eğer Wahls Sezar tarzı sosunuza ançüez koymadıysanız, küçük balıkları doğrudan eklemek, salatayı daha ilginç hale bile getirebilir.

WAHLS TAVUK SEZAR SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 3½ sebze/meyve kasesi

3 kase doğranmış romen marulu
½ kase küp küp kesilmiş avokado
2 çorba kaşığı Wahls Sezar sosu (sayfa 158)
85 gr -115 gr Pişmiş tavuk, dilimlenmiş ya da lokmalık parçalara kesilmiş
2 çorba kaşığı Rawmesan (sayfa 42)

YAPILIŞI: Marul ve avokadoyu karıştırın. Sosu dökün ve bulamak için karıştırın. Üzerine tavuğu koyun. Rawmesan ile süsleyin.

Bu salata, kalmış pişmiş somonu tüketmek için mükemmel bir yoldur ve diğer fileto balıklarda da işe yarar.

BUĞULAMA (YA DA IZGARA) SOMON SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF
Whals için 1 porsiyon = 4 sebze/meyve kasesi

3 kase karışık yeşillik
½ kase doğranmış salatalık
½ kase iyice doğranmış kereviz
¼ kase taze soğan (beyaz ve yeşil parçaları)
2 çorba kaşığı basit zeytin yağı misket limonu Sosu (sayfa 156)
85 gr-115 gr pişmiş somon
2 çorba kaşığı doğranmış taze dereotu
1 çorba kaşığı kapari
1 çay kaşığı taze kekik
Taze limon ya da misket limonu (sıkmak için)

YAPILIŞI: Yeşillikleri, salatalığı, kerevizi ve taze soğanları geniş bir kasede karıştırın. Sosu dökün ve bulamak için karıştırın. Üzerine somonu ekleyin. Dereotu, kapari, kekik ve limon ya da misket limonu suyuyla süsleyin.

Alternatif: Akdeniz esintisi için aynı zamanda bu salataya iyi kalite zeytin ekleyebilirsiniz.

Bu salata, harika ve az faydalanılan bir hayvansal protein olan ördek sebebiyle oldukça gurme tada sahiptir. Ne zaman kızarmış ördek artsabu salatayı yaparım. Hazırlaması basit!

PANCARLI, CEVİZLİ VE YUMUŞAK PEYNİRLİ, LAHANA VE ÖRDEK SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 3½ sebze/meyve kasesi

3 kase doğranmış lahana yaprağı
2 çorba kaşığı Wahls İtalyan Sosu (sayfa 158)
85 gr -115 gr pişmiş ördek, dilimlenmiş
½ kase rendelenmiş çiğ pancar
1 çorba kaşığı çiğ ceviz
1 çorba kaşığı yumuşak peynir (sayfa 43)

YAPILIŞI: Lahanayı 2 dakika buharda yumuşatın ya da bir çorbakaşığı elma sirkesi ya da narenciye suyu ile kuvvetlice ovun ve yumuşaması için yarım saat ile 1 saat arası dinlenmeye bırakın (buharda pişirme ve asitle ovma lahanadaki doğal acılığı azaltır).

Yumuşamış lahanayı bir tabağa koyun. Sosları dökün ve bulamak için karıştırın. Üzerine ördeği koyun. Üzerine pancarları, cevizleri ve yumuşak peyniri ekleyin.



YARDIMCI SALATALAR

Hiçbir akşam yemeği, daha çok sebze yemekten daha faydalı olamaz ve bir yardımcı salata sebze alımınızı arttıracak muhteşem bir yoldur. Evde artmış sebzelerden (ve meyvelerden) yardımcı bir salata oluşturmak kolaydır. Çoğunda olduğu gibi, yeşillik içermesine gerek bile yoktur. Sadece, birkaç sebzeyi, basit soslarla karıştırıp bir kaseye koyun ve akşam yemeğinden sonra daha doymuş hissedin. Bir yardımcı salata için gerçekten bir şablona ihtiyacınız yok fakat yine de bir tane şablon isterseniz, bir sonraki sayfadaki işinizi görür.

Not: Wahls Paleo Plus için Not: Ana yemek olarak yaptığınız salataya ½ kaseye kadar kırmızı meyve ekleyebilirsiniz fakat gün içinde başka meyve yemeyin.

Kendi salatalarınız yaratmak için bu şablonu kullanın. Yeni ve değişik yeşillikleri, sebzeleri ve bitkileri denemekten korkmayın. Sebzelerinizi daha fazla çeşitlendirin, daha çok çeşit besin alın.

TEMEL YARDIMCI SALATA ŞABLONU

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Yeşillikleri ve sebzeleri geniş bir kaseye koyun ve sosları ekleyin. Bulamak için karıştırın ve arzu edilirse üzerini garnitürle süsleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
YEŞİLLİKLER	3 kaseye kadar	3 kaseye kadar	3 kaseye kadar
DİĞER SEBZELER, BİTKİLER MEYVELER	2 kaseye kadar	2 kaseye kadar	1 kase, meyve yok
SOSLAR	2 çorba kaşığı	2 çorba kaşığı	2 çorba kaşığı
GARNİTÜRLER (TAZE BİTKİLER, KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR V.S.)	1-2 çorba kaşığı	1-2 çorba kaşığı	1-2 çorba kaşığı

Wahls Paleo Plus için Versiyon: Yardımcı salataya ½ kase kırmızı meyve ekleyebilirsiniz fakat gün içerisinde başka meyve yemeyin.

Bu basit salata özeldir çünkü lezzetli ev yapımı pesto içerir.

BADEM DOMATES SALATASI

1 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi (eğer sadece pestonun yarısını kullanırsanız)

2 kase yumuşak yeşillik (taze yabani mercanköşk, fesleğen, bebek kara lahana ya da bunların karışımı)
1 kase natural sızma zeytinyağı
1/3 kase sirke ya da taze misket limonu suyu
4 diş sarımsak
1 çorba kaşığı badem yağı ya da 2 çorba kaşığı kabak çekirdeği ya da sizin seçtiğiniz diğer tohumlar/yemişler
½ çay kaşığı deniz tuzu
2 orta boy domates, dilimlenmiş
1-2 çorba kaşığı kıyılmış ya da dilimlenmiş badem

YAPILIŞI: Yeşillikleri, zeytinyağını, sirkeyi, sarımsağı, badem yağını ve tuzu yüksek hızlı blendera koyun ve yumuşayana kadar karıştırın.

Domatesleri tabağa dizin. Pestonun yarısını üzerine koyun ve bademleri serpiştirin.

Not: Bu özel salatanın pesto tarifinde, pestonun sadece yarısına ihtiyacınız olacak, bu sebeple, et üzerinde sos olarak ya da sebzeler için dipsos olarak kullanmak üzere, kalan pestoyu hava geçirmez bir kapta buzdolabında saklayın.

Roka, aromalı tadı ile salatalık ve biber için iyi bir lezzet vericidir. Basit zeytin yağı limon sosu bu hazırlanması kolay yardımcı salata üzerinde harika tadar. Büyük bir aile için yeterlidir.

TAZE LİMON SOSUYLA ROKA SALATASI

6 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = ¾ sebze/meyve kasesi

3 kase roka

1 kase doğranmış salatalık

½ kase doğranmış biber

2 çorba kaşığı basit zeytin yağı limon sosu (sayfa 156)

2 çorba kaşığı doğranmış taze soğan (beyaz ve yeşil parçaları) garnitür için

YAPILIŞI: Taze soğan hariç bütün içerikleri bir kaseye koyun ve sosa bulamak için karıştırın. Taze soğanlarla süsleyin.



Bu tarif, bir pikniğe, barbeküye ya da grup yemeğine götürmek veya cok sayıda misafire servis etmek için harikadır. Bu güzel ve renkli salatayı yaparken sebzelerin herbirini ayrı ayrı buzlu suda soğutmaya özen göstermelisiniz. Bu pancarların, renklerinin salatayı kaplamasını ve her şeyi kırmızıya çevirmesini engeller. Eğer, mutfak robotunuzda kibrit çöpü gibi kesebilen bir doğrama bıçağınız varsa sebzeleri kesmek çocuk oyuncağı!

PANCAR, HAVUÇ VE ŞALGAM KİBRİT ÇÖPÜ SALATA TAZE KİŞNİŞ İLE

8 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

1 ortaboy pancar (kabuğunu soymak isteğe bağlı), kibrit çöpü kesilmiş

1 büyük ya da 2 orta boy havuç, kibrit çöpü kesilmiş

1 ortaboy şalgam, soyulmuş ve kibrit çöpü kesilmiş

½ kase ya da istenirse daha fazla basit zeytinyağı limon sosu (sayfa 156)

½ kase doğranmış taze kişniş yaprağı

½ kase doğranmış taze maydanoz yaprağı

YAPILIŞI: Her sebzeyi kendi buzlu su dolu kasesine koyun ve 1 saat bekletin. Süzün ve kurulayın, sonra sebzeleri geniş bir kasede sos ile karıştırın. Üzerine maydanoz ve kişniş yapraklarını koyun.

Bu salatada, salatalık ve portakal tazeleyici bir tat katıyor, fakat avokado ve Wahls Ranch sosu da oldukça zengin bir aroma veriyor. Hepsi bu kadar!

SUTERESİ VE SALATALIK SALATASI AVOKADO VE PORTAKAL DİLİMLERİ İLE

6 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi

3 kase su teresi
1 kase ince dilimlenmiş salatalık
¼ kase ya da daha fazla Wahls Ranch sosu (sayfa 157)
1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve dilimlenmiş
1 portakal, dilimlenmiş

YAPILIŞI: Su teresi ve salatalığı sos ile karştırın sonra avokado ve portakal dilimlerini dekoratif bir şekilde üzerine dizin.

Wahls Paleo Plus için Not: Portakalı çıkartın. Yerine 1 kase kırmızı meyve koyabilirsiniz, fakat günün geri kalanında başka meyve yemeyin.



Yabani salata muhtemelen bu kitaptaki besin yoğunluğu en yüksek olan salatadır çünkü yabani yeşillikler ve diğer bitkiler, yapay yetiştirilmiş sebzelerden daha fazla besin ve antioksidan içeriğe sahip olmaya adaydırlar. Yabani salatanıza ne isterseniz ekleyebilirsiniz. Eğer yabani yeşillikleri tavsiye edilen miktarda bulamıyorsanız, bahar karışımı, bebek lahana, roka, su teresi ya da bunların karışımı ilave edebilirsiniz. Yabani salatamla Wahls İtalyan sosunu (sayfa158) seviyorum çünkü yabani yeşilliklerin güçlü tadını dengeliyor.

YABANİ SALATA

6 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi

12 kase civarında yabani yeşillik, iyice durulanmış ve kurutulmuş
İnce doğranmış taze sebzeler (salatalık, turp, havuç ve kereviz gibi)
¼ kase seçtiğiniz bir sos

YAPILIŞI: Yeşillikleri ve sebzeleri karıştırın. Sosları ekleyin ve karıştırın.

WAHLS SAVAŞÇILARI KONUŞUYOR

14 yaşındayken, kızım Romy harika bir öğrenciydi ve yaşına göre olgundu fakat sekizinci sınıfın sonlarında matematikte bocalamaya ve notları düşmeye başladı. Özel öğretmenden ders almaya başladı, fakat bir anda kavramları algılayamıyor ve onları pratiğe dönüştüremiyor konumuna gelmişti. O yazın sonunda, Romy sola baktığı zaman, sağ gözünün sol gözüyle koordine hareket etmediğini fark ettim. Bu garip durumu videoya çektim ve bir optometri uzmanından başlayarak sonra bir oftalmolojist ve son olarak bir nörolog ile görüştüm. Biz tüm doktorlar ile görüşebilene kadar, gözü kendi kendine düzeldi fakat çektiğim video ile nörolog Romy'i Toronto'da Çocuk Hastanesine kabul etti. Bir hafta ve bir düzine testlerden sonra uzmanlardan oluşan bir ekip, Romy'nin beyninde sekiz tane lezyon olduğunu ve bir tanesinin servikal omurda saptandığını aileye bildirdiler. Teşhis yıkıcıydı: MS. Bize durumun ilerleyici olduğu ve tedavisinin olmadığı anlatıldı. Hastane ekibi MS derneğinin broşürünü ve içlerinden seçmek için uygun olan ilaçların listesini elime tutuşturdu. Hangi ilaçla başlamak istediğimiz ile ilgili karar verdikten sonra takip için geri dönmek talimatıyla eve gönderildik.

İki yıl geriye gidelim, ben IBS (irritabl bağısak sendromu)'den iyileşme yolculuğumdaydım. Austin, Texas'ta, Dr. Terry Wahls'ın ileri MS hastalığından besleyici,

ebze bazlı Paleo diyeti benimseyerek uşturduğu kendi iyileşme yolculuğunu anlattığı onferansında bir hafta geçirdim. O'nun ileşme hikayesinden son derece etkilenmiştim. unla tanışmaya ve Paleo Toronto tişörtüme un imzasını attırmaya mecburmuşum gibi settiğimi hatırlıyorum. İki yıl sonra kendi zıma aynı rahatsızlıkla ilgili teşhis konabileceği ç aklıma gelmemişti!

Romy ve ben ikimiz de nörolog tarafından erilen MS ilaçlarını deneyimlemek temediğimizi biliyorduk. Teklif edilmiş ilaçlar ilgili yapılan araştırmaları inceledik ve o ıçların MS'i iyileştirmeyeceğini düşündük. atta durumu daha kötüye bile götürebilirlerdi. öyle olsa bile, yanlış seçim yapabiliriz orkusunu yaşamıştık. Korku tehlikelidir ve ilk arak onunla anlaşma yapmak zorundaydık. omy'nin hem ilaçları almasından korkuyordum hem de eğer almazsa olabileceklerden de orkuyordum.

Destek için, Wahls web sitesi topluluğuna zaten danıştığım bir fonksiyonel beslenme manına döndük. Her iki seçim de orkularımızı geride bırakmamızda etkili oldular. ıptığımız seçimlerin risk içerdiğini biliyorduk, ı sebeple doğal iyileşme yolunun riskini maya karar verdik- potansiyel olarak etkisiz çete ilaçlarının ve potansiyel yan etkilerinin ratacağı daha büyük risklerin yerine.

Her hastalığın geri döndürülebileceğine anıyorum ve başlangıç noktası daima ılunmalı ve kök sebepler düzeltilmeli. öylece kök sebepler için araştırmaya şladık ve Romy'nin kan tahlilinin bazı ilginç yler gösterdiğini fark ettik: Epstein-Barr rüsünün iki türü, uçuk, sitomegalovirüs, A B streptekok ve yüksek seviyede civa ve alüminyum. Bu enfeksiyonlardan herhangi biri ya da ağır metallerin yüksek seviyesi ya da bunların birleşimi, MS in ana te ikleyicisi olarak kabul edilebilirdi.

Ek olarak, beslenme uzmanımız, Romy'nin bağırsağının geçirgen olduğunu, B vitaminin absorbe edemediğini, düşük mide asidi seviyesine sahip olduğunu ve karaciğerinin tıkanmış olduğunu saptadı liste uzayıp gidiyor gibi görünüyordu.

Romy hastaneden eve yeni teşhisiyle döndüğünün ertesi günü onu Wahls Protokolü'ne başlattık. Önceki diyetinden geçiş kolaydı. Wahls Protokolü'nü esas alan bir yiyecek piramidi yaptım. Romy'nin sevdiği yiyeceklerin hepsini işaretledim ve listeyi buzdolabının kapağına yapıştırdım. Romy kendini tamamen protokole adadı ve iyi bir aşçı bile oldu!

Romy geçenlerde bana," Anne, MS bu zamana kadar başıma gelen en iyi şey. Yeme düzenimize bak, ne kadar güzel uyuyorum ve evimizdeki her şeyi daha sağlıklı yapmak için nasıl değiştirdik, Artık daha iyiyiz!" Ya MS yüzünden acı çekersen diye sorduğum zaman, Romy şöyle cevaplıyor," Hayır, MS benden acı çeksin!" Söylemek istediğinin, vücudunda ve hayatında varolmayı MS için zorlaştıracağı olduğunu düşündüm.

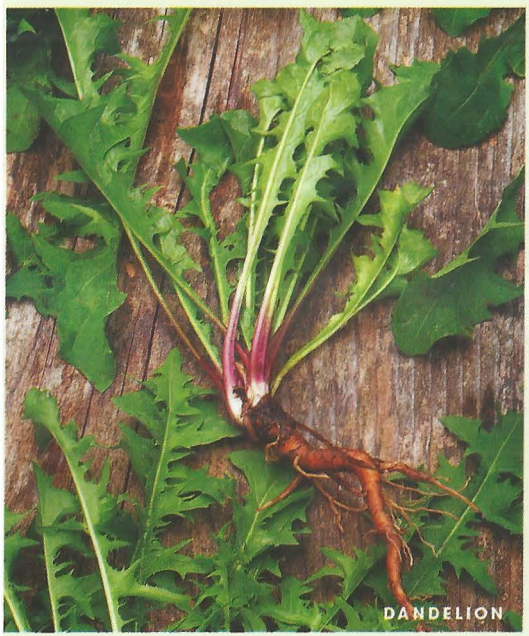
Toronto'daki çocuk hastanesine göre, MS semptomlarının başlama yaşı ortalaması 15, fakat ortalama tanılar insanlar otuzlarına gelene kadar ortaya çıkmıyor. Biz, optik sinirlerdeki ilk belirtileri yakalamada oldukça şanslıydık böylece, iyileşme oyununda en az 15 yıl önde olduğumuzu fark ettim.

–Wahls SHANNON ve ROMY
Shannon'ın bloğundan alınmıştır. www.healingisfreedom.com

YENEBİLİR YABANİ BİTKİLERİ VE OTLARI TOPLAMAK

Benim gaziler ile klinik pratiğim, iyileştirici yaşam tarzı dersleri verdiğim uygulamalı tıp merkezinde oluyor. Bu da gördüğüm kadın ve erkek hastaların çoğunun sınırlı finansal kaynakları olduğu anlamına gelir. Bununla birlikte sık sık bahçeciliğe, avlanmaya, balık tutmaya ve/veya yiyecek için toplayıcılık yapmaya açıklardır. Bu, hastalarımı dışarıya çıkartan ve yeni şeyler öğreten eğlenceli bir hobi, bu yüzden hepsine varım. Toplayıcılık herkesin yapabileceği, imkan dahilinde olan bir şey.Vahşi doğada, tarım ilaçları püskürtülmemiş, çok çeşitli yenebilir bitkiler ve salatalarınız için lezzetli yeşillikler vardır. Eğer hiç çimen kimyasalı kullanmadıysanız, kendi bahçenizde de yenebilir birçok ot bulabilirsiniz. Özellikle ilkbaharda, farklı bitki çeşitleri salatalarda ya da yeşillik pişirirken temel olarak kullanılabilir.

Bunlar, menekşe yapraklarını ve çiçeklerini, körpe yonca yapraklarını, semizotunu, kuzudilini, kuşotunu, hindibayı, karahindibayı, yabani sarımsağı, yabani soğanı, yabani pırasayı, kıvırcık labadayı, kazayağını, amarantı, su teresini, tereyi, ekşi yoncayı ve eğreltiotu filizini kapsar. Hardal sarımsağı, gerçekte firar etmiş bir saksı bitkisi olan, istilacı bir bitkidir. Yumuşak yaprakları salataya


DANDELION


LAMB'S QUARTERS

eklenebilir ve daha olgun yaprakları pişmiş yeşillik olarak kullanılabilir. Yabani kuşkonmaz ve hasırotu da salatalarınıza ya da pişmiş yeşillik için mükemmel ilavelerdir. Wahls Protokolü'ndeki yapraklı yeşillik talimatını bulabilmenin, bahçenizdeki, arka bahçenizdeki ya da yakınlardaki yabani alanlardaki hangi otların yenebilir olduğunu öğrenmekten daha basit bir yolu yok. Sadece yediğiniz bitkinin ne olduğundan emin olun, bazıları zehirli olabilir. Yaşadığınız bölgedeki yerli yabani bitkileri güvenle toplamakta rehberlik edecek kitaplar için yerel kütüphaneyi ya da kitap mağazalarını ziyaret edin ya da güvenilir internet sitelerine bakın. Siteler, avcılık ve yabani bitki toplayıcılığıyla ilgili çoğu kez çok bilgiye sahiptir ve sınıflama sağlar. İşte başlamanız için birkaç site :

www.wildmanstevebrill.com

www.wildedible.com

www.superfoods-for-superhealth.com/wild-edible-greens.html http://wildfoodgirl.com


PURSLANE


PLANTAIN

DÜRÜMLER

Dürümler basitçe elde taşınabilen salatalardır ve biraz yeşillik ve besleyici bir öğün almanın en çabuk ve en kolay yoludurlar. Aslında hazırlanma zamanı olarak fast food sınıfındadırlar. Bütün yapmanız gereken, bir ya da iki geniş yeşillik yaprağını, herhangi bir artmış et ve/veya pişmiş sebzeyle doldurup yaprağı dürüp yemek. Öğle yemeğinizi hallettiniz bile!

TEMEL DÜRÜM ŞABLONU

1 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Yeşillikleri ve sebzeleri geniş bir kaseye koyun ve sosları ekleyin. Bulamak için karıştırın ve arzu edilirse üzerini garnitürle süsleyin.

	WAHLS DİYETİ, WAHLS PALEO, WAHLS PALEO PLUS
YAPRAKLI YEŞİLLİK DÜRÜMLERİ	1 ya da 2 geniş çiğ marul yaprağı, Boston ya da yağlı marul, romen marulu ya da yumuşak karalahana yaprağı gibi
DİĞER SEBZELER VE MEYVELER	1 kase civarı ya da biraz daha az dürümün boyuna ve adedine göre
HAYVANSAL PROTEİN	85 gr- 115 gr
GARNİTÜRLER (TAZE BİTKİLER, KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR V.B.)	1-2 çorba kaşığı (isteğe bağlı)



Bir burgerin tadını çıkartın (tercihen çimenle beslenmiş sığır ya da bizon ya da hindi ya da kuzudan yapılmış glütensiz bir burger) ya da bu kolay dürümde besin açısından herhangi bir tedirginlik yaşamadan glütensiz bir sosisin. Pişmiş burgerinizi lahana yaprağına sarın, sevdiğiniz sosları ekleyin ve tadını çıkartın.

ELDE YEMELİK DÜRÜM

1 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon= 1½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: 1 ya da 2 geniş marul yaprağını ya da kıvırcık lahana yaprağını serin. Üzerine 1 pişmiş burger ve seçtiğiniz garnitürleri koyun, mesela 1 ya da 2 dilim domates, bir kaç avokado dilimi, ¼ kase çiğ doğranmış pancar yad a saf yağda kızarmış soğan halkaları gibi.Eğer arzu ederseniz,t atlandırmak için, hardal ya da yumurtasız mayonez ekleyin.

Not: Burgerlerimde ketçap kullanmamayı öğrendim. Doğal çeşitleri bile olsa içinde çok fazla şeker var. Onun yerine yumurtasız mayonez ve bir ya da iki domates dilimi ya da biraz iyi baharatlı hardal, bu dürüm için harika lezzetlendirici olur.

Eğer soğuk sandviç ya da deniz ürünlü sandviç sevmeye alışkınsanız, bir dürümle benzer bir deneyimin tadını çıkartabilirsiniz. Bütün favori sandviç içeriklerinizi geniş yağlı marul yapraklarına koyun ve glütensiz ya da karbonhidratsız yüklemesiz öğle yemeğinin tadını çıkartın. Miktarları buraya dahil etmedim çünkü yapraklarınızı istediğiniz kadar çok ya da istediğiniz kadar çok doldurabilirsiniz ve bütün tercihler isteğe bağlıdır. İstediğiniz gibi yapın! Eğer daha dayanıklı bir dürüm tercih ederseniz, bir lahana yaprağı marul yaprağından daha dayanıklıdır.

SOĞUK SANDVİÇ DÜRÜM

1 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: 1 ya da 2 geniş yağlı ya da Boston marulu yaprağını serin. Nitrat içermeyen herhangi bir soğuk söğüş eti,1 ya da 2 dilim füme jambon ile/veya değil ekleyin. Garnitürleri ekleyin, örneğin taze fesleğen yaprakları, domates dilimleri, salatalık turşusu dilimleri ve guakamole (sayfa 48) gibi. Arzu edilirse lezzetlendiricileri ekleyin, örneğin Dijon hardalı, yumurtasız mayonez (veganlarınki gibi), pesto (sayfa 178) ya da salata sosu gibi.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Ben sağlıklı biriyim ve doğal sağlığa karşı daima bir ilgim vardı. Facebookta ve sonra TED Talk'da Dr.Wahls'ı gördüğüm için çok mutluyum, bu beni daha fazla öğrenmeye itti ve organik meyve ve sebze tüketimimi arttırmam için motive olmamı sağladı. O günden beri pek çok insana Dr. Terry Wahls ve diğerlerini öneriyorum. Çok memnunum, bütüncül tıp uygulamaları hız kazanıyor ve daha yaygın hale geliyor. Teşekkür ederim, Dr.Wahls! Siz bu değişimin büyük bir parçasısınız.

–Wahls Savaşçısı AMY

PEKİ YA TATLILAR?

Meyve salataları, Wahls Paleo Plus diyetinde olanlar hariç herkes için mükemmel tatlılardır. Meyveleri herhangi bir şekilde birleştirebilirsiniz elbette, buradaki üç tarif ben ve ailemin en fazla zevk aldıkları. Meyve salatanızın üzerine aynı zamanda, meyve şekeri salınımını yavaşlatmak için tam yağlı Hindistan cevizi sütü serpiştirebilirsiniz. Ben bunu sık sık yaparım.

Meyve salatasının servis ölçüsü, Wahls Diyetinin herhangi bir seviyesinde $^1/_2$ kasedir. Bir seferde bundan daha fazlasını, meyvenin içeriğindeki doğal şekerler sebebiyle tavsiye etmiyorum. Meyvenin çok besleyici olduğunu fakat fazlasının kan şekerinizde dengesizlik yapabileceğini ve tatlıya düşkünlüğünüzü tetikleyebileceğini hatırlayın.

Narenciye Salatası: Bu annemden bir aile favorisi. 4 tane greyfurtu yarıya bölün. Greyfurt kaşığı ile acı ipliklerden kaçınmak için segmentlerine ayırın (ya da kolayca çıkması için keskin bir bıçakla önce çizin) ve suyuyla beraber bir salata kasesine koyun. 4 organik portakalın kabuğunu greyfurt dilimlerinin üzerine rendeleyin, sonra soyun ve segmentlerine ayırın ve salata kasesine ekleyin. Nazikçe karıştırın ve oda sıcaklığında ya da soğuk ervis edin.

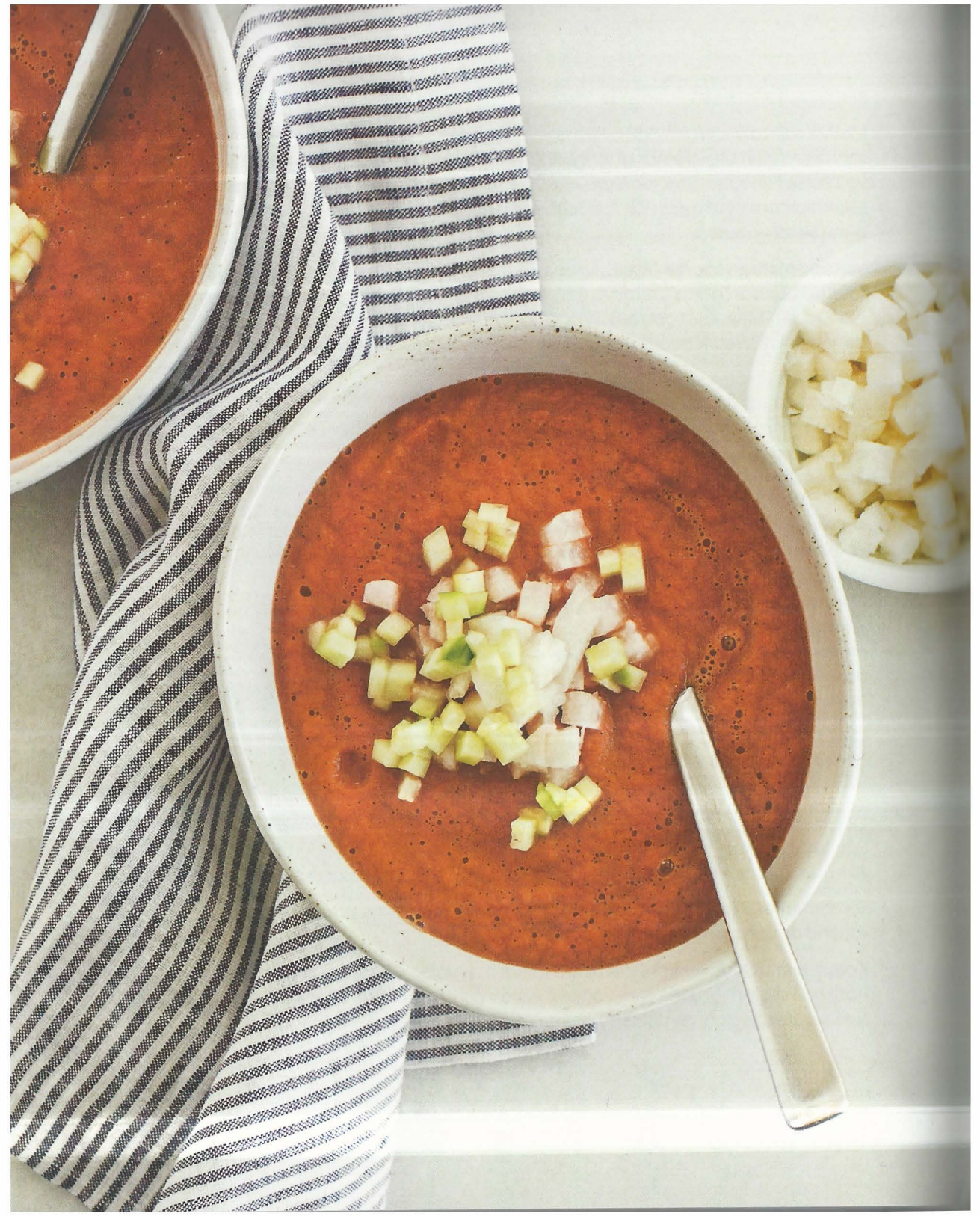


Çevirmen notu: segmentlerine ayırmak, narenciyelerin kabuklarını soyduktan sonra dilimleri bir bıçakla beyaz ipliklerden keserek ayırmak.

Dut Kavun Salatası: Bu salata dut mevsiminde iyidir. Küçük bir kavunu kesin ve çekirdeklerini çıkartın ve parçalarını bir kaseye koyun. 1-2 kase dut ekleyin ve karıştırın. Eğer arzu edilirse, $^1/_2$ -1 kase mayhoş yeşil elma dilimleri ya da doğranmış kereviz (ya da ikisini de kullanın) karıştırın. Bu aynı zamanda taze ananas parçası ile de güzel olur.

Tamamen eğlenceli bir tatlı için üzerine $^1/_2$ kase doğranmış badem ve /veya tatlandırılmamış parça Hindistan cevizi koyun.

Karışık Kırmızı Meyveler: Mevsiminde kırmızı meyveleri eşit parçalarda birleştirin ve nazikçe karıştırın. Üzerine tam yağlı Hindistan cevizi serpiştirin ve tarçın serpin. Eğer arzu edilirse üzerine doğranmış kabuklu yemişler koyun. Bu güzel ve özel bir ikram.



ETLİ ÇORBALAR

İlk bakışta çorba yapmak çetrefilli gelebilir, fakat pişirebileceğiniz en kolay yemeklerden birisidir. Bunun yanında kendi pişirdiğiniz çorbanın tadı daha iyidir ve hazır alabileceğiniz herhangi bir çorbadan çok daha fazla yoğunlukta besin vardır. Eğer kendi kemik suyunuzu yaparsanız (sayfa 29), çorbanız daha besleyici ve sağlıklı olacaktır. (dondurun, böylece daima herhangi bir çorba için hazır kemik suyunuz olur) Sizi sık sık kemik suyu yapmanız için cesaretlendiriyorum çünkü yoğun bir şekilde besleyicidir. (eğer kemik suyunuz yoksa,marketlerde satılan, glütensiz,organik sığır ya da tavuk suyu,bu bölümdeki tarifler için ikinci en iyi seçeneğinizdir)

Çorba aynı zamanda, Wahls diyetiniz için gerekli sebzeleri almanın bir başka iyi yoludur. Kemik suyunuzu sebzelerin farklı birleşimleriyle birleştirin ve her damlasını için-bütün besinleri aldığınızdan emin olabilirsiniz. Yazın daha çok salata yeme eğilimindeyim ve kışın daha fazla çorba kulağa hoş geliyor fakat önemli sayıda hastam sıcak havalarda da çorba sever-özellikle bu bölümün sonunda bulacağınız soğuk çorbaları.

Bir yavaş pişirici ile çorbayı gerçekten kolay yapılır. Ben yavaş pişiricimi her hafta çoğu kere kullanırım. Sadece içine etinizi ve sebzenizi koyun, üzerini kemik suyuyla kaplayın ve düşük ısıda pişirmeye ayarlayın-günün sonunda,

lezzetli bir çorbanız olacaktır. Bunu aynı zamanda ocakta da yapabilirsiniz-bütün içerikleri ekleyin ve sebzeler yumuşayana kadar pişirin, bu, sebzelerinize ve ısıya ve çorbanızı ne kadar uzun zaman pişirmek istediğinize bağlı (Hindistan cevizi genelde orta-düşük ateşte 30 dakika civarı sürer) olarak 20 dakikadan bir saate kadar zaman alabilir.

Kendi çorbalarınızı yaparken size rehberlik edecek bu şablonu kullanın ya da bu bölümdeki tariflerden herhangi birini deneyin. Hepsi evimde yaptığım favorilerimdir ve biliyorum ki, siz de seveceksiniz. Kemik suludan kremalıya, dumanı üzerinde olandan soğuk olana bu bölümde her damak tadına göre çorba var ve hepsi %100 Wahls uyumlu.

BAHÇENİZİ NASIL BÜYÜTÜRSÜNÜZ?

Eğer arka bahçenizde büyüyen sebzeleriniz ve bitkileriniz varsa, herhangi bir zamanda büyük bir geri dönüşün ve finansal yatırımın tadını sağlığa faydalar olarak almış olacaksınız. Yeni toplanmış sebzeler ve bitkiler ağzına kadar besinlerle doludur-bunun yanında markete gitmekten de kurtulmuş olacaksınız.Dışarıda güneşte zaman geçirmek aynı zamanda vücudunuzun doğal D vitamini üretimi için de mükemmel olacaktır. Özellikle yeşillikler ve bitkilerin büyümeleri çok kolaydır. Değişik marul çeşitlerini ve ıspanak, lahana, pazı gibi bazı daha sağlıklı yeşillikleri deneyin. Birkaç domates bitkisi ve dolmalık biber bitkisi çok miktarda meyve mahsul verecektir (eğer patlıcangiller ailesinden sebzeler yemekte sorununuz yoksa sayfa 46 ya bakın). Kök sebzelerin büyümesi kolaydır-havuç, pancar, turp, şalgam ve/veya tatlı patates ya da eski patates deneyin. Fesleğen, yabani mercan köşk, tarhun, maydanoz, biberiye ve nane gibi bitkilerin de büyümesi kolaydır ve büyüme mevsimi boyunca her ihtiyacınız olduğunuzda kırpabilirsiniz ya da güneş alan bir pencere kenarında saksıda bile yetiştirebilirsiniz. (Nanenin istilacı olduğunu ve bütün bahçenizi kaplayabileceğini unutmayın. Bu sebeple, birçok insan naneyi sadece saksılarda yetiştirmeyi seçer)

Küçükten başlayın böylece bahçenizi bakımlı tutabilirsiniz. Her yıl bahçenizi biraz daha büyütebilirsiniz. Bu konuda Square Foot Gardening şirketinden tavsiye aldım. http:// squarefootgardening.org ,çok sıkışık bir alanda, bahçe bitkilerinizin miktarını yükseltirken, en az ot yolmayı başararak nasıl sebze yetiştireceğinizi öğreten bir websitesi. Bahçecilik bilgilerimde devrim yaptı.

TEMEL ÇORBA ŞABLONU

4 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bazı günler, uzun, yavaş pişmiş çorba tercih edebilirsiniz ve diğer günler, daha parlak ve yoğun bir çorba tercih edebilirsiniz. İşte çorbalarımı yaparken kullandığım iki basit yöntem:

EN BAŞTAN YÖNTEMİ: Körpe, yumuşak yeşillik yaprakları hariç bütün içerikleri yavaş pişiriciye ya da geniş bir çorba tenceresine koyun. (Eğer kıyma kullanıyorsanız, önce biraz kavurun. Diğer etler çiğ konabilir) Yavaş pişiricide, düşük ısıda 8-10 saat ya da ocakta orta düşük ateşte 2 saat, kaynarken taşmaması için kontrol ederek pişirin. Ocağı kapatın ve yumuşak yeşillik yapraklarını ve bitkileri karıştırın. Hemen servis edin. Saklama kaplarına aktarın ve 4 güne kadar buzdolabında saklayın ya da ihtiyacınız olduğunda, hızlı öğünler için kişisel porsiyonlarda dondurun.

ÇABUK PİŞİRME YÖNTEMİ: Eğer elinizde artan pişmiş et varsa tazeleyici tadı olan bir çorba yapabilirsiniz. Kemik suyu ve sebzeleri bir çorba tenceresinde birleştirin ve kaynatın. 5 dakika pişirin. Pişmiş eti karıştırın, ateşten alın ve 2-5 dakika etin ısınması için bekletin sonra servis edin. Alternatif olarak, et parçalarının ebatlarına bağlı olarak, hemen de servis edebilirsiniz. Bu yöntem sebzeleri daha gevrek ve renklerini daha parlak tutar.

	WAHLS DİYETİ VE WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KEMİK SUYU	1 litre (4 kase) temel kemik suyu (sayfa 29)	1 litre (4 kase) temel kemik suyu (sayfa 29)
ET, BEYAZ ET, DENİZ ÜRÜNLERİ	450 gr.	450 gr.
YEŞİLLİK YAPRAKLARI (KARALAHANA, LAHANA, PAZI, ASYA YEŞİLLİKLERİ, ISPANAK YA DA BİTKİLER)	2-4 kase (2 kase doğranmış olgun yeşillkler mesela karalahana, lahana gibi ya da 4 kase yumuşak körpe yeşillikler mesela kuzu ıspanak ya da doğranmış maydanoz ya da bunların birleşimi)	2-4 kase (2 kase doğranmış olgun yeşillkler mesela karalahana, lahana gibi ya da 4 kase yumuşak körpe yeşillikler mesela kuzu ıspanak ya da doğranmış maydanoz ya da bunların birleşimi)
SEBZELER/MEYVELER	4 kase, lokmalık parçalarda kesilmiş	2-4 kase, lokmalık parçalarda kesilmiş
YAĞ	1 teneke (400 gr.) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (kremalı çorbalar için isteğe bağlı)	2 teneke (800 gr.) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
TATLANDIRICILAR (BİTKİLER, BAHARATLAR, SOSLAR)	Arzu edilirse	Arzu edilirse

Not: Hindistan cevizi sütü Wahls Diyeti ve Wahls Paleo seviyeleri için isteğe bağlıdır fakat herhangi bir çorbayı güzel bir kremalı çorbaya çevirir.

Wahls Paleo Plus için Not: Yapraklı yeşillikler, soğanlar ve mantarlar gibi nişastasız sebzelere bağlı kalın. Aynı zamanda Hindistan cevizi sütü bir seçenek değil zorunluluktur. Bütün çorba tariflerinde, ketosiste kalmanıza yardım eden Hindistan cevizi sütü kullanın.

Bazı insanlar (ben de dahil), doğrudan kemikten, kızarmış kemik iliği yemeyi sever, fakat bu sizin için çok yoğun geliyorsa, bu süper zengin ve aşırı besleyici çorbayı deneyin. Sığır ilik kemikleri, genellikle marketlerin kasap bölümlerinde, daha uygun fiyatlara bulunur. Çoğunlukla, besin zengini ilik çöpe gider! Bu iliği iyileştirici ve rahatlatıcı kemik suyu olarak yudumlayabilirsiniz ya da başka çorbalarda kemik suyu olarak kullanırsınız. Diğer kemik sularından farklı olarak, bu, kemik suyunun içindeki ilik yağlarını emülsiyon haline dönüştürmeye yardım eden Hindistan cevizi sütü içerir.

SIĞIR İLİĞİ SUYU

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir yavaş pişiriciye koyun ve düşük ısıda 8 saat pişirin. Alternatif olarak, bütün içerikleri bir çorba tenceresine koyun ve ocakta kısık ateşte 8 saate kadar kaynatın.

	WAHLS DİYETİ VE WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KEMİK SUYU	1 litre (4 kase) temel kemik suyu (sayfa 29)	1 litre (4 kase) temel kemik suyu (sayfa 29)
ET, BEYAZ ET, DENİZ ÜRÜNLERİ	450 gr sığır ilik kemiği	450 gr. Sığır ilik kemiği
YEŞİLLİK YAPRAKLARI	yok	yok
SEBZELER/MEYVELER	4 diş sarımsak, ezilmiş	4 diş sarımsak, ezilmiş
YAĞ	1 teneke konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü	1,5-2 teneke konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
TATLANDIRICILAR	2 çorba kaşığı elma sirkesi	2 çorba kaşığı elma sirkesi

İtalyan Versiyonu: 1 çorba kaşığı doğranmış taze yabani mercanköşk, 1 çorba kaşığı doğranmış taze fesleğen ve 1 defne yaprağı ekleyin. Servis etmeden önce defne yaprağını çıkartın.

Hint Versiyonu: 2 çorba kaşığı çekilmiş zerdeçal, ½ çay kaşığı çekilmiş kimyon, ½ çay kaşığı çekilmiş kişniş ve taze çekilmiş karabiber ekleyin..

Çoğumuz, yüksek kan basıncı gelişimi riskini azaltan potasyumu diyetimizde yeterince almıyoruz. Potasyum kan damarlarımızın genç ve esnek kalmasına yardım eder ve potasyum suyu aynı zamanda mide-bağırsak sorunlarında yardımcı olur. Gastrointestinal sistemimizde bir patojen olduğu zaman ve kustuğumuzda ya da ishal olduğumuzda, genelde çok miktarda potasyum ile beraber çok miktarda glutamin kaybederiz. Bağırsak hücrelerimiz, şekeri değil, glutamini ana yakıt olarak kullanır. Vücudumuzda glutamin azsa, glutamin ve potasyumu kaslarımızdan çekeriz bu da ağrılarımızı daha şiddetli hissetmemize neden olur. Çok potasyumlu su içmek, kayıp mineralleri ve glutamini yerine koyar ve bağırsaklarınızın iyileşmesine yardım der.

POTASYUM SUYU

4 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygundur.

6 kereviz sapı, dörde bölünmüş

6 diş sarımsak, ezilmiş

1 dal su teresi, maydanoz ya da kişniş

4 kara lahana, lahana ya da pazı yaprağı, kalın şeritler halinde doğranmış

1 çay kaşığı kırmızı deniz otu ya da esmer su yosunu gevreği

½ -1 çay kaşığı deniz tuzu

2-4 litre temel kemik suyu (sayfa 29) ya da su

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir yavaş pişiriciye koyun ve düşük ısıda 6-12 saat pişirin. Alternatif olarak, bütün içerikleri bir çorba tenceresine koyun ve ocakta kısık ateşte 2 saat kadar kaynatın, kaynarken taşmaması için izleyin. Kemik suyunu süzgeçten geçirin ve daha berrak bir kemik suyu için katıları atın (hasta olduğunuzda bu hali daha çok tercih edilir) ya da yüksek hızlı blendera aktarın ve püre yapın (sıcak sıvıları karıştırırken dikkatli olun).

Alternatif (sadece Wahls Diyeti ve Wahls Paleo için): Kırmızı bir potasyum suyu için, 2 doğranmış pancar (kabuklarını soymak isteğe bağlı) ekleyin ve kara lahana, lahana ya da pazı yaprağı yerine ¼ küçük baş, kabaca doğranmış kırmızı lahana koyun.

Bu, son derece besleyici ve yapması kolay, bir başka özel iyileştirici kemik suyu. Mideniz yemek istemediği fakat rahatlatıcı ve ılık birşeyler istediği zaman deneyin.

MANTAR SUYU

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi
Not: Bu tarif Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygundur.

4 kase Temel Kemik Suyu (sayfa 29) ya da su
450 gr istiridye ya da bulut mantarı, doğranmış ya da dilimlenmiş
1-4 diş sarımsak, ezilmiş
1 küçük soğan, doğranmış
½ -1 çay kaşığı kırmızı deniz otu ya da esmer su yosunu gevreği
¼ -1 çay kaşığı deniz tuzu

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir yavaş pişiriciye koyun ve düşük ısıda 6-8 saat ya da yüksek ısıda 4 saat pişirin. Alternatif olarak, bütün içerikleri bir çorba tenceresine koyun ve ocakta orta kısık ateşte, mantarlar yumuşayana kadar, 30-45 dakika kaynatın. Olduğu gibi yiyin ya da yüksek hızlı blendera transfer edip, istenen yumuşaklık seviyesine göre püre yapın (sıcak sıvıları karıştırırken dikkatli olun).

Akşam yemeğinde kızarmış tavuk olduğu her zaman bu tarifi yapmayı seviyorum. Kalan bütün eti, iskeletin üzerinden sıyırırım. (iskeleti,daha sonra sayfa 30 daki tavuk kemiği suyu tarifini kullanarak, bir başka parti kemik suyu yapmak için saklayın) Zaten dondurucunuzda hazır olan kemik suyu, taze sebzeler ve yaban mersinlerinin sürpriz karışımıyla birleştirilmiş bu et, yılın her zamanı, ister keyifsiz olduğunuzda ya da harika hissettiğinizde, rahatlatıcı ve besleyicidir.

ESKİ MODA TAVUK ÇORBASI

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1porsiyon = 1¾ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 1 ½ sebze/meyve kasesi

6 kereviz sapı, dörde bölünmüş
6 diş sarımsak, ezilmiş
1 dal su teresi, maydanoz ya da kişniş
4 kara lahana, lahana ya da pazı yaprağı, kalın şeritler halinde doğranmış
1 çay kaşığı kırmızı deniz otu ya da esmer su yosunu gevreği
½ -1 çay kaşığı deniz tuzu
2-4 litre temel kemik suyu (sayfa 29) ya da su

YAPILIŞI: Bu çorba en iyi ocakta pişer. Körpe ve yumuşak yeşillikler ve bitkiler ve eğer Wahls Paleo Plus takip ediyorsanız (bu seviye için havuçlar çiğ kalmalıdır) havuçlar hariç, bütün içerikleri bir çorba tenceresine koyun, kaynatın sonra ateşi orta kısığa düşürün ve sebzeler yumuşayana kadar, hangi çeşit sebzeleri kullandığınıza ve kesilen parçaların ne kadar büyük olduğuna bağlı olarak 20-45 dakika pişirin. Ateşi kapatın ve yumuşak yeşillik yapraklarını ve bitkileri ve eğer Wahls Paleo Plus diyetini takip ediyorsanız havuçları karıştırın. Hemen servis edin. Hava geçirmez bir kapta, buzdolabında 4 güne kadar saklayın ya da ihtiyacınız olduğu zaman hızlı öğünler için bireysel porsiyonlarda dondurun.

HIZLI TAVUK SUYU

Yavaş kaynatma yöntemiyle tavuk suyu yapabilirsiniz (sayfa 30'a bakın), fakat kesilmiş tavuk kullanarak çok daha hızlı da tavuk suyu yapabilirsiniz. Tavuk parçalarını bir çorba tenceresine koyun, üzerini kaplayacak kadar su, 2 çorba kaşığı elma sirkesi ve bir avuç taze bahçe bitkileri ekleyin ve 20 dakika kaynatın. Tavukları içinden alın, el ile tutulabilecek kadar soğumasını bekleyin ve etleri kemiklerden ayırın. Etleri sonra kullanmak üzere kesin, tavuk suyunu süzün, katıları atın. Artık elinizde tavuk suyu var. Birkaç haftada bir, yapabildiğim her seferinde sayfa 30 dakika yöntemi kullanarak tavuk suyu yapmayı seviyorum fakat bu tarif bir tutam zaman için harika. 30 dakikada taze tavuk suyu!

Not: Wahls diyeti ve Wahls Paleo seviyeleri için Hindistan cevizi sütü isteğe bağlıdır, fakat eğer kullanırsanız, daha kıvamlı, zengin içerikli, kremalı tavuk çorbası elde edeceksiniz. Wahls Paleo Plus için Hindistan cevizi zorunludur.

Pişirme İpucu: Bu tarifi yapmak isterseniz ve elinizde önceden kalmış kızarmış tavuğunuz yoksa, yavaş pişirici en kolay yöntem olacaktır. Kemikli ya da kemiksiz çiğ tavukları suyu ile birlikte yavaş pişiriciye koyun. Düşük ısıda 8 saat ya da yüksek ısıda 4 saat pişirin, ardından tavukları çorbadan çıkarın, varsa kemiklerinden sıyırın ve yavaş pişiriciye etleri tekrar koymadan didin. Sonra sebzelerinizi ekleyin. Bunu aynı zamanda ocağın üstünde de yapabilirsiniz: Tavuğu suyun içinde tam pişene kadar, kemiksiz için 20 dakika ve kemikli için ise 45 dakika pişirebilirsiniz.

	WAHLS DİYETİ VE WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KEMİK SUYU	1 litre (4 kase) tavuk kemiği suyu (sayfa 30)	1 litre (4 kase) tavuk kemiği suyu (sayfa 30)
ET, BEYAZ ET YA DA DENİZ ÜRÜNLERİ	450 gr pişmiş tavuk	450 gr pişmiş tavuk
YEŞİLLİK YAPRAKLARI	2 kase yumuşak kuzu ıspanak ya da körpe kara lahana yaprağı	2 kase yumuşak kuzu ıspanak ya da körpe karalahana yaprağı
SEBZELER/MEYVELER	1 kase doğranmış soğan 1 kase doğranmış kereviz 1 kase doğranmış kabak ½ kase doğranmış havuç ½ kase taze, dondurulmuş ya da kurutulmuş, tatlandırılmamış yaban mersini 4 diş sarımsak ezilmiş	½ kase doğranmış soğan ½ kase doğranmış kereviz ½ kase doğranmış kabak ½ kase taze ya da dondurulmuş yabanmersini (kurutulmuş olmaz) 4 diş sarımsak, ezilmiş
YAĞ	1 kutu (400 gr) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (kremalı çorba yapmak için isteğe bağlı)	2 kutu (800 gr) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
TATLANDIRICILAR	¼ kase taze maydanoz ya da kişniş yaprağı, doğranmış (en son ekleyin) ½ çay kaşığı taze ya da kuru kekik	¼ kase taze maydanoz ya da kişniş yaprağı, doğranmış (en son ekleyin) ½ çay kaşığı taze ya da kuru kekik 1 çay kaşığı kuru biberiye ya da 2-3 dal taze biberiye 1 defne yaprağı

BLENDERDAN GEÇİRİLMİŞ YİYECEKLER VE WAHLS PROTOKOLÜ

Hastalarımdan bazıları ve nörolojik sorunlar ya da diğer kronik hastalık problemi olan birçok insan, yutma yetersizliği ya da öğürmek veya kusmakla ilgili sürekli sorunlar yüzünden, katı yiyecek yemekte sorun yaşarlar. Bu, hastalık ya da sinir sistemindeki, ağızdaki ya da yemek borusundaki hasar nedeniyle olabilir. Gerek çocuklar ve gerekse yetişkinler bu durumu yaşayabilirler ve bu durumun sonucu elbette kötü beslenmedir. Bu hastalar için blenderdan geçirilmiş ya da püre yapılmış yiyeceklerden oluşan bir diyet gereklidir. Bazı hastalar, püre yiyecekleri bile yutamazlar, bu durumda midelerine ya da ince bağırsaklarına beslenme tüpü takılması gerekir.

Beslenme tüpü kullanması gerekenler hastalar için, tıp ve beslenme kurumunun görüşü ticari enteral beslenme ürünleri kullanılması yönündedir. Bununla birlikte, eğer bu ürünlerin içerik etiketlerini kontrol ederseniz, kalori dengesini sağlayabilmek için ana içeriğin genellikle yüksek fruktozlu mısır şurubu, eklenmiş vitaminler, mineraller, amino asitler ve ana yağlar olduğunu göreceksiniz. Bu, bütünlükten, gerçek yiyecekten uzak ve karmaşık diziden ve sebzelerde, meyvelerde, yemişlerde ve tohumlarda bulunan bitkisel besinlerin çeşitliliğinden tamamen yoksundur, hayvansal proteinden bahsetmiyorum bile.

Buradaki endişe, tıbbi kurumun sahip olduğu blenderdan geçirilmiş tüp yiyeceklerin, sağlık için gerekli besinlerden yoksun olduğu için içeriğine bütünleyici vitaminler, mineraller v.b. ekleneceği. Benim endişem ise, bu besinlerle beslenenlerin ihtiyaç duydukları minimum ideal besini alamayacakları ve tüp ile beslenen herhangi bir kişinin ihtimalle sağlığının eskiye döndürülmesi için büyük bir çaba gerekeceği.

Resmi kurumların bu görüşünün nereden geldiğini anlıyorum. Eğer insanlar basitçe standart Amerikan diyetinin blenderdan geçirilmiş versiyonunu tüketirse, muhtemelen, enteral besin ürünlerinde kalitesiz beslenmiş olur. Yine de, blenderdan geçirilmiş bir diyet sebzeler, kırmızı meyveler ve yüksek kaliteli protein ve yağlarla, bitkisel ilaçlar ve liflerle zenginleştirilmiş ise, çok daha fazla besin sağlar, iyileşmeyi hızlandırır, daha sağlıklı bir bağırsak florasının oluşmasını sağlar ve gene sağlığın geri kazanılmasını sağlar.

Bir sıvı diyete ya da tüple beslenmeye gereksinimi olan hastalarımdan çoğu, bir ticari formül yerine Wahls Protokolü'nü kullanıyor ve sonuçlar çarpıcı. İlk olarak, blenderdan geçirilmiş yiyecek diyetini değiştiren ALS hastaları ve travmatik beyin hasarı olan hastalar enerjilerinde, duygusal durumlarında, mental berraklık ve sağlıklarında belirgin bir gelişim olduğunu belirttiler. Sonra nörolojik problemleri olan çocukların ebeveynleri, çocuklarının beslenme sondası vasıtasıyla Wahls Protokolü kullanımı deneyimleri hakkında benimle iletişim kurmaya başladılar. Çocuklarında Krabbe hastalığı olan bir aile- krabbe nadir görülen nörolojik bir hastalıktır, beynin yaşamsal fonksiyonları yerine getirmesini engeller- Wahls diyetinin çocukları üzerindeki çarpıcı pozitif etkisini yazdı. Krabbe hastalığında beyin, doğru elektriksel iletimi gerçekleştiremez. Bebekler hayatlarının ilk üç ayında beslenme zorluğu yaşarlar ve yutma problemleri yüzünden beslenme tüpüne ihtiyaç duyarlar. Genellikle nörolojik olarak kötüye giderler ve 2 yaşını nadiren geçerler. Bununla beraber, benimle iletişime geçen aile, oğullarını beslenme sondası vasıtasıyla Wahls Paleo Plus diyetiyle beslemek için bir uzmanla beraber çalışmışlar. O, şimdi 3 yaşında ve nörolojik olarak gayet iyi!

Bir diyetisyen ile çalışmak önemlidir ve eğer bir bebeği ya da çocuğu besliyorsanız kesin bir gereklilik olduğunu bile söyleyebilirim. Bir çocuğun diyetine en uygun miktarlarda kalori, protein, karbonhidrat, yağ ve birçok ana mikrobesinler dahil belirlenmesini ancak pediatrik diyetisyenler doğru yapabilir. Ek olarak, diyetisyen çocuğun büyümesini takip edebilir ve çocuğun büyümesinde ters giden bir durum oluştuğunda besinleri düzenlemede yardımcı olur. Yetişkinler için, hazır formülden blenderdan geçirilmiş yiyecek diyetine geçiş sırasında bir diyetisyeni işe dahil etmek, yumuşak bir geçişi sağlamaya yardımcı olur. Aynı zamanda, bir topluluk ve ihtiyacınız olan desteği bulmak için internetteki kaynakları kullanabilirsiniz.

Blenderdan geçirilmiş bir diyete başlamanın iyi bir yolu çorbalar ve yahnilerdir. Karışımı, beslenme tüpünün içinden geçecek kadar ince tutmak için uygun miktarda suyla karıştırabilirsiniz. Bu karışımlara sakatat dahil etmeyi öneriyorum, çünkü çok faydalı besinler. Eğer bağırsaklarınız iyi çalışıyorsa (ishal değil), beslenmeye yeşillikli smoothileri ve kırmızı meyveleri ekleyebilirsiniz. Smoothilerin içinde ana yağların yeterli miktarda var olduğundan emin olmak için, biraz kabuklu yemiş ve biraz kenevir yağı, keten tohumu yağı ya da balık yağı ekleyin. Aile öğünleri için, hasta kişiye özel bir öğün hazırlamak yerine, ailenin geri kalanının yediği yemeği blenderdan geçirmeyi öneririm. Herkes, aynı şeyi yediği zaman blenderdan geçirilmiş diyeti sürdürmek çok daha kolaydır.

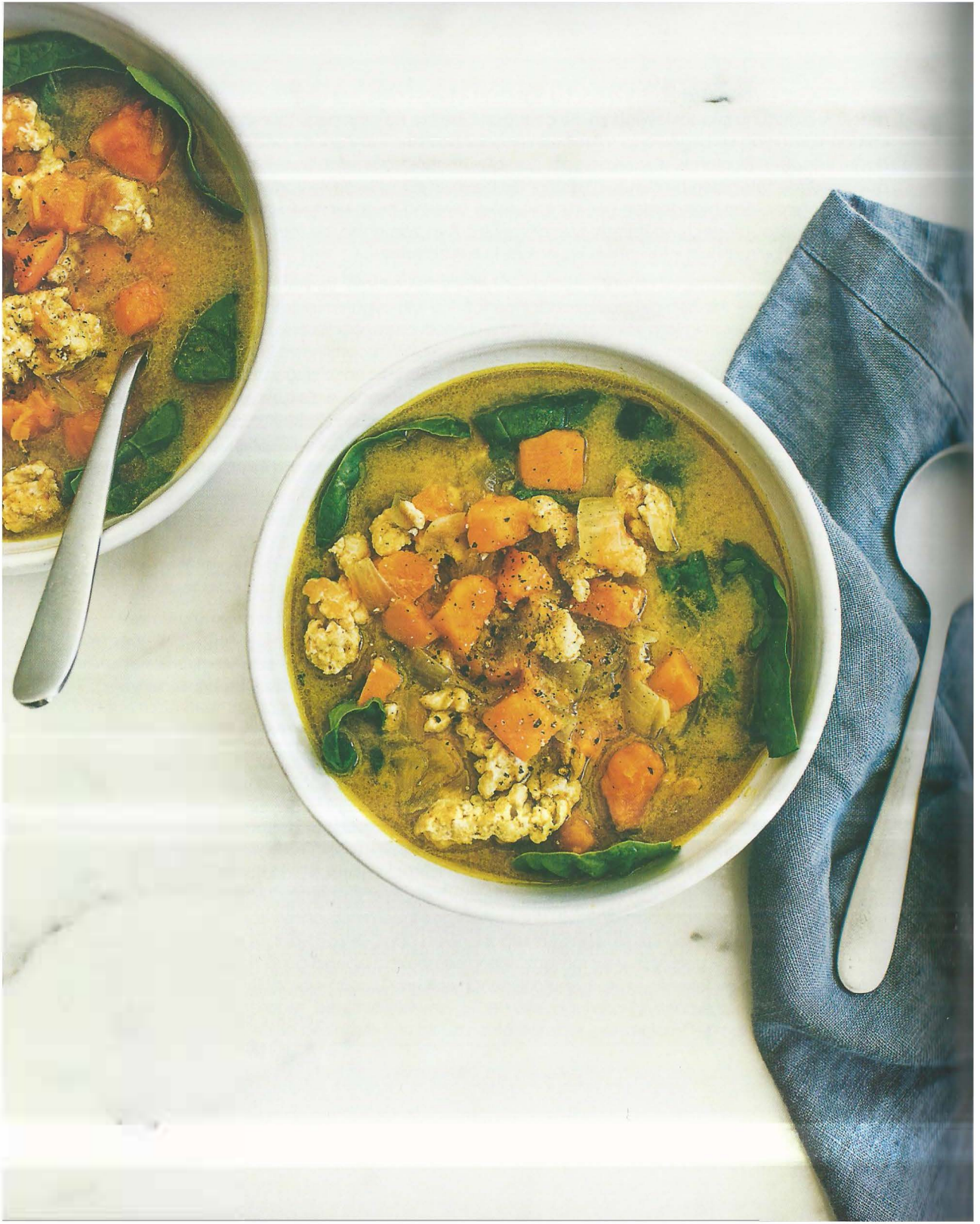
WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Ben şiddetli bir travmatik beyin yaralanmasından sağ kurtulan, konuşmacı ve eğiticiyim. 2011 yılında, su kulesi iskelesinden 6 metre aşağıya düştüm. Aşağı düşerken, beton çatıya çarpmadan önce, başım çelik kirişe vurdu. Hastaneye kaldırıldım ve yaşam destek ünitesine bağlandım. Komadayken, çekilen MR, en yıkıcı beyin yaralanması tiplerinden biri olan, şiddetli diffuz aksonal yaralanma (DAI)'yı ortaya çıkardı.

Aylarca yemek yiyemedim, yürüyemedim ya da konuşamadım ve sol elim tamamen içe doğru bükülüydü. İstatistiksel olarak, bu tip yaralanması olan hastaların %90'ından fazlası asla bilinçlerini geri kazanamıyor ve uyanabilenler sık sık bitkisel hayatta kalıyorlar. Yine de, bütün beklentilerin ötesinde ben iyileştim ve beslenme tarzı benim başarılı iyileşmemde önemli oldu. Bazı zamanlar bana tüp beslenmeye ihtiyaç duydum, fakat , hastanenin işlenmiş mısır şurubu, kanola yağı ve soya proteini içeren sıvı formülü yerine blenderdan geçirilmiş tam yiyecek diyetinde başarılı oldum.

O zamandan beri, doktorlarla, profesörlerle, terapistlerle ve beslenme uzmanlarıyla kendi iyileşmem için beynimin sağlığını arttırmaya çalışıyor ve başkalarına aynısını nasıl yapacaklarını göstermeye çabalıyorum. Detaylı araştırmalarım sırasında, nörolojik sağlık ve iyileşme için en destekleyici olanların Wahls Paleo ve Wahls Paleo Plus diyetleri olduğunu keşfettim. Blenderdan geçirilmiş formül kullanan ve hayatta kalanların sevdikleriyle ve her geçen gün sağlığı bozulanların sevdikleriyle sık sık irtibat kurdum. Onların durumu beni üzdü ve bu sebeple, bütüncül yiyecek diyetleri ve özellikle Wahls diyeti, blenderdan geçirildiği zaman, hastanelerde kullanılan işlenmiş besinlerden üstün bir karışım oluşturur sözlerimi duyurmaya devam etmeyi umuyorum. Ben, yaşayan bir kanıtım.

–Wahls Savaşçısı CAVIN



Bu, Afrikan esintili tadıyla, etkileyici sonuçlar veren basit bir tarif.

KARA LAHANA, SOSİS VE TATLI PATATES ÇORBASI HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ İLE

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir yavaş pişiriciye koyun ve düşük ısıda 8 saat ya da yüksek ısıda 4 saat pişirin. Ya da bütün içerikleri bir çorba tenceresine koyun ve orta kısık ateşte 2 saat kaynatın.

	WAHLS DİYETİ VE WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KEMİK SUYU	1 litre (4 kase) temel kemiği suyu (sayfa 29)	1 litre (4 kase) temel kemiği suyu (sayfa 29)
ET, BEYAZ ET YA DA DENİZ ÜRÜNLERİ	450 gr. hindi ya da av eti sosisi, kahverengi olana kadar pişirin	450 gr. hindi ya da av eti sosisi, kahverengi olana kadar pişirin
YEŞİLLİK YAPRAKLARI	2 kase yumuşak kuzu ıspanak ya da körpe karalahana yaprağı	2 kase yumuşak kuzu ıspanak ya da körpe karalahana yaprağı
SEBZELER/MEYVELER	3 kase küp küp doğranmış tatlı patates 1 kase doğranmış soğan 4 diş sarımsak, ezilmiş	1kase kesilmiş tatlı patates, servis etmeden hemen önce karıştırın 1 kase doğranmış soğan 4 diş sarımsak, ezilmiş
YAĞ	1 kutu (400 gr) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (kremalı çorba yapmak için isteğe bağlı)	2 kutu (800 gr) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığı deniz tuzu İsteğe bağlı olarak: 1 çay kaşığı ezilmş taze zencefil 1 çay kaşığı çekilmiş zerdeçal ½ çay kaşığı çekilmiş tarçın ½ çay kaşığı çekilmiş kimyon ½ çay kaşığı kişniş tohumu Bütün baharatlardan bir tutam	1 çay kaşığı deniz tuzu İsteğe bağlı olarak: 1 çay kaşığı ezilmş taze zencefil 1 çay kaşığı çekilmiş zerdeçal ½ çay kaşığı çekilmiş tarçın ½ çay kaşığı çekilmiş kimyon ½ çay kaşığı kişniş tohumu Bütün baharatlardan bir tutam

Bu son derece lezzetli, iyileştirici gücü yüksek ve etsiz çorbayı denemenizi öneririm. Bu çorba için tüm karnabaharı kullanacaksınız – atık yok ! Bu tarifi daha hafif fakat egzotik aromalı bir akşam yemeği istediğinizde deneyin. Eğer yavaş pişirici kullanacaksanız, bu tarif çok az uğraşı gerektirecektir.

KARNABAHAR HAVUÇ SARIMSAK İYİLEŞTİRİCİ ÇORBA

4 PORSİYONLUK TARİF

Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 2¾ sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

1 litre (4 kase) temel kemik suyu (sayfa 29)

1 bütün karnabahar, iri parçalara kesilmiş (yapraklar ve gövdesi de dahil kesilmeli)

3-5 büyük havuç, doğranmış

4-6 diş sarımsak, ezilmiş

1 (0,5-1,0 cm) parça taze zencefil, doğranmış

½ - 1 çay kaşığı kişniş tohumu ya da çekilmiş kişniş

½ -1 çay kaşığı kimyon tohumu ya da çekimiş kimyon

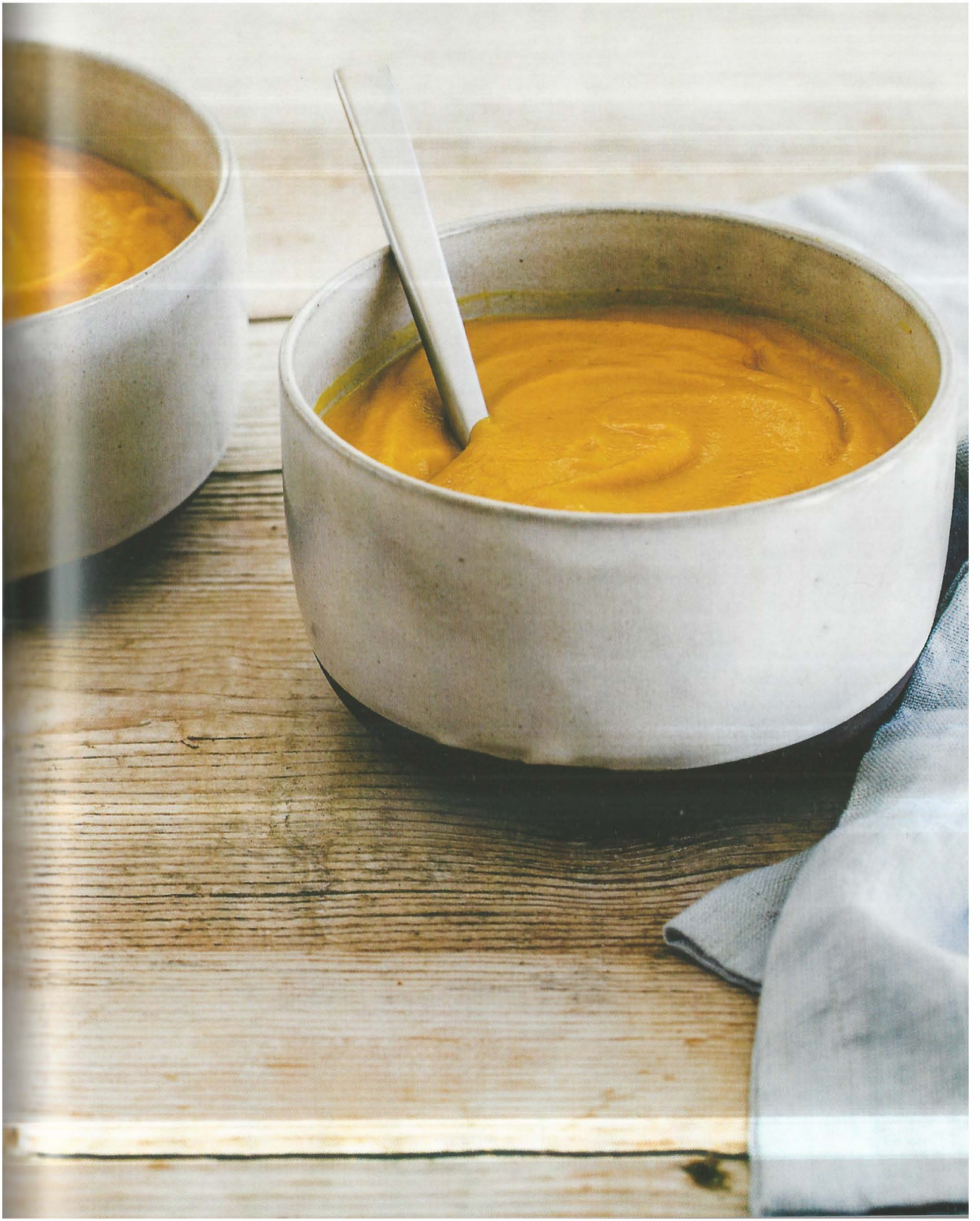
½ -1 çay kaşığı çekilmiş zerdeçal

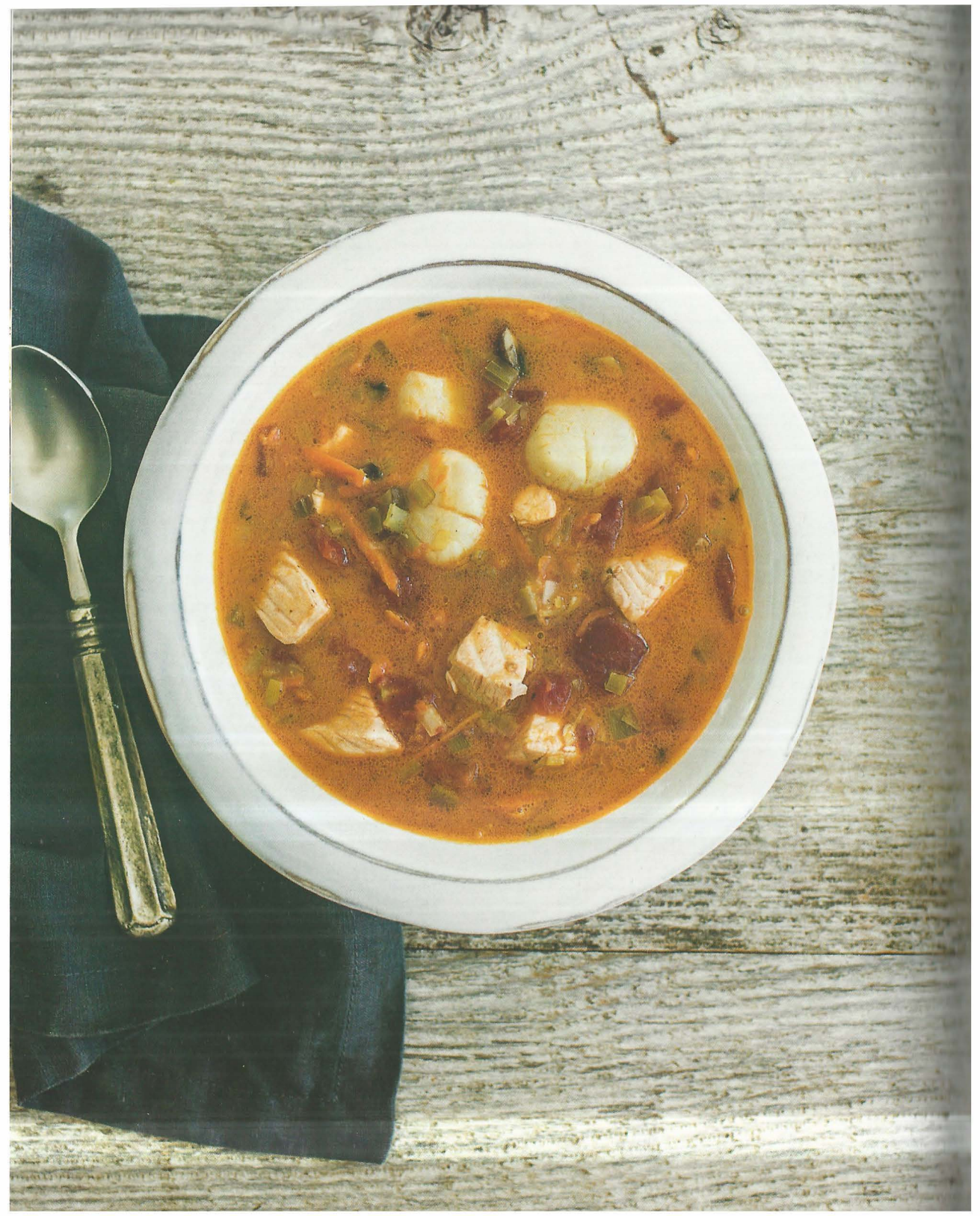
½ -1 çay kaşığı kırmızı denizotu ya da esmer su yosunu gevreği

¼ çay kaşığı taze çekilmiş kara biber (zerdeçalın daha etkili emilmesine yardım eder)

1-2 çorba kaşığı hindistancevizi yağı

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir tencereye ya da yavaş pişiriciye yerleştirin ve düşük ısıda 8-12 saat pişirin. Eğer daha çabuk yapmanız gerekiyorsa, sebzeleri daha küçük kesin ve yumuşayana kadar, sebze parçalarının ne kadar büyük olduğuna bağlı olarak, 1-2 saat kaynatın. Çorbayı yüksek hızlı blendera aktarın ve istenen yumuşaklığa gelene kadar karıştırın (sıcak sıvıları karıştırırken dikkatli olun). Bu çorba hem sıcak hem de soğuk çok keyiflidir.





Balık çorbası kulağa teferruatlı geliyor fakat aslında, eğer elinizde taze, iyi kalite malzemeler varsa hazırlaması çok kolaydır. Bu tarif için, hazır balık ya da tavuk suyu kullanırım.

PIRASALI, MANTARLI VE SAFRANLI BALIK ÇORBASI

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi
Not: Bu tarif Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur.

4 kase marketten alınmış ya da ev yapımı deniz ürünleri suyu ya da tavuk suyu
1 soğan, doğranmış
1 kereviz sapı, küçük doğranmış
2 havuç, rendelenmiş
2 kase doğranmış domates (taze ya da konserve)
450 gr deniz tarağı
450 gr somon, lokmalık boyda kesilmiş
1 (0,5 cm) parça taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş
¼ çay kaşığı safran ya da çekilmiş zerdeçal

YAPILIŞI: Tavuk ya da deniz ürünleri suyunu, soğanı, kerevizi, havuçları ve domatesleri bir tencereye koyun. Orta düşük ateşte, sebzeler yumuşayana kadar, yaklaşık 30 dakika kaynatın. Deniz taraklarını, somonu, zencefili ve safranı ekleyin. Tekrar kaynatın, kapağını kapatın ve ateşi kapatın. 10 dakika bekleyin, sonra karıştırıp servis edin.

Wahls Paleo Plus için Not: Rendelenmiş havuçları, sebzelerin geri kalanıyla pişirmek yerine, servis etmeden hemen önce ekleyin. Böylece ılık fakat çiğ kalırlar.

Alternatif: Suya daha zengin, daha yoğun bir salamura tadı vermek için, sebzelerle beraber suya, 1 çorba kaşığı ufalanmış kırmızı deniz otu gevreği ekleyin.

İç bakla, Parkinson, anksiyete ve dikkat eksikliği gibi, düşük dopamin seviyelerinin neden olduğu hastalıklarda, vücudunuzun dopamin üretmesine yardım eden içeriklere sahiptir. Taze, kurutulmuş ya da konserve iç bakla kullanın. Her biri farklı bir yapısı vardır; kuru iç baklaları, geceden ıslatın ve süzün, konserve iç baklaları durulayın ve süzün. Eğer bulabilirseniz, taze olanlar her zaman en iyisidir. Bu arada, bu kızımın favori çorbalarından birisidir.

İÇ BAKLA VE JAMBON ÇORBASI

4 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 1¾ sebze/meyve kasesi

1 litre (4 kase) Temel Kemik Suyu (sayfa 29)

2 kase taze ya da konserve (süzülmüş ve durulanmış) iç bakla ya da 1 kase kuru iç bakla, geceden ıslatılmış ve süzülmüş

2 soğan, doğranmış

1 (400 gr) teneke konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü

1 çorba kaşığı kırmızı deniz otu gevreği

1 çorba kaşığı ezilmiş sarımsak

1 çay kaşığı deniz tuzu

½ çay kaşığı kereviz tohumu

Taze çekilmiş karabiber

225 gr jambon, doğranmış ve istenen çıtırlık seviyesine göre pişirilmiş

2 kase yaprak yeşillik

Kıyılmış frenk soğanı ya da maydanoz, garnitür için

1 avokado, çekirdeği çıkarılmış ve küp küp doğranmış, garnitür için

YAPILIŞI: Kemik suyunu, iç baklaları, soğanı, Hindistan cevizi sütünü (eğer kullanıyorsanız), kırmızı deniz otu gevreğini, sarımsağı, deniz tuzunu, kereviz tohumunu ve kara biberi büyük bir çorba tenceresine koyun, kaynatın, sonra, iç baklalar ve sebzeler yumuşayıncaya kadar, ısıyı yavaşça kaynacak seviyeye düşürün ve kaynatmaya devam edin. Herşeyi bir arada püre yapın ya da yüksek hızlı blenderda nazikçe döndürün ve sıcak tencereye geri koyun. Jambonu ve yeşillikleri karıştırın. Frenk soğanı ya da maydanozla ve/veya taze avokadoyla süsleyin ve servis edin.

Wahls Paleo ve Wahls Paleo Plus için Not: Bu çorba Wahls Plaeo Plus diyetinde olanlar için uygun değildir ve Wahls Paleo için de eğer iç baklalar pişirmeden önce geceden ıslatılmış olursa uygundur.

EN BESLEYİCİ ET, EN AZ PAHALI OLANDIR

Sakatatlar, kas etlerine göre daha az maliyetlidir, fakat besleyicilikte kas etinden çok daha üstündürler. Aynı zamanda sakatatları lezzetli pişirmenin yolları var. Yürek, ciğer ve taşlığı mutfak robotunda çekip tabakta diğer çekilmiş etlerle karıştırmak kolaydır. Bu yöntem, bazı insanların sevmediği, çiğneme gerektiren dokuyu yok eder. Ailemin sevdiği bir başka organ inek dilidir. Bu kulağa sevimsiz gelebilir, fakat aslında oldukça lezzetli ve ekonomiktir. Dil çorbası yapmayı seviyoruz- Dili bütün gün, yavaş pişiricide, düşük ısıda baharatlarla kaynatırım (genellikle 3 defne yaprağı, 1 yıldız anason, 1 çay kaşığı deniz tuzu ve biraz karabiber kullanırım). Günün sonunda eve geldiğim zaman, dili dışarı alırım, zarını çıkartırım ve dili lokmalık parçalara keserim. Sonra sudan defne yapraklarını ve yıldız anasonu çıkartırım, dil parçalarını, buzdolabında olan ya da bahçeden topladığım kesilmiş sebzelerle, basit bir çorba için tekrar suya koyarım. Dilin bir kısmını söğüş için de saklayabilir ve sıcak ya da soğuk tadını çıkartabilirsiniz. Havyar ve yaban turpuyla çok lezzetli olur. Çocuklarım da bunu çok sever. Bu çorba Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur.



DENİZ YOSUNLARI HAKKINDA HERŞEY

Deniz yosunlarını 3 kategoriye ayırabiliriz: yeşil, kahverengi ve kırmızı. Deniz yosununun ana pigmenti, hangi derinlikte yetişebildiğini belirler-yeşil en sığ sularda yetişir ve kırmızı ise en derinde. Deniz yosunundaki mineral ve antiokdisan karışımı türlerine bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bütün deniz yosunları iyi bir mineral kaynağıdır. Hepsi ağır metalleri, plastiği, solventleri ve toksinleri emer ve tükettiğinizde vücudunuzda toksinlerin miktarını, vücudunuzun günlük olarak uzaklaştırabileceğinden çok daha fazlasını almış olursunuz. Bu sebeple, deniz yosunlarımı nerden aldığım hakkında çok dikkatliyim. Deniz yosununu, ürünlerini radyasyon varlığı, ağır metaller ve diğer atıklar için gerekli testleri yapan markaları almayı tercih ediyorum. (İşte iyi bir kaynak: www.seaveg.com/shop)

Deniz yosununu birçok farklı şekilde alabilirsiniz: kurutulmuş bütün yaprak, gevrek ya da toz. Yemek pişirdiğim zaman, gevrekleri baharat olarak kullanmayı seviyorum. Aynı zamanda deniz yosunlarının karışımını da kullanmayı seviyorum. Bazen kırmızı deniz otu gevreği kullanırım, bazen esmer su yosunu gevreği ve bazen de karışık gevrekleri. Esmer deniz yosununda diğerlerinden daha fazla iyot vardır. Kırmızı deniz otunda esmer su yosunundan daha az iyot vardır. Tariflerinizde deniz yosunu başladığınız zaman, yavaş yavaş ekleyin. Her porsiyon için çeyrek çay kaşığı gevrek ekleyerek başlayın (örneğin, eğer çorbanız 4 porsiyonsa 1 çay kaşığı ekleyin). Bunu başlangıçta ilk hafta yapın ve aşamalı olarak artırın. Kırmızı deniz otunu düşük iyot içerir, iyotunuzun aniden fırlamasını engellemek için ara sıra kullanın.

Kliniğimde, insanlara, haftada iki kere kullanmadan önce, bir ay boyunca haftada bir kez deniz yosunu tüketmelerini tavsiye ediyorum. Bunu bir ay süresince uyguladıktan sonra, eğer herşey yolunda gidiyorsa, deniz yosununu haftada üç öğüne çıkarabilirsiniz.

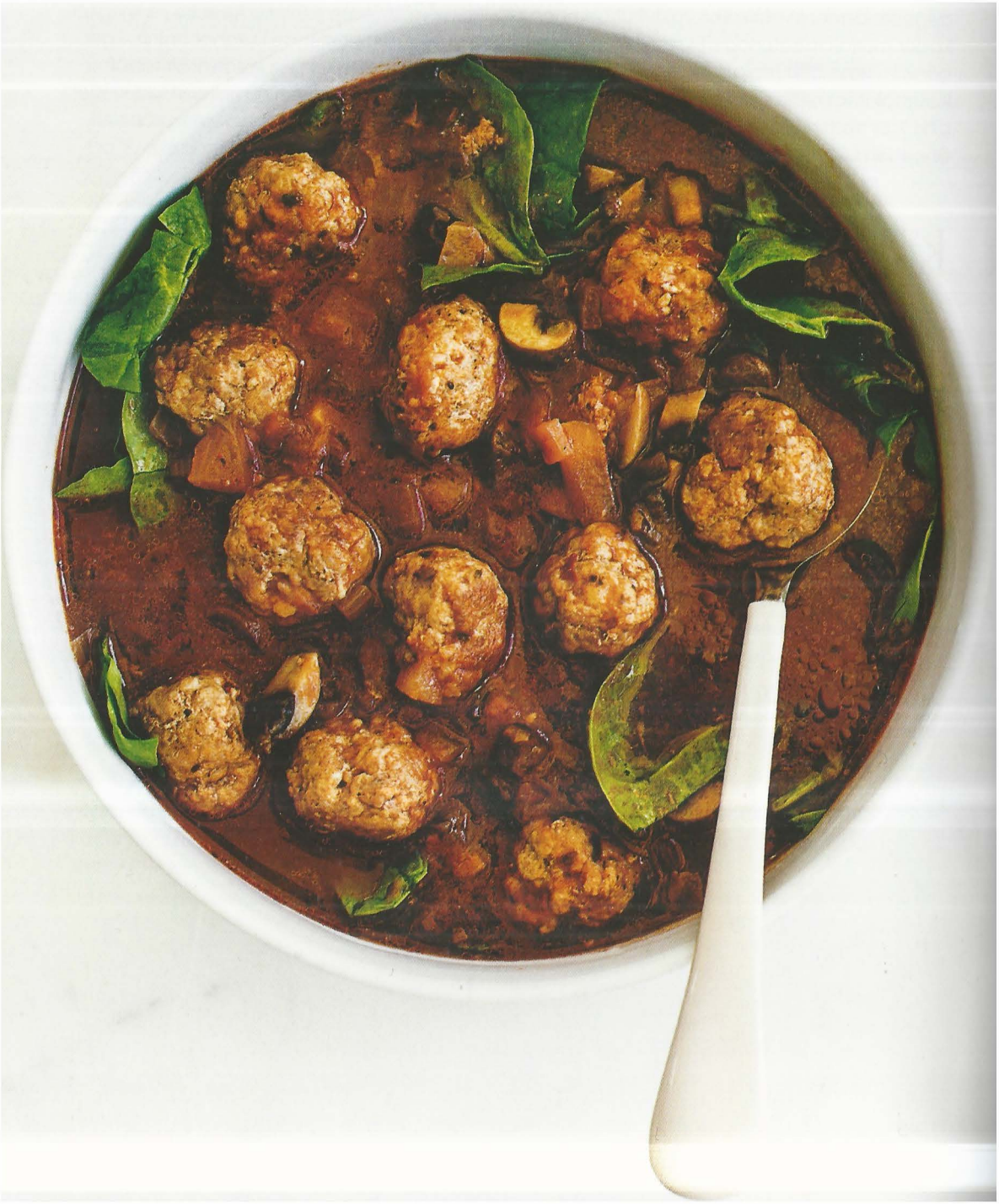
Uyarı Notu: Eğer tiroid tedavisi görüyorsanız, diyetinize deniz yosunu eklemeden önce, deniz yosunu tiroit ilacınızın dozunu değiştirmenizi gerektirebileceği için doktorunuza danışmalısınız. Eğer tiroit tedavisi görmüyorsanız bile yine de haftada üç porsiyondan fazla yemeden önce doktorunuza danışın.

Bu çorbanın içinde, küçük lezzetli kuzu köftelerini seviyorum. Bu aynı zamanda bahçe bitkilerinizi değerlendirmenin harika bir yolu. Bahçemden bitkileri toplarım, kalın saplarını keserim ve kıyılana kadar mutfak robotunda çekerim. Ya da taze bitkiniz yoksa kuru bitkiler de kullanabilirsiniz. Eğer geniş bir kase bitki topladıysam, bir kısmını köfteler için kullanabilirim ve geri kalanını bir tabakta kurumaları için birkaç gün bırakırım. Bu kurutucu olmadan bitki kurutmanın en kolay yoludur. İster bitki ister pesto kullanın, garnitürleri et ile karıştırmak için mutfak robotu kullanabilirsiniz. Köfteleri önceden biraz pişirmeye gerek yok, ancak eğer öyle tercih ediyorsanız yapabilirsiniz de.

KUZU KÖFTELİ ÇORBA

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 1¼ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Kuzu kıymasını ve bitkileri geniş bir kaseye koyun. Tamamen karışana kadar karıştırın. Yaklaşık 2,5 cm çapında köfteler yapın. Yeşilliklerin dışında, köfteleri ve diğer bütün içerikleri yavaş pişiriciye koyun ve düşük ısıda 8-10 saat pişirin. Alternatif olarak, yeşillikler hariç, köfteleri ve diğer bütün içerikleri geniş bir çorba tenceresine koyun ve ocakta orta kısık ateşte 2 saat kadar kaynatın (fazla kaynamasını engellemek için kontrol edin). Ateşi kapatın ve yumuşak yeşillik yapraklarını ve kıyılmış taze bitkileri karıştırın. Hemen servis edin. Çorba buzdolabında 4 güne kadar saklanabilir ya da ihtiyacınız olduğu zaman, hızlı öğünler için kişisel porsiyonlarda dondurulabilir.



	WAHLS DİYETİ VE WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KEMİK SUYU	1 litre (4 kase) temel kemiği suyu (sayfa 29)	1 litre (4 kase) temel kemiği suyu (sayfa 29)
ET, BEYAZ ET YA DA DENİZ ÜRÜNLERİ	450 gr kuzu kıyma	450 gr kuzu kıyma
YEŞİLLİK YAPRAKLARI	2 kase yumuşak yeşillik	2 kase yumuşak yeşillik
SEBZELER/MEYVELER	2 kase yeşil fasülye, kenarı traşlanmış ve 2,5 cmlik parçalara kesilmiş 1 kase dilimlenmiş mantar ½ kase dilimlenmiş havuç	2 kase yeşil fasülye, kenarı traşlanmış ve 2,5 cmlik parçalara kesilmiş 1 kase dilimlenmiş mantar ½ kase dilimlenmiş havuç (servis etmeden hemen önce ekleyin buşekilde çiğ kalır)
YAĞ	1 kutu (400 gr) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (kremalı çorba yapmak için isteğe bağlı)	2 kutu (800 gr) konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
TATLANDIRICILAR	Köfteler için bitkiler: 2 çorba kaşığı kıyılmış taze biberiye 1 çorba kaşığı kıyılmış taze kekik 1 çorba kaşığı kıyılmış taze maydanoz ya da elinizde başka bahçe bitkisi ne varsa	Köfteler için bitkiler: 2 çorba kaşığı kıyılmış taze biberiye 1 çorba kaşığı kıyılmış taze kekik ya da elinizde başka bahçe bitkisi ne varsa

Alternatif: Bitkilerin yerine, 1-2 çorbakaşığı taze pesto karıştırın (sayfa 178)

DONDURMAK İÇİN DOMATES SOSU

6 PORSİYONLUK TARİF

Not: Bu tarif Wahls Protokolü'nün her sevİyesi için uygundur.

4 kase doğranmış domates (taze ya da konserve)

2 kase taze bahçe bitkisi yaprakları, fesleğen, yabani mercanköşk, frenk soğanı ve/veya maydanoz gibi

1 kase doğranmış soğan

1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak

1 ya da daha fazla acı biber (poblano ya da halapeno gibi), çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış (eğer daha baharatlı bir sos isterseniz)

YAPILIŞI: Bütün içerikleri mutfak robotuna koyun ve karışana kadar çekin. Domatesleri soymaya gerek yok. Aynı zamanda bunu işleme tabi tutmadan önce, arzulanan yoğunluğa ulaşmak için kaynatabilirsiniz. Bu domates sosu daha çok bir marinara (domatesli ve sarımsaklı makarna sosu) gibi tadacaktır. Buzdolabı poşetlerine (daha küçük posiyonlar için) aktarmadan önce soğumasını bekleyin ve dondurun.

Bazen, sadece İtalyan esintili bir domates çorbası içmek isterim. Lezzetli bir çorba bazı için, kendi bahçemden domateslerle yapılmış ev yapımı domates sosu kullanmayı severim. Domatesler olgunken sosu çok miktarda yaparım ve dondurucuda saklarım. Bu bahçe domateslerinin (ya da çiftçi marketinden gelen domateslerin) israf olmadığından emin olmanın harika bir yoludur. Nadiren bu çorbayı konserve domateslerle yaparım fakat elbette siz taze domates bulamıyorsanız konserve ile yapabilirsiniz. Bu bizim evde, hızlı hazırlanan, kolay ve popüler bir öğündür.

TEMEL DOMATES ÇORBASI ŞABLONU

4 PORSİYONLUK TARİF

Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 1¾ sebze/meyve kasesi

Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi

	WAHLS DİYETİ VE WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
DOMATES SOSU	1½ kase domates sosu dondurmak için (sayfa 218)	1½ kase domates sosu dondurmak için (sayfa 218)
TEMEL KEMİK SUYU (SAYFA 29)	1 litre (4 kase)	3 kase
KIYMA	450 gr (sığır, bizon, geyik ya da hindi bu çorbada hepsi iyi olur)	450 gr (sığır, bizon, geyik ya da hindi bu çorbada hepsi iyi olur)
YEŞİLLİK YAPRAKLARI	4 kase körpe, yumuşak yeşillik (kuzu ıspanak ya da karalahana ya da taze maydanoz)	4 kase körpe, yumuşak yeşillik (kuzu ıspanak ya da karalahana ya da taze maydanoz)
SEBZELER	1 kase doğranmış soğan 1 kase doğranmış mantar (isteğe bağlı)	2 kase doğranmış mantar (isteğe bağlı)
YAĞ	Köfteleri biraz kızartmak için 1 çorbakaşığı Hindistan cevizi yağı, 1 kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü (isteğe bağlı, kremalı çorba için)	Köfteleri biraz kızartmak için 1 çorbakaşığı Hindistan cevizi yağı, 2 kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
TATLANDIRICILAR (BİTKİLER, BAHARATLAR, SOSLAR)	1 çorba kaşığı taze fesleğen ya da 1 çay kaşığı kuru fesleğen 1 çorba kaşığı taze yabani mercanköşk ya da 1 çay kaşığı kuru yabani mercanköşk ½ çay kaşığı taze ya da kuru kekik	1 çorba kaşığı taze fesleğen ya da 1 çay kaşığı kuru fesleğen 1 çorba kaşığı taze yabani mercanköşk ya da 1 çay kaşığı kuru yabani mercanköşk ½ çay kaşığı taze ya da kuru kekik
GARNİTÜRLER	1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve küp küp doğranmış Ya da 1 kase Wahls guakamole (sayfa 48)	1 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve küp küp doğranmış Ya da 1 kase Wahls guakamole (sayfa 48)

Kıymayı çok küçük köfteler haline getirin. Tavada Hindistan cevizi yağını ısıtın, sonra köfteleri kahverengi olana kadar sık sık çevirerek 10 dakika pişirin. Yeşillik yaprakları hariç diğer bütün içerikleri ekleyin. Orta yüksek ateşte çorba kaynayana kadar pişirin. 5 dakika daha kaynatın, ateşi kapatın ve yumuşak yeşillik yapraklarını karıştırın. Kaselere aktarın sonra, güzel bir kırmızı ve yeşil kontrastı için, küp küp kesilmiş avokadolarla ya da 1 kepçe guakamole ile süsleyin. Hemen servis edin. 4 güne kadar buzdolabında saklayın ya da ihtiyacınız olduğu zaman hızlı öğünler için kişisel porsiyonlarda dondurun (fakat ne zaman yapsam, hepsini tüketiyoruz, geriye dondurulacak bir şey kalmıyor).

Wahls Paleo Plus için Not: Wahls Paleo Plus seviyesinde bütün domates çorbalarında Hindistan cevizi sütü dahil edilmeli. Domates diğer bütün sebzelerden daha fazla karbonhidrat içerir, bu yüzden Hindistan cevizi sütü sizi ketosiste tutmaya yardım edecek. Aynı zamanda eğer keton seviyenize dikkat ediyorsanız 1 kasede kalın.

PATLICANGİLLER (DOMATES) İÇERMEYEN 'DOMATES' ÇORBASI

Bazı insanlar, patlıcangiller ailesinden olan sebzelerden rahatsızlık duyarlar. Buna, eklem ağrısını arttırabilen ve sindirim rahatsızlıklarına sebep olabilen domatesler, biberler, beyaz patatesler ve patlıcanlar dahildir. Pek çok insan patlıcangiller ile sorun yaşamazken, bunlardan uzak durmak isteyenler basitçe, çorba tariflerinde her 425 gr (ya da yaklaşık $1\,^1/_2$ kase) domates sosu yerine $^1/_4$ kase doğranmış ya da rendelenmiş pişmiş pancar ile 425 gr bal kabağı püresi koyarak "domates çorbası "deneyimi yaşayabilirler. Eğer pancar sevmiyorsanız, koyu kırmızı rengi elde etmek için 2 çorba kaşığı aronya yemişi eklemeyi deneyebilirsiniz. Bu tarifin, pişmiş bal kabağı ve pancar çok fazla karbonhidrat içerdiği ve muhtemelen sizi ketosisten çıkaracağı için Wahls Paleo Plus için işe yaramayacağını unutmayın. Patlıcangiller yerine koyabileceğiniz şeyler hakkında daha fazla bilgi için sayfa 46 ya bakın.

ÜÇ SOĞUK ÇORBA

Soğuk çorbalar yazın muhteşemdir, çünkü yapması kolay, mutfağınızda ekstra sıcaklık yaratmaz ve faydalı içeriklerin en taze olduğu zamanlarda yapılmış olur. Bazı insanlar soğuk çorbaları tüketmenin keyfini bütün yıl yaşarlar (özellikle hormonal sebeplerle ateş basması yaşayanlar). Bunlar benim favorim olan 3 tanesi.

Not: Domates Gazpaço ve Havuç Gazpaço Wahls Paleo Plus için çok fazla karbonhidrat içerir. Avokado, dereotu ve muskatlı soğuk kremalı çorba Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur.

AVOKADOLU, DEREOTLU VE KABUKLU YEMİŞ SÜTLÜ SOĞUK KREMALI ÇORBA

4 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

Not: Bu çorba Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygundur.

2 olgun avokado, çekirdeği çıkarılmış ve soyulmuş

4 kase kabuklu yemiş sütü (badem, fındık, kaju gibi) hazır alınmış ya da ev yapımı ya da Wahls Paleo Plus için 400 gr tam yağlı Hindistan cevizi sütü

1 çorba kaşığı taze dereotu

1 çay kaşığı deniz tuzu

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı belndera koyun. İstediğiniz yumuşak dokuyu elde edene kadar 3-4 dakika püre haline getirin sonra yeterince soğuyana kadar buzdolabında soğutun.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Kitabınızı ilham verici buldum. Sizi bir online videoda gördükten sonra kademeli olarak diyetinizi takip etmeye başladım ve sizin tavsiye ettiğiniz destekleyici gıdaları aldım. İster inanın ister inanmayın, sadece bir kaç hafta sonra (ve her zaman da diyete uymak konusunda titiz olmadım), bel çevremdeki yağlarım gitti ve yaşama gücüm arttı. Diyete tam güçle başladığım zaman neler olacağını görmek için sabırsızlanıyorum.

–Wahls Savaşçısı TINA

HAVUÇ GAZPAÇO

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = ¾ sebze/meyve kasesi
Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

- 5 büyük havuç, kabaca doğranmış
- 1½ kase taze portakal suyu
- 1 çorba kaşığı doğranmış taze maydanoz, saplarıyla beraber
- 1 çay kaşığı kıyılmış taze zencefil
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- Taze çekilmiş karabiber
- İsteğe bağlı garnitürler: 1 kase küp küp kesilmiş salatalık, kabak ve Meksika turbu
- Sıcak sos (isteğe bağlı, servis için)

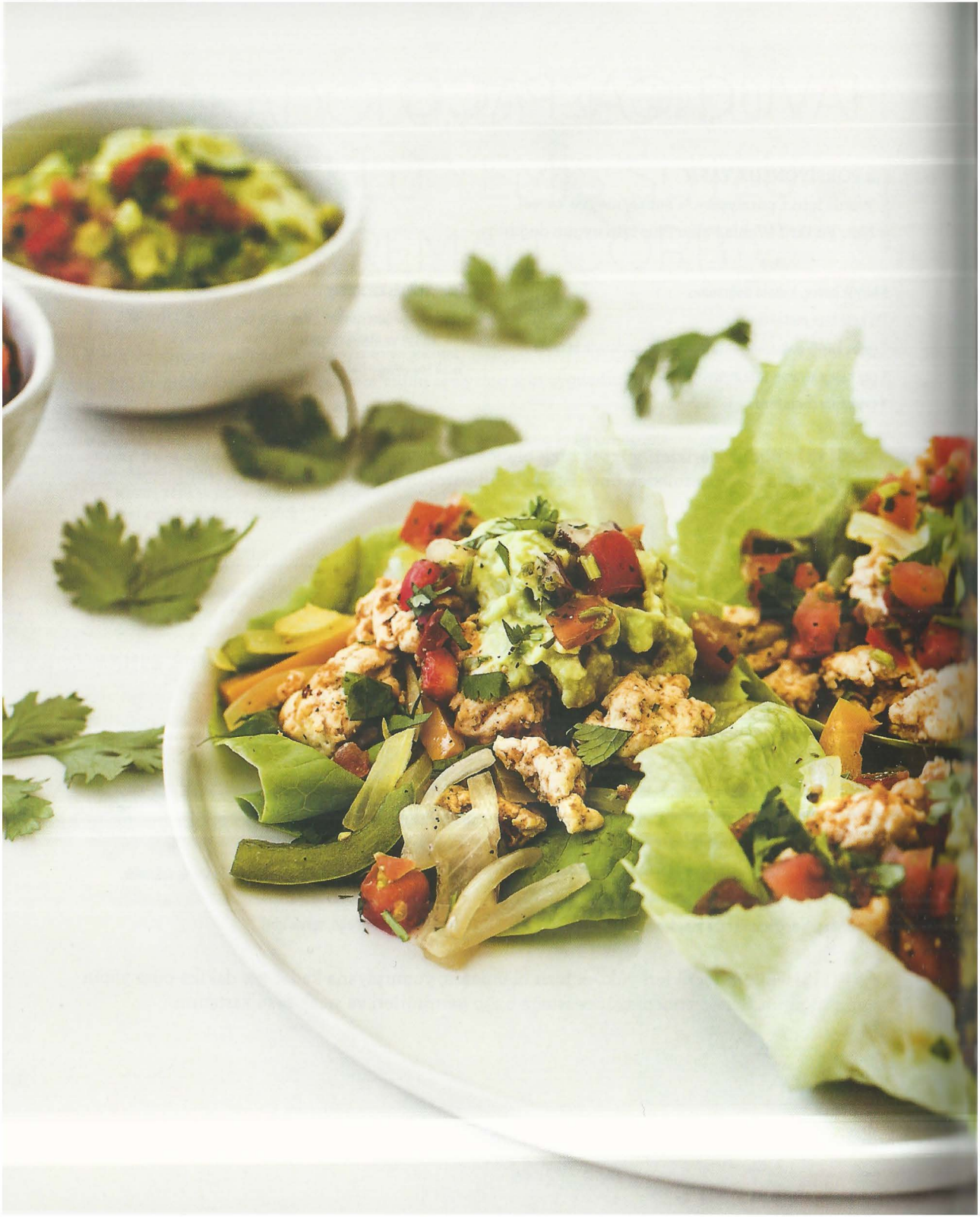
YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blenderda, yumuşayana kadar 3-4 dakika püre yapın sonra soğutun. Servis etmeden önce isteğe bağlı garnitürleri ve sıcak sosu karıştırın.

DOMATES GAZPAÇO

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = ¾ sebze/meyve kasesi
Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

- 450 gr Domates (ya da havuç, patlıcangiller olmadan yapılan versiyon için), kabaca doğranmış
- 400 gr konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 1 kase taze portakal suyu (sadece eğer havuç kullanıyorsanız)
- 1 çorba kaşığı doğranmış taze frenk soğanı
- 1 çorba kaşığı doğranmış taze maydanoz, saplarıyla
- 1 çay kaşığı kıyılmış taze zencefil
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- Taze çekilmiş karabier
- İsteğe bağlı garnitürler: 1 kase küp küp kesilmiş salatalık, kabak ve Meksika turbu
- Sıcak sos (isteğe bağlı, servis için)

YAPILIŞI: Bütün içerikleri yüksek hızlı blenderda, yumuşayana kadar 3-4 dakika püre yapın sonra soğutun. Servis etmeden önce isteğe bağlı garnitürleri ve sıcak sosu karıştırın.



BAHARATLI TAVA YEMEKLERİ

GENELLİKLE AKŞAM YEMEĞİ OLARAK NE YERİM? Bir tava yemeği. Tava yemekleri, yapması kolay ve karmaşık pişirme işlemlerine harcayacak zamanı ve enerjisi olmayan insanlar için iyi bir seçenektir. Sadece eti biraz kahverengileşene kadar pişirin, sebzeleri ve yeşillikleri (kişi başı 3 kase yeşillik hesaplarım), baharatları ekleyin ve servis edin. Çok kolay. Tava yemekleri aynı zamanda günlük Wahls tavsiyesi miktarda sebze yemenin de kolay bir yoludur. Elinizde yiyecek olarak ne olursa olsun uyarlaması kolaydır ve öğününüzü daha doyurucu yapmak için daima daha fazla sebze ekleyebilirsiniz.

İşin garip yanı, tava yemeklerini genellikle tavada pişirmem. Eğer gerçekten yüksek kenarlı büyük bir tavanız varsa, işe yarayabilir, çünkü genellikle çok fazla sebze eklediğim için büyük bir çorba tenceresi ya da Dutch oven (kalın kapalı tava) daha iyi iş görüyor. Böylelikle, çok fazla karıştırsam da bütün ocağımın üzerine sebzeleri taşırmamış oluyorum.

Bu bölümdeki şablonu, elinizdeki malzemelerle tava yemekleri yapmak için kullanın. Bu tarifler 4 porsiyonluktur, fakat eğer daha az kişiye pişirecekseniz, yarıya düşürebilirsiniz ya da artanları ertesi güne saklayabilirsiniz (tava yemekleri buzdolabında uzun süre durmaz fakat çoğu güzelce dondurulabilir.)

Favorinizi bulmak için değişik içerikler deneyin ya da en sevdiğiniz et ve sebzelerle tava yemekleri oluşturun. Bu bölümde benim favori tava yemeği tariflerimden bazılarını- tekrar tekrar yaptıklarımı, çocuklarımın istediklerini ya da bana kendimi iyi hissettirenleri- bulacaksınız.

TAVA YEMEKLERİ ÇEŞİTLERİ

Bu şablonla yapılmış herhangi bir tava yemeği tarifini ya da eğer isterseniz, bu kitaptaki ocak üzerinde tavada pişirilmesi için verilen tarifleri fırında da pişirebilirsiniz. Bir fırın kabını Hindistan cevizi yağıyla biraz yağlayın, eti ve sebzeleri yerleştirin ve 180 °C de 40 dakika kadar fırında pişirin. Bazı tarifler bundan biraz daha uzun ya da kısa zamana ihtiyaç duyabilir ve sebzelerin ve etlerin piştiğinden fakat çok pişmediğinden emin olabilmek için birkaç deneme yapmalısınız. Etleri ve farklı sebzeleri farklı zaman uzunluklarında pişirdiğimde sonuç daha iyi olsa bile, kolay olması adına, her şeyi aynı anda pişiririm. Çoğu zaman, tava versiyonu (ve doğrusu, herşeyi aynı anda tavada pişirmek) iyidir ve gerçekten lezzetli olur.

SARIMSAĞIN FAZİLETLERİ

Sarımsak, sülfürlü sebzeler kategorisinin parçasıdır. Wahls ve Wahls Paleo diyetinde her gün 9 kase sebze ve meyve ile tüketme çabanız için (ya da Wahls Paleo Plus diyetinde 6 kase) tavsiye edildiği gibi, sarımsağa harcadığınız paranın karşılığını vereceğini duymaktan mutlu olabilirsiniz. 2 diş sarımsak,1 kase sülfür zengini sebzeye eşittir,ister çorbada,ister tava yemeğinde ya da herhangi bir başka pişmiş yemekte kullanın. Bu şu anlama gelir, eğer sizin tava yemeği porsiyonunuz 2 diş sarımsak içeriyorsa, o gün için önerilen sebze kasenizi zaten doldurmuş oluyorsunuz. Sarımsak, organik sülfür kaynağı olduğu için, oldukça faydalıdır. Sülfür aynı zamanda acı tadı verir. Sarımsak detoksifikasyonu artırır, kan akışını ve kan damarlarının sağlığını destekler ve damar tıkanıklığı riskini azaltır. Tadı ve sağlığa faydası nedeniyle evimde temel gıda maddesidir.

Sarımsağı hazırlamak aynı zamanda kolaydır da. Sarımsak dişlerini soymak için, onları kesme tahtasının üzerine koyun, geniş bir şef bıçağını ya da tahta bir kaşığı üzerine yatırın ve dişi kırmak için elinizle üzerine bastırın. Böylece kabuk hemen çıkacaktır. Aynı zamanda sarımsakları, kabuklarını soymadan sağlam bir sarımsak eziciye koyabilirsiniz. İdeal olarak, ezdikten ya da kabukları çıkardıktan sonra sülfür bileşiklerinin reaksiyonlarını tamamlamaları için pişirmeden 5-15 dakika dinlenmesi için bırakın.

TEMEL TAVA YEMEĞİ ŞABLONU

4 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Yağı ve birkaç çorba kaşığı suyu, kemik suyunu ya da şarabı, tavada orta ateşte ısıtın. (Su eklemek pişirme sıcaklığını düşürür ve yiyecekleri, yağda kızartmaktan daha nazik pişirir, böylece mikro besinlerin yoğunluğunu korur. Tava yemeği tariflerinde bunu sık sık yaptığımı göreceksiniz.) Eti (kıyma, lokmalık parçalara kesilmiş ya da bütün parça) ve baharatları ekledikten sonra istenen pişme seviyesine göre pişirin. Kişisel olarak, ben etimi çok az pişmiş severim yani genellikle her bir yüzünü 1-2 dakika pişiririm. Ailem etlerini benden daha fazla pişmiş sever bu durumda genellikle ilk olarak kendi etimi çıkartırım ve onların etlerinin her iki tarafını 3-5 dakika pişiririm. Elbette, bu et diliminin ne kadar kalın olduğuna ya da parçaların ne kadar büyük olduğuna bağlıdır. Kıyma daima pembe rengini kaybedene kadar pişirilmelidir.

Etiniz sizin istediğiniz pişmişlik seviyesine ulaşmadan sadece birkaç dakika önce sebzelerinizi ekleyebilirsiniz (tava yemeği pişirdiğinizde sıklığınızın artmasıyla, yemeğinizin ne zaman pişeceğini daha iyi tahmin

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Bana 2010 yılında aplastik anemi teşhisi kondu ve 3-6 ay arasında ömrüm kaldığı söylendi. Klasik tıp yaklaşımından uzak durmaya ve doğal tedavileri araştırmaya karar verdim. (Bununla ilgili bloğumda revivor.net'te ve kitabımda Beyond Terminal'de yazdım) Kanser topluluklarına ait birçok araştırma okudum, çünkü onların arasında doğal yollarla iyileşenler oldukça fazlaydı ve iyileşenlere temel olarak çiğ ve yeşil yiyecekler ve vejeteryan diyet tavsiye edilmişti. Bunu uygulayamayacağımı biliyordum. Zaten yiyecekleri sindirim sistemimde tutmakta zorlanıyordum. Dr. Wahls'ın kitabını okuduğum zaman onun, neredeyse tam olarak zaten benim uyguladığım diyet olduğunu keşfettim. Heyecanlıydım. Dr. Wahls (ve diğer birkaç kişi), kemik suyunu, fermente yiyecekleri ve çiğ ya da az pişmiş eti, iyi pişmiş sebzelerle birlikte, şekersiz ve glütensiz yiyecekleri öneriyorlardı. Katılıyorum. Herkes farklıdır, bu doğru ve herbirimiz kendimiz için neyin işe yaradığını anlamak durumundayız, fakat ben bunun kronik hastalıklardan kurtulmak için en iyi yol olduğuna inanıyorum. Çiğ yemek akımı birçok meyve içerir fakat ben bunu desteklemiyorum. Son zamanlara kadar diyetimde çiğ süt ve kefir vardı, artık benim için işe yaramadıklarını keşfettiğim zaman süte bir süre ara verdim. Genel olarak, kahvaltı, öğle ve akşam yemeğinde, organik et ve balıkla beraber çok sebze yiyorum ve aynı zamanda her öğünden önce çiğ lahana turşusu suyu içiyorum. Kinoa, tatlı patates ve benzeri yiyeceklerden çok az miktarda karbonhidrat alıyorum. Doğal sızma zeytinyağı ve Hindistan cevizi yağını çok kullanıyorum. 66 kilo civarında kalıyorum ve 64 yaşındayım ve iyiyim.

–Wahls Savaşçısı CHRIS

edebileceksiniz). Çünkü, C vitamini ve antioksidanlar azalır. Eğer sadece sebzeleri 5 dakikadan az pişirirseniz, hamur gibi olmak yerine, aynı zamanda daha keyifli olduğu şekilde biraz çıtır olacaklardır. Eğer sebzelerinizi daha yumuşak kıvamlı sevdiğiniz ya da sindirim sisteminiz hala daha fazla sebze yemenize alışıksa uzun süre pişirmeniz sorun olmayacaktır. Sebzelerinizi sizin için uygun olana kadar pişirin (10 dakikaya kadar hatta biraz daha fazla), fakat damak tadınız ve sindirim sisteminizin alışması açısından sebzeleri aşamalı olarak daha kısa süre pişirmeyi değerlendirin.

Sebzeler parlak renkli görünmeye ve yumuşamaya başlar başlamaz sarımsağı ekleyin. Eğer yeşilliklerin yumuşak yaprakları varsa (ıspanak ya da karışık yeşillikler ya da körpe karalahana gibi) ateşi kapatın, yeşillikleri karıştırın ve tavada 2-3 dakika iyice yumuşamasına müsaade edin. Eğer daha sertlerse, lahana ya da karalahana gibi, onları diğer sebzelerle beraber ekleyin. Ben bazen olgun karalahana yapraklarını bütün olarak eklerim ve yeterince sert kalana kadar pişiririm. Onları, biftek bıçağı kullanarak etle beraber yemek eğlencelidir. Siz, eğer öyle tercih ederseniz, pişirmeden önce karalahana yapraklarını doğrayabilirsiniz.

Hemen servis edin. Tava yemeği öğünleri aynı zamanda ertesi gün öğle yemeği için ısıtılabilir. Kalanları, kişisel porsiyonlarda buzdolabında 2 güne kadar ya da dondurucu da 2 aya kadar saklayın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr. Herhangi bir et, kıyma, lokmalık parçalara ayrılmış ya da bütün fileto, burgerler ya sosisler (ya da eşdeğer miktarda pişmiş kurubaklagil ya da kinoa)	675 gr.	450 gr.
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	12 kase	12 kase	12 kase
YAĞ	2 çorba kaşığı saf yağ, natural sızma zeytinyağı ya da Hindistan cevizi yağı	2 çorba kaşığı saf yağ, natural sızma zeytinyağı ya da Hindistan cevizi yağı	¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	Arzu edilirse-sarımsak karıştırın (en son)	Arzu edilirse-sarımsak karıştırın (en son)	Arzu edilirse-sarımsak karıştırın (en son)

TAVUK-PATATES TAVA

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo için 1 porsiyon = 2½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Hindistan cevizi yağının yarısını çorba tenceresinde ya da geniş bir tavada, orta yüksek ateşte ısıtın. Eti ekleyin ve kahverengi olana kadar pişirin. Geri kalan yağı ve pişme derecesini düşük tutmak için iki çorba kaşığı su (ya da eğer varsa kemik suyu) ekleyin. Patatesleri, çeşnileri ve kalın yapraklı yeşillikleri, lahana ya da karalahana gibi ekleyin. Patatesler, çatal batabilecek yumuşaklığa gelene kadar, 20-30 dakika pişirin. Yumuşak yapraklı yeşillikler hariç (körpe kara lahana, pazı ya da ıspanak) sebzeleri ekleyin. Sebzeler çıtır-yumuşak ve renkleri parlak olana kadar, 5 dakika civarında pişirin. Ateşi kapatın, yumuşak yeşillikleri karıştırın ve servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr. Tavuk göğsü, şerit ya da lokmalık parçalarda kesilmiş	450 gr. Tavuk göğsü, şerit ya da lokmalık parçalarda kesilmiş	450 gr. Tavuk göğsü, şerit ya da lokmalık parçalarda kesilmiş
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	4 kase küp küp doğranmış mavi patates (ya da tatlı patates) 4 kase olgun karalahana kabaca doğranmış ya da yumuşak yapraklı yeşillik körpe karalahana, pazı, ıspanak gibi 2 kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm lik parçalar halinde 1 kase doğranmış soğan 1 kase doğranmış kırmızı turp	2 kase küp küp doğranmış mavi patates (ya da tatlı patates) 4 kase olgun karalahana kabaca doğranmış ya da yumuşak yapraklı yeşillik körpe karalahana, pazı, ıspanak gibi 2 kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm lik parçalar halinde 1 kase doğranmış soğan 1 kase doğranmış kırmızı turp	4 kase küp küp doğranmış mavi patates (yada tatlı patates) 2 kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm lik parçalar halinde 1 kase doğranmış soğan 1 kase doğranmış pancar
YAĞ	2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı	2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı	¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	1çay kaşığı kuru ya da 1 çorba kaşığı taze adaçayı 1 çay kaşığı kuru ya da 1 çorba kaşığı taze biberiye 1 çay kaşığı maydanoz ya da 1 çorba kaşığı glütensiz kümes hayvanı çeşnisi ½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber	1çay kaşığı kuru ya da 1 çorba kaşığı taze adaçayı 1 çay kaşığı kuru ya da 1 çorba kaşığı taze biberiye 1 çay kaşığı maydanoz ya da 1 çorba kaşığı glütensiz kümes hayvanı çeşnisi ½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber	1çay kaşığı kuru ya da 1 çorba kaşığı taze adaçayı 1 çay kaşığı kuru ya da 1 çorba kaşığı taze biberiye 1 çay kaşığı maydanoz ya da 1 çorba kaşığı glütensiz kümes hayvanı çeşnisi ½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber

BİFTEK VE MANTAR TAVA

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1porsiyon = 4 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için1 porsiyon = 2½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Turpları dörde bölün ve yumuşayana kadar 20 dakika kayatın, sonra kaynama suyundan bir ya da iki çorbakaşığı ile mutfak robotundan geçirin. Aynı anda, yağı ve 2 çorba kaşığı suyu (ya da eğer varsa kemik suyu) tavada ısıtın. Mantarları ekleyin ve 2 -5 dakika soteleyin, sonra mantarları tavadan alın ve bir kenara koyun. Biftek şeritlerini tavaya ekleyin ve kahverengi olana kadar pişirin. Hardal yapraklarını (Wahls Paleo Plustan çıkarılmıştır), tarhunu ve şili biberi tozunu karıştırın ve 5 dakika daha pişirin. Pişmiş mantarları tavaya geri atın, tuz ve karabiber ile çeşnilendirin ve püre turpların üzerinde servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr. Biftek şerit halinde kesilmiş	675 gr. Biftek şerit halinde kesilmiş	450 gr. Biftek şerit halinde kesilmiş
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	4 büyük turp, kabuğu traşlanmış 1 kase istiridye mantarı, kabaca doğranmış 6 kase hardal yaprağı 1 kase taze tarhun, doğranmış	4 büyük turp, kabuğu traşlanmış 1 kase istiridye mantarı, kabaca doğranmış 6 kase hardal yaprağı 1 kase taze tarhun, doğranmış	4 büyük turp, kabuğu traşlanmış 1 kase istiridye mantarı, kabaca doğranmış 6 kase hardal yaprağı 1 kase taze tarhun, doğranmış
YAĞ	1 çorba kaşığı saf yağ 2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı	1 çorba kaşığı saf yağ	1 çorba kaşığı saf yağ ¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	1 çorba kaşığı toz şili biberi ½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber	1 çorba kaşığı toz şili biberi ½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber	1 çorba kaşığı toz şili biberi ½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber
GARNİTÜRLER (TAZE BİTKİLER, KABUKLU YEMİŞLER, TOHUMLAR VB.)	1-2 çorba kaşığı	1-2 çorba kaşığı	1-2 çorba kaşığı

Wahls Paleo Plus için Not: Eğer kaynamış turp yemek sizi ketosisten çıkarırsa, turp pişirme talimatlarını atlayın ve yerine, tavayı ocaktan hemen alınca rendelenmiş çiğ turp ekleyin.





HİNDİ KÖFTE TAVA

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahs Paleo için1porsiyon = 3½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için1 porsiyon = 3¼ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Yabani mercanköşkü, geyik otunu ve maydanozu mutfak robotuna koyun ve kıyılana kadar çekin. Çekilmiş bitkilerin yarısını bir kenara ayırın. Hindi kıymasını, tuzu ve karabiberi, mutfak robotundaki kıyılmış bitkilere ekleyin ve bitkiler et ile iyice karışana kadar karıştırın. Hindi kıymasına köfte şekli verin.

Yağı, pişme derecesini düşük tutmak için iki çorba kaşığı suyunu (eğer varsa kemik suyu), bir çorba tenceresinde ya da geniş bir tavada, orta ateşte ısıtın. Köfteleri ekleyin. Ayırdığınız kıyılmış bitkileri, taze soğanı, sarımsağı, tatlı patatesi, lahanayı ve karalahanayı tavaya ekleyin. Et olana ve sebzeler yumuşayana kadar, 10-15 dakika pişirin.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Sizinle, Kaliforniya Üniversitesi'nden retina uzmanımla yaşadığım deneyimimi paylaşmak istiyorum. Bu uzman yıllar önce bana MS teşhisi konmasını sağlamamıştı, dört yıldır orta derece üveit rahatsızlığım için kontrole gidiyorum. Bu uzmana, üveitim için yapılan steroid iğnelerinden sonra metotreksat almak istemediğimi ilk söylediğim zaman, bana metotreksat olmadan inflamasyonun azaltılamayacağını söyledi. O'na sizin protokolünüzden bahsettim ve o çok taraftar olmasa da deneyip neler olacağını görmek konusunda anlaştık. Bugün, bana, gelişimimin gerçekten çok dikkate değer olduğunu söyledi. Hemşireler bana sizin isminizi sordular ve sizin protokolünüzde 2 başka hasta daha olduğunu söylediler. Durumumdan çok etkilendiler. Paylaştığınız bu bilgi için çok minnettarım! Teşekkür ederim!

–Wahls Savaşçısı DONNA

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr. Hindi kıyması	675 gr. Hindi kıyması	450 gr. Hindi kıyması
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	3 kase rendelenmiş tatlı patates 3 kase doğranmış kırmızı lahana 4 kase doğranmış karalahana ½ kase kıyılmış taze soğan (beyaz ve yeşil parçaları) 3 diş sarımsak kıyılmış	3 kase rendelenmiş tatlı patates 3 kase doğranmış kırmızı lahana 4 kase doğranmış karalahana ½ kase kıyılmış taze soğan (beyaz ve yeşil parçaları) 3 diş sarımsak kıyılmış	3 kase rendelenmiş tatlı patates (tatlı patatesi servis etmeden hemen önce karıştırın böylece çiğ kalırlar) 2 kase doğranmış kırmızı lahana 4 kase doğranmış kara lahana ½ kase kıyılmış taze soğan (beyaz ve yeşil parçaları) 3 diş sarımsak kıyılmış
YAĞ	2 çorba kaşığı saf yağ	2 çorb akaşığı saf yağ	¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	Arzu edilirse-sarımsak karıştırın (en son)	Arzu edilirse-sarımsak karıştırın (en son)	Arzu edilirse-sarımsak karıştırın (en son)

Wahls Paleo Plus için Not: Tatlı patatesleri pişirmeyin. Bunun yerine, öğünü, gerçekten pişirerek çok fazla nişasta açığa çıkarmadan, tavanın suyuyla ıslatması için rendelenmiş çiğ tatlı patates yatağında servis edin.

BİZON KÖFTE TAVA

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için1porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1porsiyon = 2¼ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Yabani mercanköşk yapraklarını mutfak robotuna koyun ve parçalanana kadar çevirin. Bizon etini ekleyin ve bitkiler ile et iyice karışana kadar karıştırın. Karışımı dört parçaya (hamburger köftesi şeklinde) ayırın. Hindistancevizi yağı ve pişirme derecesini düşük tutmak için 2 çorba kaşığı suyu (ya da eğer varsa kemik suyu), bir çorba tenceresine ya da geniş bir tavaya ekleyin ve orta yüksek ateşte ısıtın. Bizon köftelerini, sizin seçtiğiniz taze kıyılmış bitkileri ve salata yeşillikleri hariç, kalan sebzeleri tavaya ekleyin. Köfteleri 8-10 dakika, bir iki kere çevirerek, sebzeleri karıştırırken köftelerin etfarında çıtır-yumuşak olana kadar pişirin. Salata yeşillikleri yatağı üzerinde servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr. bizon kıyması	675 gr. bizon kıyması	450 gr. bizon kıyması
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	6 kase karışık salata yeşilliği 2 kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm lik parçalar halinde 2 kase brokoli, lokmalık parçalar halinde doğranmış 1 kase kabaca doğranmış soğan 1 kase taze yabani mercanköşk yaprağı	6 kase karışık salata yeşilliği 2 kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm lik parçalar halinde 2 kase brokoli, lokmalık parçalar halinde doğranmış 1 kase kabaca doğranmış soğan 1 kase taze yabani mercanköşk yaprağı	4 kase karışık salata yeşilliği 1½ kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm lik parçalar halinde 1½ kase brokoli, lokmalık parçalar halinde doğranmış 1 kase kabaca doğranmış soğan 1 kase taze yabani mercanköşk yaprağı
YAĞ	2 çorba kaşığı saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı	2 çorba kaşığı saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı	¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	2 kase taze kıyılmış bitkiler (sarımsak, taze soğan, geyik otu, maydanoz ya da yabani mercanköşk gibi)	2 kase taze kıyılmış bitkiler (sarımsak, taze soğan, geyik otu, maydanoz ya da yabani mercanköşk gibi)	¼ kase taze kıyılmış bitkiler (sarımsak, taze soğan, geyik otu, maydanoz ya da yabani mercanköşk gibi)

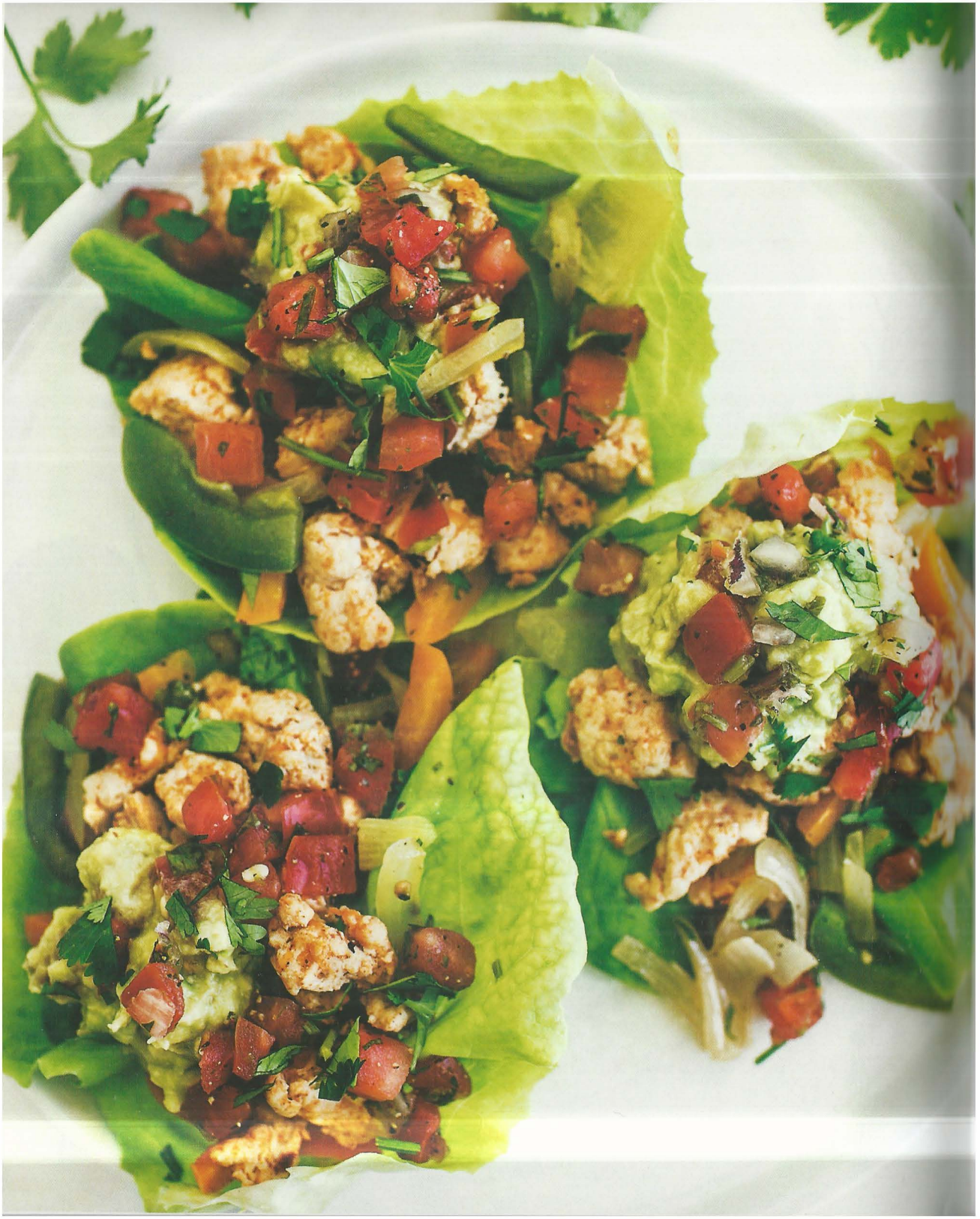
KUZU BURGER TAVA

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1porsiyon = 3½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 2½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Maydanoz ve biberiyeyi bir mutfak robotuna yerleştirin ve kıyılana kadar çekin. Kuzu kıymayı ekleyin ve bitkiler ile et iyice birleşene kadar çekin. Kıymayı küçük hamburger köfteleri haline getirin. Bir çorba tenceresine ya da geniş bir tavaya saf yağı (ya da Wahls Paleo Plus için Hindistan cevizi yağı) ve pişirme ısısını düşürmek için 2 çorba kaşığı suyu (ya da eğer varsa kemik suyunu) ekleyin ve orta yüksek ateşte ısıtın. Hamburger köftelerini ekleyin ve arzu ettiğiniz pişmişlik seviyesine göre, az pişmiş için her iki tarafı 2 dakika, iyi pişmiş için 3-5 dakika pişirin. Köfteler istediğiniz pişmişlik derecesine gelmeden 5 dakika önce kalan sebzeleri ekleyin. Sebzeleri 5 dakika soteleyin. Tavayı ateşten alın. Son olarak, zeytinyağı ve sarımsak zencefil turşusu sosunu, küçük bir kasede birleştirin ve sos yapmak için çırpın. Tava öğününü tabağa alın ve her porsiyonun üzerine sos damlatın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr. kuzu kıyması	675 gr. kuzu kıyması	450 gr. kuzu kıyması
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	6 kase doğranmış kereviz sapı 4 kase doğranmış kırmızı lahana 2 kase kabaca doğranmış soğan	6 kase doğranmış kereviz sapı 4 kase doğranmış kırmızı lahana 2 kase kabaca doğranmış soğan	4 kase doğranmış kereviz sapı 3 kase doğranmış kırmızı lahana 1 kase kabaca doğranmış soğan
YAĞ	1 çorba kaşığı saf yağ 1 çorba kaşığı doğal sızma zeytinyağı	1 çorba kaşığı saf yağ 1 çorba kaşığı doğal sızma zeytinyağı	¼ çorba kaşığı saf yağ 1 çorba kaşığı doğal sızma zeytinyağı
ÇEŞNİLER	2 kase taze maydanoz ve biberiye yaprağı ¼ kase sarımsak zencefil turşusu sosu (sayfa 34) ya da 2 çorba kaşığı kıyılmış sarımsak ve 2 çorba kaşığı kıyılmış zencefil	2 kase taze maydanoz ve biberiye yaprağı ¼ kase sarımsak zencefil turşusu sosu (sayfa 34) ya da 2 çorba kaşığı kıyılmış sarımsak ve 2 çorba kaşığı kıyılmış zencefil	2 kase taze maydanoz ve biberiye yaprağı ¼ kase sarımsak zencefil turşusu sosu (sayfa 34) ya da 2 çorba kaşığı kıyılmış sarımsak ve 2 çorba kaşığı kıyılmış zencefil





Çoğumuz, yüksek kan basıncı gelişimi riskini azaltan potasyumu diyetimizde yeterince almıyoruz. Potasyum kan damarlarımızın genç ve esnek kalmasına yardım eder ve potasyum suyu aynı zamanda mide-bağırsak sorunlarında yardımcı olur. Gastrointestinal sistemimizde bir patojen olduğu zaman ve kustuğumuzda ya da ishal olduğumuzda, genelde çok miktarda potasyum ile beraber çok miktarda glutamin kaybederiz. Bağırsak hücrelerimiz, şekeri değil, glutamini ana yakıt olarak kullanır. Vücudumuzda glutamin azsa, glutamin ve potasyumu kaslarımızdan çekeriz, bu da ağrılarımızı daha şiddetli hissetmemize neden olur. Çok potasyumlu su içmek, kayıp mineralleri ve glutamini yerine koyar ve bağırsaklarınızın iyileşmesine yardım der.

HİNDİ TACO

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = 2½ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo için 1 porsiyon =3 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 1¾ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Saf yağı bir çorba tenceresinde ya da geniş tavada, orta yüksek ateşte ısıtın. Hindi kıymasını, tako çeşnisini, dolmalık biberleri, sarımsağı ve soğanları ekleyin. Hindi kahverengi olana ve sebzeler yumuşayana kadar, 10-12 dakika pişirin. Yanında kişniş ve acı sos servis edin ya da direkt olarak tavaya karıştırın. Taco dolgusunu, 8 geniş yaprak (marul,kara lahana ya da pazı) dürümüne bölün. Salsa ve/veya guakamole ekleyin. Sarın ya da katlayın ve tadını çıkartın. Alternatif olarak, Taco dolgusunu yeşillik yatağı üzerinde, taco salatası olarak servis edin.

Pişirme İpucu: Bu öğünde, eti pişirirken yağa, su ya da kemik suyu eklemenize gerek yok.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr. hindi kıyması	675 gr. hindi kıyması	450 gr. hindi kıyması
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	3 kase ince dilimlenmiş dolmalık biber 3 kase ince dilimlenmiş soğan 3 diş sarımsak, kıyılmış 8 geniş marul, karalahana ya da pazı yaprağı	4 kase ince dilimlenmiş dolmalık biber 4 kase ince dilimlenmiş soğan 3 diş sarımsak, kıyılmış 8 geniş marul, karalahana ya da pazı yaprağı	2 kase ince dilimlenmiş dolmalık biber 2 kase ince dilimlenmiş soğan 3 diş sarımsak, kıyılmış 8 geniş marul, karalahana ya da pazı yaprağı
YAĞ	2 çorba kaşığı saf yağ	2 çorba kaşığı saf yağ	¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	1 çorba kaşığı taco çeşnisi (etiketi dikkatlice okuyun, gluten ve tatlandırıcı olmadığından emin olun ya da benim sayfa 45'de verdiğim tarifimi kullanın) ½ kase taze kişniş Acı sos (isteğe bağlı-glutenszi olan istediğiniz çeşidi kullanabilirsiniz) Taze salsa (sayfa 45) ve/veya Wahls guakamole (sayfa 48)	1 çorba kaşığı tacoçeşnisi (etiketi dikkatlice okuyun, gluten ve tatlandırıcı olmadığından emin olun ya da benim sayfa 45'de verdiğim tarifimi kullanın) ½ kase taze kişniş Acı sos (isteğe bağlı-glutenszi olan istediğiniz çeşidi kullanabilirsiniz) Taze salsa (sayfa 45) ve/veya Wahls guakamole (sayfa 48)	1 çorba kaşığı taco çeşnisi (etiketi dikkatlice okuyun, gluten ve tatlandırıcı olmadığından emin olun ya da benim sayfa 45'de verdiğim tarifimi kullanın) ½ kase taze kişniş Acı sos (isteğe bağlı-glutenszi olan istediğiniz çeşidi kullanabilirsiniz) Taze salsa (sayfa 45) ve/veya Wahls guakamole (sayfa 48)

WAHLS SAVAŞÇILARI KONUŞUYOR

Kocam Larry'e, 2013 yılı sonbaharında 4. Evre baş ve boyun kanseri teşhisi kondu. Bademciğinde başladı, çevresindeki lenf bezlerine yayıldı ve sonra akciğerlerine metastaz yaptı. Wahls protokolü'ne Larry, hastalığının seyrinin (prognoz) iyi olmadığı zamanda, 'büyük silahlar' ın (kemo ve radyoterapi) 8 aylık bir birleşiminden oluşan tedavisi başlamadan bile önce başladık. Larry bütün tedavi süresince ketosisde kalabildi ve bunun aldığı çok sert tedaviye karşı vücudunun güçlü durmasına yardımcı olduğunu düşünüyoruz. Ne mutlu ki, Larry'nin 2 yıldır kanseri geride bıraktığını söyleyebiliyorum.

Tedavi bittikten sonra, Larry'nin diyetine biraz daha karbonhidrat eklemeye başladık, fakat o hala süt ürünleri, buğday ve işlenmiş gıdalar yemiyor ve sadece çok küçük miktarlarda doğal tatlandırıcılar (bal, hurma, sorgum ve akçaağaç şurubu) yiyor. Buğdaydan başka, kinoa ve kahverengi pirinç gibi diğer tahılların tadını çıkartıyor.

Bu diyete geçiş yapmanın çok zor olduğunu söylemeliyim. Uyandıktan sonra ilk ve uyumadan önce düşündüğüm son şey o gün ne yiyeceğimizdi. Çünkü Larry'nin hastalığının seyri iyi değildi ve ben gerçekten, bu daha sağlıklı beslenmeye geçişin Larry için bir ölüm kalım meselesi olduğunu hissetmiştim. Şimdi, ikimiz de üç yıla yakındır bu şekilde besleniyoruz, çok daha kolay hale geldi ve gün için yemek yapmak rutinimizin bir parçası oldu. Daha önce yaptığımdan farklı yollarla, farklı marketlerden daha fazla organik yiyecek alışverişi yapıyorum. Sebze ve meyve satın alırken bir rehber olarak ve bütçeye uygun tutabilmek için "The Clean 15" i kullanıyorum (yiyeceklerdeki tarım ilacı miktarlarını gösteren liste ABD de yayınlanıyor). Her güne, yüksek hızlı blenderla yapılmış, çokça yeşillik ve biraz meyve içeren büyük bir smoothie ile başlıyoruz. Bu bizim günlük yeterli miktarda sebze meyve almamıza hızlı bir başlangıç sağlıyor.

Diğer insanlara yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

Küçük değişiklikler yapın. Herşeyi bir kerede bırakmaya çalışmayın.

Yeni tarifler bulmak için Pinterest ve Google kullanın. Çoğunda, diğerlerinin bir tarifi daha iyi yapmak için yaptığı ince ayarlara, göz atabileceğiniz incelemeler var.

Birçok tarif yoğun krema ya da süt içerir. Bunların yerine Hindistan cevizi sütü koymak çok kolay. Biz çok farklılık hissetmiyoruz. Ben aynı zamanda tereyağı yerine sade yağ kullanıyorum ve konserve almak yerine, yüksek hızlı blenderda kendi domates sosumu yapıyorum.

Yiyeceğinizi yaparken, tadının iyi olması kadar çekici görünmesi için biraz fazladan çaba gösterin. Pişirmesi zaman alacağı için yiyeceğimizin, iştahımızı olduğu gibi görsel hislerimizi de tatmin etmesini isterim. Bunu, servis tabağınızda çok sayıda renkli meyveler ve sebzeler olduğundan emin olarak yapın.

Tatlı bizim için önemlidir. Şimdi alışılmıştan farklı fakat tatlıyı nadiren atlıyoruz ve küçük bir parça tatlı şeylerle, küçük bir tabak çiya pudingi, antep fıstıkları ya da birkaç hurma gibi tatmin olabildiğimizi keşfettik.

Çok miktarda yaparım ve sonra o hafta boyunca kolay öğünler halinde tüketebileceğimiz porsiyonlar şeklinde dondururum.

Önceye göre daha fazla baharatlı ve etnik tarifler yediğimizi keşfettim. Fazladan baharat yiyecekleri daha ilginç yapar ve pek çok baharat mesela zerdeçal gibi, özellikle kanseri önlemede iyidir.

Yüksek hızlı blenderimizi seviyorum. Onu hergün kullanıyoruz.

–Wahls Savaşçıları SARAH VE LARRY

SOSİS TAVA

4 PORSİYONLUK
Wahls ve Wahls Paleo için 1porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Sosisleri 10 dakika kaynatın sonra dilimleyin. Yağı geniş bir tavada ya da çorba tenceresinde orta yüksek ateşte ısıtın. Mantarları, soğanı ve dilimlenmiş sosisleri ekleyin ve mantarlar yumuşak, soğanlar yarı şeffaf olana kadar 2-5 dakika soteleyin. Sarımsağı ekleyin ve 2 dakika karıştırarak pişirin. Lahanayı ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. Tavayı ateşten alın ve hardal yapraklarını ve yabani mercanköşkü karıştırın. Kapağını kapatın ve 2 dakika dinlendirin.

Arzu edilirse sriracha (Asya usulü üretilen Amerikan acı sosu) ya da baharatlı kimchi (Kore usulü lahana turşusu) ile servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	4 sosis (450 grama eşit)	6 sosis (675 grama eşit)	4 sosis (450 grama eşit)
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	1 kase dilimlenmiş istiridye mantarı ½ kase kabaca doğranmış soğan 8 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş 2 kase doğranmış kırmızı lahana 4 kase doğranmış hardal yaprağı ½ kase doğranmış taze yabani mercanköşk	1 kase dilimlenmiş istiridye mantarı ½ kase kabaca doğranmış soğan 8 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş 2 kase doğranmış kırmızı lahana 4 kase doğranmış hardal yaprağı ½ kase doğranmış taze yabani mercanköşk	½kase dilimlenmiş istiridye mantarı ½ kase kabaca doğranmış soğan 4 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş ½ kase doğranmış kırmızı lahana 4 kase doğranmış hardal yaprağı ½ kase doğranmış taze yabani mercanköşk
YAĞ	2 çorba kaşığı saf yağ	2 çorba kaşığı saf yağ	¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	Sriracha ya da baharatlı kimchi (isteğe bağlı)	Sriracha ya da baharatlı kimchi (isteğe bağlı)	Sriracha ya da baharatlı kimchi (isteğe bağlı)


STAUB

PİRZOLA TAVA

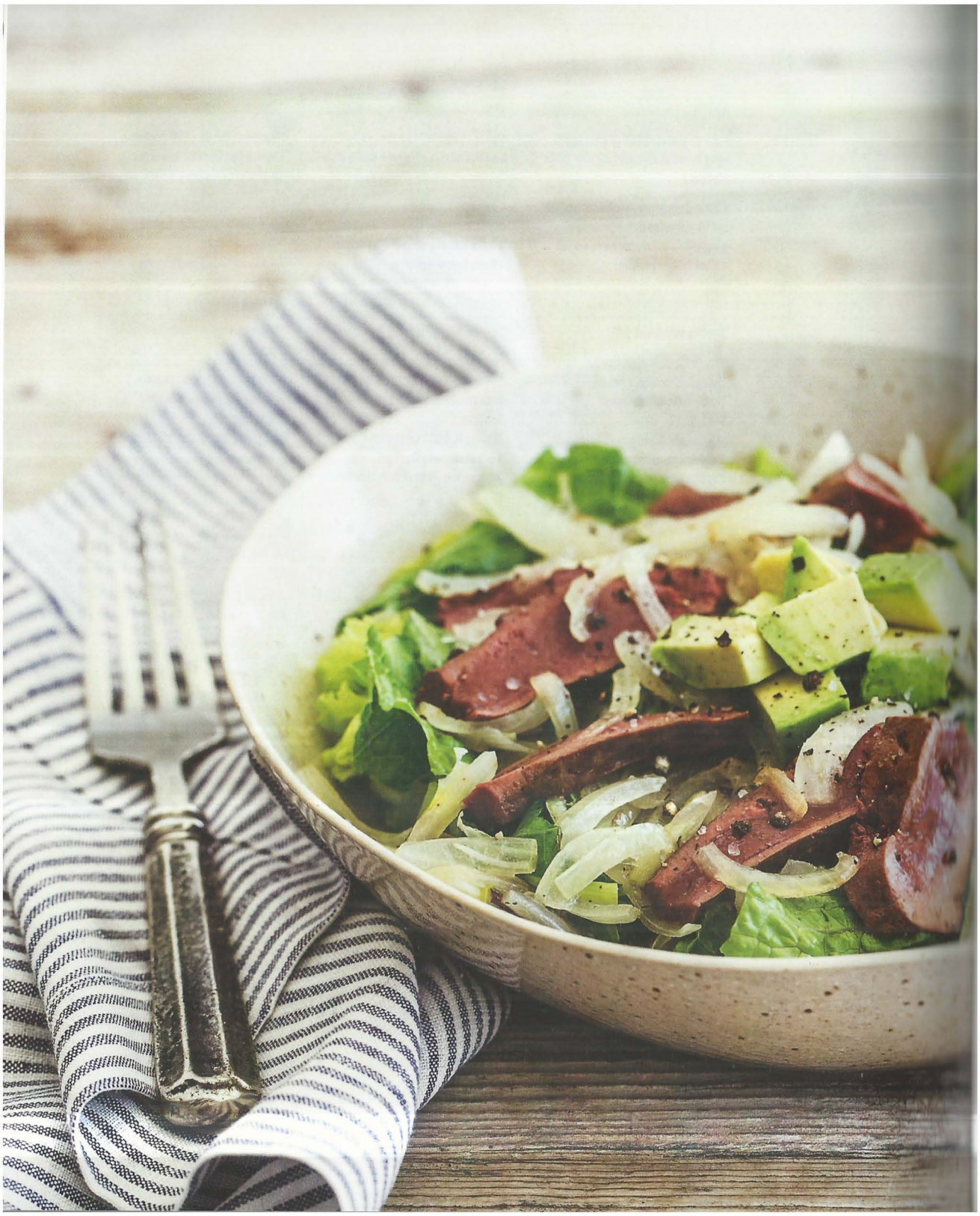
4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 2 sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: 1 çorba kaşığı yağı ve 2 çorba kaşığı suyu (ya da eğer varsa kemik suyu), pişirme derecesini düşürmek için, geniş bir çorba tenceresinde ya da tavada orta ateşte ısıtın. Pirzolaları ekleyin ve her iki tarafını da 5'er dakika kadar pişirin (Eğer bir et termometreniz varsa, etleri 60 °C olana kadar pişirin). Tuz ve karabiberin yarısı ile çeşnilendirin ve ateşten alın. Tabakta bir kenara koyun ve alüminyum folyo ile üzerini örtün. 10-15 dakika durmasına izin verin. (Et pişmeye devam edecek ve beklerken sıcaklık 5 derece daha artacak.)

Aynı anda, kalan yağı su ya da kemik suyu ile çorba tenceresinde ya da tavada ısıtın ve kuşkonmaz ve soğanları, kuşkonmazlar parlak yeşil ve yumuşak, soğanlar yarı saydam olana kadar, 2-5 dakika soteleyin. Tuz ve karabiberin kalanıyla çeşnilendirin. Ateşi kapatın, bahar yeşilliklerini ekleyin ve 1 dakika kadar karıştırın. Kuş konmaz karışımını 4 tabağa bölün.

İçerikleri, sos için yüksek hızlı blendera koyun ve iyice karışana kadar karıştırın. Kuşkonmaz karışımının üzerine pirzolaları koyun. Pirzolaların ve sebzelerin üzerine sos serpiştirin. Hemen servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	4 parça pirzola (450 grama eşit; eğer kemikli alırsanız ağırlık fazla olabilir.)	4 parça pirzola (450 grama eşit; eğer kemikli alırsanız ağırlık fazla olabilir.)	4 parça pirzola (450 grama eşit; eğer kemikli alırsanız ağırlık fazla olabilir.)
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	4 kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm'lik parçalar halinde kesilmiş 4 kase kabaca doğranmış soğan 4 kase bahar yeşilliği	4 kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm'lik parçalar halinde kesilmiş 4 kase kabaca doğranmış soğan 4 kase bahar yeşilliği	3 kase doğranmış kuşkonmaz, 2,5 cm'lik parçalar halinde kesilmiş 1 kase kabaca doğranmış soğan 4 kase bahar yeşilliği
YAĞ	2 çorba kaşığı saf yağ	2 çorba kaşığı saf yağ	2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber Sos için: ¼ kase natural sızma zeytinyağı 1 diş sarımsak, kıyılmış 2 çorba kaşığı taze frenksoğanı	½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber Sos için: ¼ kase natural sızma zeytinyağı 1 diş sarımsak, kıyılmış 2 çorba kaşığı taze frenksoğanı	½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber Sos için: 2 çorba kaşığı natural sızma zeytinyağı 2 çorb akaşığı Hindistan cevizi yağı 1 diş sarımsak, kıyılmış 2 çorba kaşığı taze frenksoğanı



Herkes ciğer sevmez fakat, ben gerçekten seviyorum. Bu tarifi bizon ciğeriyle yaparım fakat bulması zor olabilir ve herkesin damak tadına uymayabilir. Tavuk ciğeri, uygun ciğer çeşitlerinden tadı en ılımlı olandır, bu yüzden, ciğer yemeye yeni başlıyorsanız, tavuk ciğeriyle başlayın ve bu tarifte ne kadar hoşunuza gittiğini görün. Tatlar, özellikle soğan ciğerin tadını yumuşatır ve daha lezzetli yapar. Kuzu ciğeri de çok yumuşaktır. Bununla birlikte, ciğerin organik olması önemlidir. Yem ile yetiştirilen hayvanlarda büyük ihtimalle metabolik sendrom olur ve karaciğer daha az sağlıklı olacaktır. Onların aynı zamanda büyük ihtimalle karaciğerlerinde biriktirdikleri yağ toksin içerir.

Ciğeri az pişmiş yemek, beslenme açısından tercih edilir. Ortasında küçük bir pembelik kalmalıdır. Eğer ciğeri çok pişirirseniz derimsi, kuru ve yemesi zor bir hale gelir. Bu, çoğu insanın ciğer ile bağdaştırdığı bir dokudur fakat eğer iyi pişirirseniz (çok pişmişe karşıt olarak), yumuşak ve çok lezzetli olur. Bu tarifte, soğanlar gerçekten tabağa harika bir tat verir. Ne zaman ciğer yapsam, ihtiyacımdan 2 kat fazla yaparım ve kalanı Wahls Pate yapmak için kullanırım (sayfa 40).

SOTE SOĞANLA BİZON CİĞERİ TAVA

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1 porsiyon = 4¼ sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1 porsiyon = 2¾ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Eğer ciğer dilimlenmemişse, 1-2 santim kalınlığında dilimleyin. Yağı geniş bir tavada ya da çorba tenceresinde, orta yüksek ateşte ısıtın. Soğanları ve tuz ile karabiberin yarısını ekleyin ve soğanlar yumuşak ve yarı saydam oluncaya dek, 5 dakika kadar pişirin. Soğanları bir kaseye aktarın ve üzerini kapatın,sonra tavaya ciğeri ekleyin,eğer tava kuruysa biraz daha yağ koyun. Zencefili ve kalan tuz ile karabiberi ekleyin. 5 dakika daha, orta az pişmiş olana kadar, arada sırada tavayı sallayın fakat çok pişmemesi için yakından izleyin. Ciğer piştikten sonra sarımsağı ekleyin sonra soğanları tavaya geri koyun.

Marulu dört tabağa ya da kaseye bölün. Üzerine ciğer ve soğanları koyun ve avokado parçalarıyla süsleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr. Bizon, kuzu, sığır ya da tavuk ciğeri	675 gr. Bizon, kuzu, sığır ya da tavuk ciğeri	450 gr. Bizon, kuzu, sığır ya da tavuk ciğeri
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	4 kase dilimlenmiş sarı soğan (2 tane büyük soğan) 6 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş. 8 kase Roman marulu, lokmalık parçalarda yırtılmış 2 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve dilimlenmiş.	4 kase dilimlenmiş sarı soğan (2 tane büyük soğan) 6 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş. 8 kase Roman marulu, lokmalık parçalarda yırtılmış 2 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve dilimlenmiş.	2 kase dilimlenmiş sarı soğan (1 tane büyük soğan) 6 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş. 4 kase Roman marulu, lokmalık parçalarda yırtılmış 2 avokado, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve dilimlenmiş.
YAĞ	1 çorba kaşığı saf yağ 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı	1 çorba kaşığı saf yağ 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı	¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber Sos için: ¼ kase natural sızma zeytinyağı 1 parça (5 cm) taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş	½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber Sos için: ¼ kase natural sızma zeytinyağı 1 parça (5 cm) taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş	½ çay kaşığı deniz tuzu Taze çekilmiş karabiber Sos için: ¼ kase natural sızma zeytinyağı 1 parça (5 cm) taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş

PASTIRMA, YEŞİLLİK, YABAN MERSİNİ VE BALZAMİK SİRKE İLE

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi
1 porsiyon = 2 Wahls Paleo Plus sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Pastırmayı bir tavada ya da çorba tenceresinde, arzu edilen çıtırlığa ulaşana kadar, 10 dakika civarında pişirin. Oluklu bir kaşıkla pastırmaları alın ve erimiş yağın yarısını tavadan süzün. Hindistan cevizi yağını tavaya ekleyin, sarımsak ve yabanmersinlerini karıştırın ve 1 dakika pişirin. Tavayı ateşten alın ve yeşillikleri, sirkeyi ve pişmiş pastırmaları karıştırın. Yeşillikler yumuşayana kadar karıştırın. Hemen servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr pastırma, 1,5 cm'lik küp şeklinde kesilmiş ya da kabaca doğranmış	675 gr pastırması, 1,5 cm'lik küp şeklinde kesilmiş ya da kabaca doğranmış	450 gr. Domuz sırtı pastırması, 1,5 cm'lik küp şeklinde kesilmiş ya da kabaca doğranmış
SEBZELER/YEŞİLLİKLER	8 diş sarımsak, kıyılmış 2 kase taze ya da erimiş dondurulmuş yabanmersini, kabaca doğranmış 6 kase karahindiba yaprağı ya da hardal yaprağı	8 diş sarımsak, kıyılmış 2 kase taze ya da erimiş dondurulmuş yabanmersini, kabaca doğranmış 6 kase karahindiba yaprağı ya da hardal yaprağı	4 diş sarımsak, kıyılmış 1 kase taze ya da erimiş dondurulmuş yabanmersini, kabaca doğranmış 5 kase karahindiba yaprağı ya da hardal yaprağı
YAĞ	2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı ya da saf yağ	2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı ya da saf yağ	¼ kase Hindistan cevizi yağı
ÇEŞNİLER	2 çorba kaşığı balzamik sirke	2 çorba kaşığı balzamik sirke	2 çorba kaşığı taze misket limonu suyu

Pişirme İpucu: Pastırmaları kahverengileştirirken su kullanmayın, erimiş yağ sıçramasına sebep olabilir. Ayrıca pastırmaların çıtır çıtır olmasını istiyorsanız, su bunu engeller.

SOSİS, LAHANA VE TATLI PATATES İLE

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls ve Wahls Paleo için 1porsiyon = 3 sebze/meyve kasesi
Wahls Paleo Plus için 1porsiyon = 2½ sebze/meyve kasesi

YAPILIŞI: Sosisi, bir çorba tenceresinde ya da geniş bir tavada, pembelik kalmayana kadar 6 dakika civarında, orta ateşte kahverengileştirin. Sarımsağı karıştırın ve 1 dakika pişirin. Tatlı patatesleri (Wahls Paleo Plus için nota bakın), lahanayı, zencefili, Hindistan cevizi aminosunu, rezene tohumunu, misket limonu suyunu ve karabiberi karıştırın. Herşey yumuşayana kadar, 5 dakika civarı pişirin fakat hamur gibi olmasın. Hemen servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
ET	450 gr sosis ya da kıyma	675 gr sosis ya da kıyma	450 gr sosis ya da kıyma
SEBZELER/ YEŞİLLİKLER	8 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş 4 kase rendelenmiş kırmızı ve/veya mor tatlı patates 4 kase rendelenmiş yeşil ve/veya mor lahana	8 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş 4 kase rendelenmiş kırmızı ve/veya mor tatlı patates 4 kase rendelenmiş yeşil ve/veya mor lahana	6 diş sarımsak, kıyılmış ya da sarımsak ezicide ezilmiş 4 kase rendelenmiş kırmızı ve/veya mor tatlı patates (yada havuç), servis edilmeden hemen önce karıştırın böylece çiğ kalır 4 kase rendelenmiş yeşil ve/veya mor lahana
YAĞ	Eğer sosis /kıyma çok yağsızsa 2 çorba kaşığına kadar saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı ekleyebilirsiniz.	Eğer sosis /kıyma çok yağsızsa 2 çorba kaşığına kadar saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı ekleyebilirsiniz.	Eğer sosis /kıyma çok yağsızsa ¼ kase Hindistan cevizi yağı ekleyebilirsiniz.
ÇEŞNİLER	1 parça (5 cm) taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi aminosu 2 çay kaşığı rezene tohumu 1 misket limonu suyu Taze çekilmiş karabiber	1 parça (5 cm) taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi aminosu 2 çay kaşığı rezene tohumu 1 misket limonu suyu Taze çekilmiş karabiber	1 parça (5 cm) taze zencefil, soyulmuş ve rendelenmiş 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi aminosu 2 çay kaşığı rezene tohumu 1 misket limonu suyu Taze çekilmiş karabiber

Wahls Paleo Plus için Not: Tatlı patatesleri en son ekleyin böylece onları yediğiniz zaman hala çiğ olurlar. Ya da tava öğününüzü rendelenmiş çiğ tatlı patates yatağı üzerinde servis edebilirsiniz.





NEFİS TATLILAR

ŞEKERE DAYANABİLMEK ZORDUR, fakat biz doğal tercihimizle doğarız. Şekerli tatları tercih etmeye programlandığımız için hayatımıza böyle devam ederiz. Anne sütü, yağ ve süt şekeri açısından zengindir, bu sebeple bebekler dünyaya tatlı düşkünlüğü ile gelirler ve çoğumuz bu eğilimi asla kaybetmez (vanilyalı dondurmanın neden popüler olduğuna dair bir sebep). Gerçi şeker yemek bağırsak floramız için yıkıcıdır, maya mantarının ve bağışıklık sistemi için çok da faydalı olmayan bakterilerin çoğalmasını tetikler. Bu, doğal şekerler ve basit karbonhidratlar da dahil, Wahls Protokolü'nün her seviyesinde, Wahls Paleo Plus seviyesinde çok sert bir şekilde olsa bile, şekerleri kısıtlama sebeplerinden biridir.

Her ne kadar Paleo uygulamasının hedeflerinden birisi daha doğal bir diyet olsa da, çok sayıda Paleo yiyecek bloggerı ve yazarının lezzetli, glütensiz, süt ürünü içermeyen, rafine şeker eklenmemiş tatlılar yaptığını ve bunların gerçekten tatlı olduğunu görüyorum. Kekler, kurabiyeler, tatlı ekmekler hatta turtalar hepsi lezzetli ve "Paleo" olabilir (her ne kadar Paleolitic bir insanın kurabiye yemesini hayal etmek zor olsa da). Bu lezzetli tatlıların problemi, rafine karbonhidratlar nedeniyle yüksek kalorili olmaları ve buna bağlı olarak vitaminler, mineraller, antioksidanlar ve gelişmek için ihtiyacımız olan mikrobesinlerin düşük

miktarda olmasıdır. Bu tatlıların çoğu rafine beyaz una (glütensiz olsa bile) ve früktoz bazlı tatlandırıcılara dayanır, çok pahalı değillerdir fakat genel olarak, bağırsaklarımızdaki faydalı bakterilerin gelişmek için ihtiyaç duyduğu liften yoksundurlar. İnsanların paralarını ve zamanlarını daha fazla sebze yemek (ve daha çeşitli sebze seçimleri) için harcamasını tercih ederim. Tat alıcılarımızı yeniden eğitmek, siz ve aileniz için mümkün olan en iyi sağlık hedefine ulaşmak için temel anahtardır.

Şeker tuzağından kaçtıktan sonra, kırmızı meyveler gibi düşük şekerli meyveleri bile yeniden tattığınızda, kayda değer şekilde şekerli tadacak ve sizi tatmin edecektir. Şekerle mücadele eden hastalarım için, sonradan eklenmiş şekeri diyetten çıkarmak için genellikle 2 ya da 3 aylık bir süreç tanıyorum, hatta süreci hızlandırmak istiyorlarsa meyveyi dahi tavsiye ediyorum (Hindistan cevizi şekeri, hurma şekeri, hurma şurubu, agav şurubu ve akçaağaç şurubu dahil) Bu eleme, şeker seven bakteri ve maya mantarını (Candida albicans) aç bırakır ve damak zevkinizin alışmasına izin verir. Aynı zamanda, bütün yapay tatlandırıcılardan, stevya ve birch xylitol gibi çok az kalorisi olan sağlıklı tatlandırıcılar dahil kaçınmanızı tavsiye ederim, böylece tat alıcılarımızda olduğu gibi beynimiz de tatlandırılmamış yiyeceklere alışabilir. Bunun yerine, daha keyifli bir şeker tadı için tüm gıdaları-bütün sebzeleri, kabuklu yemişleri, tohumları ve baharatları- deneyimleyin.

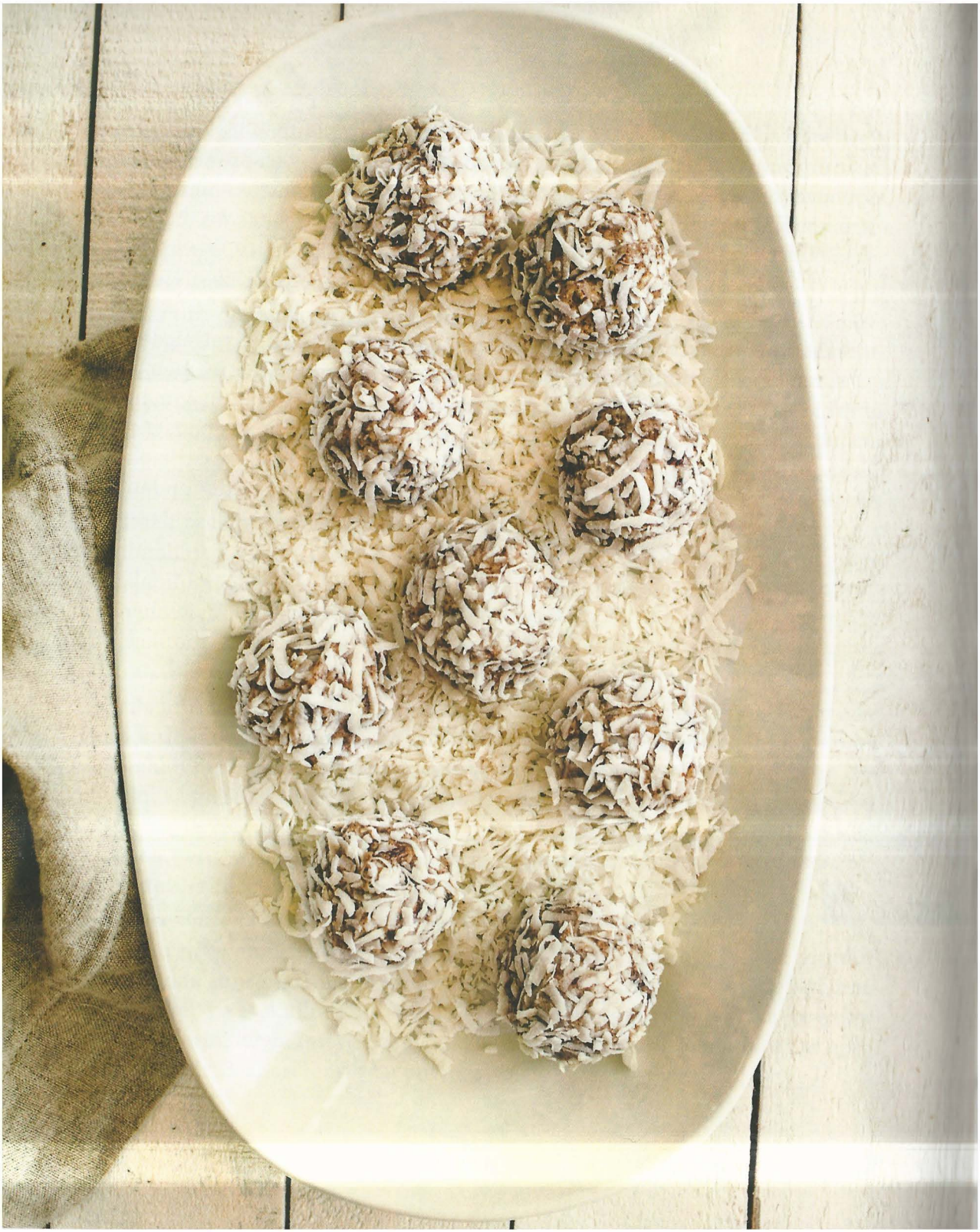
Tatlandırıcısız döneminizden sonra, meyve ve bu bölümdeki tatlılardan herhangi biri de dahil, arada sırada tatlı yemeye geri dönebilirsiniz. Tatlılara olan düşkünlüğünüzü azalmış bulacaksınız ve büyük ihtimalle damak tadınızın değiştiğini keşfedeceksiniz ve daha az tatlı terch edeceksiniz. Geleneksel tatlılar sizin için çok tatlı hale dönüşebilir –bu gelişme! Tatlıların sizin için özel fırsatlar olmasına, hergün tüketmemeye izin verin ve vücudunuz (özellikle faydalı bağırsak bakterileriniz için) bu daha iyi olacak.

Asla şekerden vazgeçemeyeceğinizi düşünebilirsiniz, fakat neyse ki, bu bazı insanların sizi inandırmaya çalışmasından daha kolay. İlk birkaç gün en zorudur fakat bundan sonra, hastalarımın çoğu, tamak tadlarının gerçekten değiştiğini, memnuniyet ve şaşkınlıklarını anlattılar. Lezzetleri farklı algılamaya ve şeker düşkünlüklerini kaybetmeye başlıyorlar. Bazıları için, bu değişim haftalar içinde gerçekleşir. Bazıları içinse bu birkaç ay alır.

Bu bölümdeki tatlıların, tipik şekerli tatlılardan daha az tatlı olduğunu keşfedeceksiniz. Eğer 2 ay boyunca şeker ve meyveyi eleyebilirseniz, Wahls Paleo Plus versiyonlarını (hiç tatlandırıcı içermeyenleri) oldukça tatmin edici bulduğunuzu keşfederek şaşırabilirsiniz ve bu tatlılardan çok keyif aldığınızı fark edersiniz. Bu bölümdeki tatlıların Wahls Diyeti ve Wahls Paleo versiyonlarını, çok küçük miktarlarda tatlandırıcı içerse bile arada sırada yaparım. Çok sık yapmadığım sürece bu benim için faydalıdır. Sizin ve aileniz için en uygun olacak seviyeyi seçebilirsiniz.

Fakat sürekli tekrar ediyor gibi algılanma riskine rağmen, diyetinizdeki şeker/tatlandırıcı içeriğini sürekli olarak azaltmaya ve ardından tamamen çıkarmanız için sizi cesaretlendiriyorum. Bu tek değişiklik bile sağlığınız için harika bir iyilik olacak. Hastalığa neden mantar maya mantarlarından çabucak kurtulacaksınız, bağırsaklarınızda yaşayan faydalı bakteri karışımı daha fazla olacak. Yiyeceklerinizde, güç algılanan lezzetlerin tadını, daha önce olduğundan çok daha fazla çıkardığınızı keşfedeceksiniz.

Bu noktaya gelebilecek olmanız imkansız gibi görünebilir, fakat tatlandırıcılardan uzağa bir yolculuk, sadece bir yolculuktur. Her seferinde bir gün uygula, genel olarak doğru yönde ilerle ve vücudun iyileşmeye ve daha iyi çalışmaya başlayacak. (Daha lezzetli tatlılara farklı bölgeler için mevsimsel tatlıların da dahil olduğu tatil bölümünde, Bölüm 11'e bakın)



Bu lezzetli bir şeker benzeri ikramdır, tatiller için ya da tatlı birşeyler yemek istediğinizde muhteşemdir bir seçenektir. Bu çikolata versiyonunu yapın ya da bir sonraki sayfadaki vanilyalı versiyonunu deneyin. Aynı zamanda baharatlarla da çeşitlendirebilirsiniz. Kakaonun acı olduğunu unutmayın, bu yüzden küçük bir miktarla başlayın ve tat için miktarını arttırın. Kabuklu yemiş seçimi olarak, pekan cevizi bu tarife çok uygun olur. Eğer, içerdikleri acı bileşikleri çıkarmak için önceden ıslatılırsa, ceviz de iyi bir seçimdir. Eğer ceviz kullanırsanız, geceden ıslatın, sonra süzün ve kurulayın. Bu tarifte hemen kullanın ya da hemen kullanmayacaksanız, olabilecek en düşük ayarda kurutucuya yerleştirin ve gece boyunca kurutun ya da pişirme kağıdı üzerinde fırında, olabilecek en düşük sıcaklıkta tamamen kuruyana kadar kurutun. (Islak saklanmış yemişler küflenebilir.)

ÇİKOLATA KARTOPLARI

16 PARÇALIK TARİF

YAPILIŞI: Kurutulmuş Hindistan cevizi gevrekleri hariç bütün içerikleri mutfak robotunda iyice karışana kadar çekin. Karışımı, 10-30 dakika, sertleşmesi ve kolay şekil verebilmek için buzdolabına koyun. Karışımı küçük toplar haline getirin (4-5 cm çapında), sonra onları Hindistan cevizi gevrekleri üzerinde yuvarlayın. Pişirme kağıdı üzerine yerleştirin, 4 saat dondurun, daha sert olmasını istiyorsanız bütün gece dondurun. Eğer onlara şekil vermek istemezseniz, mini muffin kaplarında da dondurabilirsiniz. Daha hızlı bir yöntemdir ve dondurucuda saklaması daha kolaydır. Donmuş servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞLER	1½ kase pekan cevizi ya da filizlenmiş kurutulmuş ceviz	1½ kase pekan cevizi ya da filizlenmiş kurutulmuş ceviz	1½ kase pekan cevizi ya da filizlenmiş kurutulmuş ceviz
YAĞ	1 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı	1 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı	1 kase saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı
KURU MEYVE	½ kase kuru erik, kuru üzüm ya da hurma	½ kase kuru erik, kuru üzüm ya da hurma	yok
TOHUMLAR	2 çorbakaşığı çiya tohumu ya da taze çekilmiş keten tohumu	2 çorbakaşığı çiya tohumu ya da taze çekilmiş keten tohumu	2 çorbakaşığı çiya tohumu ya da taze çekilmiş keten tohumu
TATLANDIRICILAR/ BAHARATLAR	1 çay kaşığı-yemek kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı muskat (isteğe bağlı) ½ çay kaşığı çekilmiş kakule (isteğe bağlı)	1 çay kaşığı-yemek kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı muskat (isteğe bağlı) ½ çay kaşığı çekilmiş kakule (isteğe bağlı)	1 çay kaşığı-yemek kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ¼ çay kaşığı muskat (isteğe bağlı) ½ çay kaşığı çekilmiş kakule (isteğe bağlı)
TATLANDIRILMAMIŞ HİNDİSTANCEVİZİ GEVREĞİ	1 kase	1 kase	1 kase

Wahls Paleo Plus için Not: Kuru meyveyi çıkarmak durumunda kalmış olsanız da, kartopları hala tatlı olacaktır, bu sebeple, bu lezzetli ve fudge (bir tür şekerleme) benzeri tarifin tadını çıkartamayacağınızı düşünmeyin.

Vanilya Versiyonu: Kakao tozunu, tarçın ve muskatı çıkartın. 1 çay kaşığı vanilya özütü ya da 1/8 çay kaşığı taze vanilya tohumu ve ½ çay kaşığı çekilmiş kakule ile tatlandırın.

Bu bir ekşi-tatlı ve tazeleyici bir sorbedir. Wahls Paleo Plus için uygun olmayan tariflerden bir tanesi fakat eğer Wahls Diyeti ya da Wahls Paleo'yu takip ediyorsanız, bir deneyin. Bu tatlı tarif, fazla yağlı olmayan doğal şekeri içerir, bu yüzden günün geri kalanı için tatlandırıcılarınızı sınırlamalısınız.

VİŞNELİ SORBE

4 PORSİYONLUK TARİF

1 kase donmuş vişne

2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı

1-2 çorba kaşığı bal, akçaağaç şurubu ya da hurma şurubu

İsteğe bağlı baharatlar: 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın, ½ çay kaşığı çekilmiş kakule, ½ çay kaşığı toz şili biberi, ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat ya da ¼ çay kaşığı Arnavut biberi

1-1½ kase küp buz

YAPILIŞI: Buz küpleri hariç bütün içerikleri yüksek hızlı blenderda karıştırın. ½ kase su ekleyin. İyice karışana kadar yüksek hızda karıştırın, sonra her seferinde bir iki tane buz küpünü eklerken, karışım kalın ve kremsi görünene kadar ve blender kavanozunda hareket etmeye devam edene kadar, yüksek hızda karıştırmaya devam edin. Karışıma buz küplerini koyarken, itmeniz gerekebilir. Karışım blender kavanozunun dört köşesinde biriktiği zaman yumuşaksa ve sürekli olarak merkeze düşüyorsa (yoğun bir smoothie gibi) sorbe olmuştur. Dekoratif servis tabaklarına boşaltın, üzerini taze kırmızı meyvelerle süsleyin ve hemen servis edin.

Süt ürünlerinden vazgeçmek, bazı insanlar için tek bir anlama gelir: Dondurma yok! Fakat umudunuzu kesmeyin-dondurma süt ürünleri içermek zorunda değil. Marketlerde süt ürünü içermeyen birçok donmuş tatlı var fakat yüksek şekerli olmaya eğilimliler. Daha besleyici, daha az tatlı dondurmanızı evde kendiniz yapabilirsiniz. En sevdiğiniz tatları eklemekten çekinmeyin-vanilya tohumu, kakao ya da taze meyve ya da daha bile yaratıcı olun. Çiğ kakao çekirdeklerini deneyin, taze bahçe bitkileri ya da çiftçi pazarında taze meyve ne varsa (mevsiminde kendi bahçenizde). Son zamanlarda dondurmama biraz Arnavut biberi ekledim-nefis baharatlıydı.

TEMEL DONMUŞ HİNDİSTANCEVİZLİ DONDURMA ŞABLONU

8 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Buz küpleri hariç bütün içeriği yüksek hızlı blenderda birleştirin. İyice birleşene kadar yüksek hızda karıştırın sonra buz küplerini eklerken, her seferde 1-2 tane, karışım kalın ve kremsi görünene kadar ve blender kavanozunda hareket etmeye devam edene kadar, yüksek hızda karıştırmaya devam edin. Karışıma buz küplerini koyarken, itmeniz gerekebilir. Karışım blender kavanozunun dört köşesinde biriktiği zaman yumuşaksa ve sürekli olarak merkeze düşüyorsa (yoğun bir smoothie gibi), dondurma olmuştur. Dekoratif servis tabaklarına boşaltın, üzerini taze kırmızı meyvelerle süsleyin ve hemen servis edin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAM YAĞLI HİNDİSTANCEVİZİ SÜTÜ	1 kutu (400 gr)	1 kutu (400 gr)	1 kutu (400 gr)
YAĞ	¼ kase Hindistan cevizi yağı ya da yumuşatılmış saf yağ (erimiş değil)	¼ kase Hindistan cevizi yağı ya da yumuşatılmış saf yağ (erimiş değil)	¼ kase Hindistan cevizi yağı, yumuşatılmış (erimiş değil)
ŞEKERLENDİRİCİ	2 çorba kaşığı bal ya da akçaağaç şurubu	1 çorba kaşığı bal ya da akçaağaç şurubu	YOK
TATLANDIRICILAR/ BAHARATLAR (beraber iyi gideceğini düşündüklerinizi seçin)	1 çaykaşığı vanilya özütü ya da taze vanilya tohumu Seçenekler: 1 kase taze ya da dondurulmuş meyve 1 teneke balkabağı püresi 1 çorba kaşığına kadar tatlandırılmamış kakao tozu 1-2 çay kaşığı çekilmiş tarçın ½ çay kaşığı çekilmiş kakule Arnavut ya da Şili biberi tutamı (eğer cesaretiniz varsa!)	1 çaykaşığı vanilya özütü ya da taze vanilya tohumu Seçenekler: ½ kase taze ya da dondurulmuş meyve 1 kaseye kadar balkabağı püresi 1 çorba kaşığına kadar tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ½ çay kaşığı çekilmiş kakule Arnavut ya da Şili biberi tutamı (eğer cesaretiniz varsa!)	1 çaykaşığı vanilya özütü ya da taze vanilya tohumu Seçenekler: ½ kaseye kadar taze ya da dondurulmuş meyve 1 çorba kaşığına kadar tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ½ çay kaşığı çekilmiş kakule Arnavut ya da Şili biberi tutamı (eğer cesaretiniz varsa!)
BUZ KÜPLERİ	4 kase	4 kase	4 kase

Hindistan cevizli Dondurma Versiyonu: Dondurucunuzda aynı zamanda, dondurmalı pasta gibi servis edebileceğiniz, daha yoğun, daha zengin bir dondurma da yapabilirsiniz. Basitçe buz küplerini çıkartın ve diğer bütün içerikleri bir sos tenceresinde birleştirin. Karışımı kısık ateşte ısıtın, birleşene kadar karıştırın. Karışımı dövülmüş kabuklu yemişler ile kelepçeli kek kalıbına boşaltın (sayfa 268; ya da dövülmüş kabuklu yemişler olmadan) ve kek kalıbının altını, sızmayı önlemek için folyoyla sarın. Karışımı bireysel servis tabaklarına da dökebilirsiniz (muhallebi kabı ya da peynirli tart kabı) ve katılaşana kadar ez az 4 saat ya da geceboyunca dondurabilirsiniz. Rendelenmiş çikolata serperek, çikolata ya da meyve aromalı balzamik sirke serpiştirerek ya da üzerini taze kırmızı meyveler veya 1 çorba kaşığı dolusu çırpılmış Hindistan cevizi kreması ile süsleyip (sayfa 246 ya bakın) servis edin. Dondurucudan çıkartın ve eğer kek kalıbı kullanıyorsanız pastanın oda sıcaklığında 20-30 dakika, bireysel kaseler kullanıyorsanız 5-10 dakika yumuşamasına izin verin..

Bu Wahls Protokolü'nün en popüler tariflerinden bir tanesi, bu yüzden beyaz fudge için eklenmiş bir versiyon ile bu yemek kitabına dahil etmenin iyi olabileceğini hissettim. Wahls Fudge, keyifli bir tatlı gibi tadar fakat şekerden, hamur işlerine ya da diğer tatlılara göre besleyiciliği daha yüksektir. Benim evimde, Wahls Fudge yaptığım herhangi bir gün tatil günü gibi hissedilir! Wahls Fudge kalori olarak yoğundur bu yüzden çok fazla kilo kaybedenler için mükemmeldir. Eğer kilo vermeyi deniyorsanız tedbirli bir şekilde tadını çıkartın. Eğer Wahls Paleo Plus diyetini takip ediyorsanız, kuru üzümleri çıkartın ve fudge nin çok acı bir hale gelmemesi için kakao adımına geri dönün.

WAHLS FUDGE

20 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün içerikleri mutfak robotunda birleştirin. Yumuşayıncaya kadar çekin sonra karışımı 20x20 cm lik cam fırın kabına bastırarak yayın ve sertleşmesi için 30 dakika buzdolabında ya da dondurucuda bırakın. 20 kare parçaya kesin ve servis edin. Ben genellikle buzdolabında saklıyorum böylece sert formunu koruyor (Genellikle 3 gün kadar buzdolabında saklanabilir fakat zaten tüketildiği için o kadar uzun kalmaz).

	WAHLS DİYETİ VE WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
YAĞ	1 kase Hindistan cevizi yağı 1 orta boy avokado, çekirdeği çıkarılmış ve soyulmuş	1 kase Hindistan cevizi yağı 1 orta boy avokado, çekirdeği çıkarılmış ve soyulmuş
KURU MEYVE	1 kase kuru üzüm (beyaz çikolata versiyonu için sarı üzüm kurusu kullanın)	Yok
KABUKLU YEMİŞLER	1 kase ceviz, tercihen filizlenmiş	1 kase ceviz, tercihen filizlenmiş
KURUTULMUŞ TATLANDIRILMAMIŞ HİNDİSTAN CEVİZİ	½ kase	½ kase
TATLANDIRICI	1 çay kaşığı şeker ilavesiz kakao tozu	1 çay kaşığı-1 çorba kaşığı şeker ilavesiz kakao tozu

Meksika Çikolatası Versiyonu: Meksika çikolatası tadı için 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ekleyin.

Beyaz Çikolata Versiyonu: Bu versiyon için avokado isteğe bağlıdır. Kakao tozunu çıkartın. 1 çay kaşığı vanilya özütü ya da ¼ çay kaşığı taze vanilya tohumu ekleyin.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Doktorumla bir anlaşma yaptım: Wahls Protokolü'nü takip edecektim ve bir yıl sonra kontrol için geri dönecektim. Ve işte buradayım! Çok minnettarım, ağlamamı durduramıyorum. Bir Wahls Savaşçısı olmaktan gurur duyuyorum!

–Wahls Savaşçısı STEPHANIE



Püre avokado, mus için güzel hafif bir taban oluşturur. Bu tarif denendi ve test edildi fakat siz sevdiğiniz diğer baharatları denemekten çekinmeyin. Aynı zamanda avokadonun miktarı ile de oynayabilirsiniz-yarım avokado size daha ince kıvamlı bir mus verir ve eğer bütün avokado kullanırsanız doku daha puding benzeri olur. Kakao yeşil rengi ve avokado tadını gizler ve musa sinmiş bir lezzet verir. Kakao biraz acıdır bu yüzden küçük bir miktarla başlayın ve tadına göre arttırın.

ÇİKOLATA AVOKADO MUS

4 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Bütün içerikleri mutfak robotunda birleştirin ve kabarana kadar kadar karıştırın. Musun iyice çırpılması adına kenarlarını sıyırmak için birkaç kere durdurmanız gerekebilir. Üzerinde süs olarak çırpılmış Hindistan cevizi kreması ve kırmızı meyveler ya da vişne ile süslü tatlı tabaklarında servis edin.

ÇIRPILMIŞ HİNDİSTAN CEVİZİ KREMASI

Çırpılmış krema herhangi bir tatlının görüntüsünü ve tadını özel yapar. Konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü harika bir şekilde yoğun kremanın yerine geçer-çok kolay çırpılır. Bu tarif tatlandırıcı içermez bu sebeple Wahls Protokolü'nün her seviyesinde tadını çıkartabilirsiniz. 1 kutu (400 gr) tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve 1 çay kaşığı vanilya özütü ya da $^1/_4$ çay kaşığı taze vanilya tohumunu yüksek hızlı blenderda birleştirin ve yoğun kremsi kıvama gelene kadar yüksek hızda karıştırın. Geniş ağızlı bir kavanozda ya da başka bir cam kapta 2 güne kadar saklayabilirsiniz. (Hindistan cevizi kreması için olan bazı tariflerin sadece katıları tavsiye ettiğini unutmayın. Ben bütün kutuyu kullanmayı seviyorum. Yüksek hızlı blender havayı da sürece dahil eder ve karışımın homojen olmasını sağlar. Sonuç, atık yok!)

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAM YAĞLI HİNDİSTANCEVİZİ SÜTÜ	1 kutu (400 gr.)	1 kutu (400 gr.)	1 kutu (400 gr.)
AVOKADO	½-1 avokado, çekirdeği çıkartılmış ve soyulmuş	½-1 avokado, çekirdeği çıkartılmış ve soyulmuş	½-1 avokado, çekirdeği çıkartılmış ve soyulmuş
TATLANDIRILMAMIŞ KAKAO TOZU	1 çay kaşığı-2 çorba kaşığı, tat için	1-2 çorba kaşığı, tat için	1-2 çorba kaşığı, tat için
EKSTRA AROMA VERİCİLER	Hepsi isteğe bağlı: 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın 1 çay kaşığı çekilmiş kakule ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat	Hepsi isteğe bağlı: 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın 1 çay kaşığı çekilmiş kakule ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat	Hepsi isteğe bağlı: 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın 1 çay kaşığı çekilmiş kakule ¼ çay kaşığı çekilmiş muskat
TATLANDIRICI	2 çorba kaşığı bal, akçaağaç şurubu, hurma şurubu ya da glisin	2 çorba kaşığı bal, akçaağaç şurubu, hurma şurubu ya da glisin	YOK
GARNİTÜR	Çırpılmış Hindistan cevizi kreması Taze ya da erimiş dondurulmuş kırmızı meyveler ya da vişne	Çırpılmış Hindistan cevizi kreması Taze ya da erimiş dondurulmuş kırmızı meyveler ya da vişne	Çırpılmış Hindistan cevizi kreması Taze ya da erimiş dondurulmuş kırmızı meyveler ya da vişne

Not: Bu tarif için yüksek hızlı blender kullanabilirsiniz. Fakat yüksek hızlı blenderla mus kıvamı elde etmek, mutfak robotu ile elde etmekten daha zordur.

WAHLS ÇİZKEK

Çizkek, klasik bir Amerikan tatlısıdır fakat eğer tahılları ve süt ürünlerini diyetinizden çıkardıysanız, sizin için uzaklarda kalmış gibi görünebilir. Şansa bakın ki, hala çizkekin tadını çıkartabilirsiniz- içindeki peynirle hiç işimiz olmadığı için gelin adına çizkek diyelim. Jelatinle karıştırılmış tam yağlı Hindistan cevizi sütü soğuduğu zaman güzelce katılaşır. Basit bir şablonla, favori tatlarınızı ekleyebilirsiniz-kakao tozuyla karıştırıp, rende çikolata ile süsleyip, Hindistan cevizi sütü serpiştirebilirsiniz-kırmızı meyve püresi ya da sevdiğiniz neyi isterseniz. Bu tarifin en muhteşem yanı, herhangi bir tatlandırıcı olmadan da mükemmel tadıdır. (Benim tercih ettiğim şekil -tatlandırıcısız, baharatlarla tatlandırılmış ve birkaç kırmızı meyve ile süslenmiş.) Bu yüzden Wahls Paleo Plus diyetindekiler, siz de gruba dahilsiniz.

Bu tarif için dış süslemenin kabuklu yemişler ve hurmalar ile yapıldığını da unutmayın, fakat Wahls Paleo Plus versiyonunun herhangi bir meyve kurusu eklemesine gerek yok. Bu hali ile de tadı güzeldir.

VEJETERYEN JELATİN

Jelatin ve kolajen hayvansal ürünlerdir bu yüzden eğer vejeteryen ya da vegansanız, onları kullanmak istemeyebilirsiniz. Ama hala çizkek yiyebilirsiniz! Agar agar, tatsız, deniz yosunu bazlı jelatin gibi jel bir üründür ve herhangi bir tarifte eşit miktarda jelatin yerine koyabilirsiniz. Agar ağarın hem gevrek hem de toz hali vardır (1 çorba kaşığı gevrek=1 çay kaşığı toz). Dolabınızdaki iyi bir vejeteryen temel gıda maddesidir.

İstediğiniz aromalar ve garnitürlerle bu çizkekin versiyonlarını yaratabilirsiniz. Ortaya sade ama lezzetli bir tablo çıkar (sayfa 252'deki fotoğrafa bakın).

TEMEL ÇİZKEK ŞABLONU

8-12 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Hindistan cevizi sütünü bir sos tenceresinde, orta kısık ateşte ısıtın. Jelatini serpin ve eriyene kadar karıştırın. Ateşten alın ve tatlandırıcıyı (eğer kullanıyorsanız) ve aromaları karıştırın. 22 cm lik kelepçeli kek kalıbını ya da tart tavasını, dövülmüş kabuklu yemişle astarlayın (sıkıştırarak tabanı kaplayın). Karışımı üzerine boşaltın ve katılaşana kadar dondurun. Servis etmeden önce dilediğiniz herhangi bir garnitür, süsleme ve/veya sosu ekleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAM YAĞLI HİNDİSTANCEVİZİ SÜTÜ	1 kutu (400 gr.)	1 kutu (400 gr.)	1 kutu (400 gr.)
JELATİN/AGAR-AGAR	2 çorba kaşığı toz	2 çorba kaşığı toz	2 çorba kaşığı toz
TATLANDIRICI	¼ kase bal ya da akçaağaç şurubu	2 çorba kaşığı bal ya da akçaağaç şurubu	YOK
EKSTRA AROMA VERİCİLER	1 çorba kaşığı kadar narenciye suyu,1 çay kaşığı özüt ya da 2 çay kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu ve/veya tarçın, kakule v.b. baharatlar	1 çorbakaşığı kadar narenciye suyu,1 çay kaşığı özüt ya da 2 çaykaşığı tatlandırılmamış kakao tozu ve/veya tarçın, kakule v.b. baharatlar	1 çorbakaşığı kadar narenciye suyu,1 çay kaşığı özüt ya da 2 çay kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu ve/veya tarçın, kakule v.b. baharatlar
DÖVÜLMÜŞ KABUKLU YEMİŞ	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)
GARNİTÜR/SÜSLEME/SOS	Meyve, rendelenmiş bitter çikolata ve/veya Hindistan cevizi sütü –kırmızı meyve serpiştirin hepsi isteğe bağlı	Meyve, rendelenmiş bitter çikolata ve/veya Hindistan cevizi sütü –kırmızı meyve serpiştirin hepsi isteğe bağlı	Meyve, rendelenmiş bitter çikolata ve/veya Hindistan cevizi sütü –kırmızı meyve serpiştirin hepsi isteğe bağlı

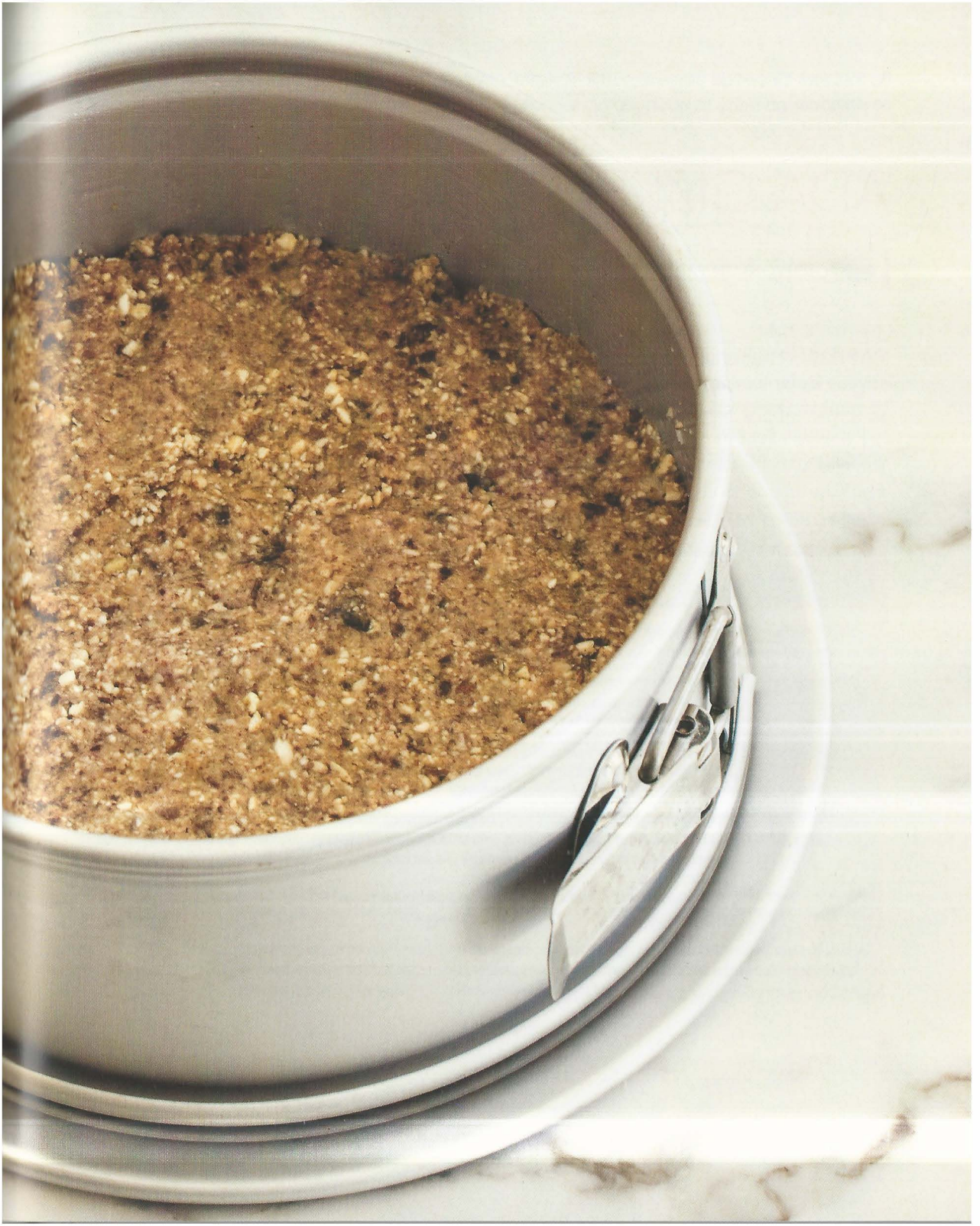
Bu tarif, hiç tahıl kullanmadan lezzetli bir tart tabanı yapmak için yağlı ve baharatlı kabuklu yemişler ve kuru meyve kullanır. Bu tabanı herşey için kullanırım-çizkek (sayfa 267,270,271), taze veya pişmiş meyve, Hindistan cevizli muhallebi ya da bunların farklı birleşimleri için. Bu tarifte kullanmak için bir hurma cinsi belirtmem çünkü birçok çeşit hurma var bunlardan herhangi birisi temel kabuklu yemiş kırıntısı olarak işe yarayacaktır. Bununla birlikte, muhtemelen fiyatı en yüksek olan Medjool hurmaları, yumuşaktır ve kolay karışır (onlar aynı zamanda en tatlı olanlardır bu yüzden bu tarifte iyi iş yaparlar fakat diğer tariflerde sıklıkla tercihim değillerdir). Diğer çeşit hurmalar biraz daha sert olabilir. Eğer hurmalar kuru ve sert görünüyorlarsa, karıştırmadan önce 20 dakika kadar ılık suda ıslatın. Aynı zamanda eğer hurmalarınızın çekirdekleri varsa kullanmadan önce çıkardığınızdan emin olun. Çekirdekler çok sert oldukları için sindirilmeleri mümkün değildir.

TEMEL KABUKLU YEMİŞ KIRINTISI ŞABLONU

1 ÇİZKEK YA DA TART TABANI TARİFİ

YAPILIŞI: Bütün içerikleri mutfak robotunda birleştirin, bütün malzemeler iyice karışana kadar çekin. 22 cm lik kelepçeli kek kalıbı ya da tart tavasını bastırarak kaplayın.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞLER	2½ kase herhangi bir kabuklu yemiş ya da tohum	2½ kase herhangi bir kabuklu yemiş ya da tohum	2½ kase herhangi bir kabuklu yemiş ya da tohum
KURU MEYVE	½ kase çekirdeği çıkarılmış hurma ya da kuru üzüm	½ kase çekirdeği çıkarılmış hurma ya da kuru üzüm	YOK
YAĞ	3 çorba kaşığı saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı	3 çorba kaşığı saf yağ ya da Hindistan cevizi yağı	1/3 kase Hindistan cevizi yağı
TATLANDIRICILAR	1 çorba kaşığı çekilmiş tarçın, tatlandırılmamış kakao tozu, çekilmiş kakule ya da karışım	1 çorbakaşığı çekilmiş tarçın, tatlandırılmamış kakao tozu, çekilmiş kakule ya da karışım	1 çorba kaşığı çekilmiş tarçın, tatlandırılmamış kakao tozu, çekilmiş kakule ya da karışım



Bu tarif zarif bir şekilde narenciye suyu ile tatlandırıldı ve ananas ve rendelenmiş Hindistan cevizi ile süslendi.

ADA ÇİZKEKİ

8-12 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Hindistan cevizi sütünü sos tenceresinde, ortakısık ateşte ısıtın. Jelatini serpin ve eriyene kadar karıştırın. Ateşten alın ve tatlandırıcıyı (eğer kullanıyorsanız), narenciye suyunu ve vanilyayı karıştırın. 22 cm lik kelepçeli kek kalıbı ya da tart tavasına kabuklu yemiş kırıntılarını bastırarak kaplayın. Karışımı üzerine boşaltın ve katılaşana kadar dondurun. Servis etmeden önce, ananas, Hindistan cevizi ve narenciye kabuğu ile süsleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAM YAĞLI HİNDİSTANCEVİZİ SÜTÜ	1 kutu (400 gr)	1 kutu (400 gr)	1 kutu (400 gr)
JELATİN/AGAR-AGAR	2 çorba kaşığı toz	2 çorba kaşığı toz	2 çorba kaşığı toz
ŞEKERLENDİRİCİ	3 çorba kaşığı bal ya da akçaağaç şurubu	2 çorba kaşığı bal ya da akçaağaç şurubu	YOK
TATLANDIRICILAR	1 çorba kaşığı taze misket limonu ya da limon suyu ½ çay kaşığı vanilya özütü ya da 1/8 çay kaşığı taze vanilya tohumu	1 çorbakaşığı taze misket limonu ya da limon suyu ½ çay kaşığı vanilya özütü ya da 1/8 çay kaşığı taze vanilya tohumu	1 çorbakaşığı taze misket limonu ya da limon suyu ½ çay kaşığı vanilya özütü ya da 1/8 çay kaşığı taze vanilya tohumu
DÖVÜLMÜŞ KABUKLU YEMİŞ	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)
GARNİTÜR/SÜSLEME/ SOS	½ kase doğranmış taze ananas ½ kase tatlandırılmamış doğranmış ya da file (pul pul kesilmiş) Hindistan cevizi 1 çay kaşığı limon ya da misket limonu kabuğu	½ kase doğranmış taze ananas ½ kase tatlandırılmamış doğranmış ya da file (pul pul kesilmiş) Hindistan cevizi 1 çay kaşığı limon ya da misket limonu kabuğu	½ kase tatlandırılmamış doğranmış ya da file (pul pul kesilmiş)

Wahls Paleo Plus için Not: Taze ananas süslemesini çıkartın. Çiz kekiniz narenciye suyu ve kabuğu ile lezzetli bir tart tadına sahip olacak.

Bu, çikolata severler için özel bir kutlama çizkekidir. Baharatlar bu çizkeki kış tatilleri için iyi bir tarif yapar fakat siz aynı zamanda taze çilek ile baharda ya da ahududu ile yazın da servis edebilirsiniz.

ÇİKOLATALI BAHARATLI ÇİZKEK

8-12 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Hindistancevizi sütünü sos tenceresinde, ortakısık ateşte ısıtın. Jelatini serpin ve eriyene kadar karıştırın. Ateşten alın ve tatlandırıcıyı (eğer kullanıyorsanız), kakao tozunu, kakuleyi ve muskatı karıştırın. 22 cm lik kelepçeli kek kalıbı ya da tart tavasına kabuklu yemiş kırıntılarını bastırarak kaplayın. Karışımı üzerine boşaltın ve katılaşana kadar dondurun. Süslü bir sunum için, çırpılmış Hindistan cevizi kremasıyla kaplayın ve rendelenmiş çikolata ve/veya kırmızı meyvelerle süsleyin.

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
TAM YAĞLI HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ	1 kutu (400 gr)	1 kutu (400 gr)	1 kutu(400 gr)
JELATİN/AGAR-AGAR	2 çorba kaşığı toz	2 çorba kaşığı toz	2 çorbakaşığı toz
TATLANDIRICI	¼ çorba kaşığı bal ya da akçaağaç şurubu	2 çorba kaşığı bal ya da akçaağaç şurubu	YOK
TATLANDIRICILAR	1-2 çay kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş kakule ¼ çaykaşığı çekilmiş muskat	1-2 çay kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş kakule ¼ çaykaşığı çekilmiş muskat	1-2 çay kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş kakule ¼ çaykaşığı çekilmiş muskat
DÖVÜLMÜŞ KABUKLU YEMİŞ	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)	1 tarif temel kabuklu yemiş kırıntısı (sayfa 268)
GARNİTÜR/SÜSLEME/SOS	Çırpılmış Hindistan cevizi kreması, kaplama için (isteğe bağlı, sayfa 264) Tatlandırılmamış rende çikolata ya da kakao çekirdeği (isteğe bağlı) Kırmızı meyveler (isteğe bağlı)	Çırpılmış Hindistan cevizi kreması, kaplama için (isteğe bağlı sayfa 264) Tatlandırılmamış rende çikolata ya da kakao çekirdeği (isteğe bağlı) Kırmızı meyveler (isteğe bağlı)	Çırpılmış Hindistan cevizi kreması, kaplama için (isteğe bağlı sayfa 264) Tatlandırılmamış rende çikolata ya da kakao çekirdeği (isteğe bağlı)

WAHLS PUDİNG

Puding, herhangi bir öğün için lezzetli bir son olan, kremsi ve tatmin edici geleneksel bir yiyecektir. Sağlıklı bir puding yapmanın sırrı çiya tohumudur. Bu lif zengini ve besleyici tohumları ıslatıp (bu tarifte Hindistan cevizi sütü ile) ve puding benzeri bir şekil verip istediğiniz şekilde tatlandırabilirsiniz. Aynı zamanda çiya tohumu yerine taze çekilmiş keten tohumu kullanabilirsiniz; keten tohumu benzer bir dokuya sahiptir fakat biraz daha kuvvetli aroması vardır. Her ikisinin de sağlığa harika faydaları vardır. Keten tohumu ve çiya, beyindeki sinir sisteminde hücre zarları ve miyelin kılıf arasında iletişime destek sağlayan Omega 3 açısından oldukça zengindir. Ek olarak, hem çiya hem de keten tohumu beyin, kalp ve kemik hücrelerinde östrojen hormonları için reseptörleri uyaran, bitki bazlı bileşikler olan fitoöstrojenleri içerir- fakat meme hücrelerindeki reseptörlerle ilgili değildir. Bilim, menopozda olan ve beyinleri, kalpleri ve kemikleri için, memelerindeki östrojen reseptörlerini uyarmadan, hafif östrojen desteği arayan kadınların diyetine keten tohumu ve çiyanın dahil edilmesinin destekler (potansiyel olarak meme kanseri gelişimini azaltır). Bu sebeple keten tohumlarının ve çiyanın sık sık tadını çıkartın-özellikle Wahls Puding'te!

Wahls Protokolü'nün her seviyedeki kazanımının tamamen farklı olduğunu hatırlayın. Bu, yağ miktarını artıran su miktarının her seviyede azalması yüzündendir ve bu porsiyon ölçülerini etkiler.

TEMEL WAHLS PUDİNG ŞABLONU

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir blenderda birleştirin ve karışana kadar düşük hızda karıştırın. Katılaşması için 30 dakika beklemesine izin verin.

	WAHLS DİYETİ (6 kase 1 porsiyon ya da 12 kase ½ porsiyon çıkar)	WAHLS PALEO (4 kase 1 porsiyon ya da 8 kase ½ porsiyon çıkar)	WAHLS PALEO PLUS (4 kase ½ porsiyon yapar)
SÜT	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1.200 gr tatlandırılmamış karton kutuda kabuklu yemiş ya da tohum sütü örneğin badem, fındık ya da haşhaş ya da su ya da bir karışım (ya da Hindistan cevizi sütü tenekesini 3 kere kabuklu yemiş sütü, su ya da karışımla doldurun)	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü artı eşit miktarda su	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü
ÇİYA TOHUMU/TAZE ÇEKİLMİŞ KETEN TOHUMU	2/3 kase	½ kase	1/3 kase
TATLANDIRICILAR	1½ çorba kaşığı akçaağaç şurubu, bal ya da glisin ya da ½ kase kuru meyve (örneğin kuru üzüm, kuru erik)	1 çorba kaşığı akçaağaç şurubu, bal ya da glisin	YOK
AROMA VERİCİLER	Aşağıdakilerden herhangi biri: 1-2 çorba kaşığı taze limon ya da misket limonu suyu 1 çay kaşığı-1 çorba kaşığı baharat (örneğin tatlandırılmamış kakao tozu, çekilmiş tarçın, çekilmiş muskat ya da çekilmiş kakule	Aşağıdakilerden herhangi biri: 1-2 çorba kaşığı taze limon ya da misket limonu suyu 1 çay kaşığı-1 çorba kaşığı baharat (örneğin tatlandırılmamış kakao tozu, çekilmiş tarçın, çekilmiş muskat ya da çekilmiş kakule	Aşağıdakilerden herhangi biri: 1-2 çorba kaşığı taze limon ya da misket limonu suyu 1 çay kaşığı-1 çorba kaşığı baharat (örneğin tatlandırılmamış kakao tozu, çekilmiş tarçın, çekilmiş muskat ya da çekilmiş kakule
	1 kase kırmızı meyve (isteğe bağlı) 1 (425 gr.) teneke balkabağı püresi (isteğe bağlı ve unutmayın bu getiriyi 1½ kase kadar azaltacaktır.)	1 kase kırmızı meyve (isteğe bağlı) 1 (425 gr.) teneke balkabağı püresi (isteğe bağlı ve unutmayın bu getiriyi 1½ kase kadar azaltacaktır.)	1 kase kırmızı meyve (isteğe bağlı)

Wahls Diyeti için Not: Eğer konserve Hindistan cevizi sütü kullanmak istemezseniz onun yerine toplamda 7 kase (1600 gr), karton kutuda tatlandırılmamış kabuklu yemiş sütü ya da karton kutuda Hindistan cevizi sütü koyabilirsiniz.

Wahls Paleo için Not: Konserve Hindistan cevizi sütü ve su yerine toplamda 3 1/3 kase karton kutuda kabuklu yemiş sütü ya da tohum sütü ya da karton kutuda Hindistan cevizi sütü koyabilirsiniz.

GLİSİN: TATLI AMİNO ASİT

Glisin, hakkında bir şey duymamış olabileceğiniz bir tatlandırıcıdır. Bağ doku yapımı için faydalı ve uyku kalitesini iyileştiren bir amino asittir. Toz halinde satın alabilir ve her gün 1 çay kaşığına kadar kullanabilirsiniz (şeker, bal ya da akçaağaç şurubunu kullandığınız gibi). Bu bölümdeki tatlıların bazılarında tatlandırıcı seçeneği olarak listelediğimi göreceksiniz. Fakat vücudunuzun şeker bağımlılığını kırmak için uğraşıyorsanız, glisin kullanmayın çünkü diliniz ve beyniniz glisin tadını hala tatlı olarak deneyimleyecektir. Yine de arada sırada şeker yiyebiliyorsanız, glisin şekerden daha sağlıklıdır.

Not: Eğer Wahls Paleo Plus diyetini takip ediyorsanız, ketosiste kalmak için, diğer bütün tatlandırıcılarla birlikte glisini de sınırlamanızı tavsiye ederim.

Bu özel ve dağınık görünümlü bir tatlıdır fakat aslında oldukça besleyicidir.

ÇİYA KIRMIZI MEYVE KOYU KAKAO PUDİNG

YAPILIŞI: Kırmızı meyveler hariç bütün içerikleri bir blenderda birleştirin ve iyice karışana kadar düşük hızda karıştırın. Pudingi kaselere boşaltın, kırmızı meyveler ile süsleyin ve servis edin.

	WAHLS DİYETİ (6 kase 1 porsiyon ya da 12 kase ½ porsiyon çıkar)	WAHLS PALEO (4 kase 1 porsiyon ya da 8 kase ½ porsiyon çıkar)	WAHLS PALEO PLUS (4 kase ½ porsiyon çıkar)
SÜT	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1200 gr tatlandırılmamış karton kutuda kabuklu yemiş ya da tohum sütüörneğin badem, fındık ya da haşhaş ya da su ya da bir karışım (ya da Hindistan cevizi sütü tenekesini 3 kere kabuklu yemiş sütü, su ya da karışımla doldurun)	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü artı eşit miktarda su	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü
ÇİYA TOHUMU/ TAZE ÇEKİLMİŞ KETEN TOHUMU	2/3 kase	½ kase	1/3 kase
TATLANDIRICILAR	1½ çorbakaşığı akçaağaç şurubu, bal ya da glisin	1 ½ çorba kaşığı akçaağaç şurubu, bal ya da glisin	YOK
AROMA VERİCİLER	1 çay kaşığı-1 çorba kaşığı tatlandırılmamış sütlü kakao ya da kakao tozu 1 kase yabanmersini, ahududu ya da vişne süsleme için	1 çay kaşığı-1 çorba kaşığı tatlandırılmamış sütlü kakao ya da kakao tozu 1 kase yabanmersini, ahududu ya da vişne süsleme için	½ çaykaşığı tatlandırılmamış sütlü kakao ya da kakao tozu 1-2 çaykaşığı çekilmiş tarçın, 1 çay kaşığı nane özütü ya da 2-4 damla gıdaya uygun uçucu nane yağı ½ kase yaban mersini, ahududu ya da vişne süsleme için



Wahls Diyeti için Not: Konserve Hindistan cevizi sütü yerine 7 kase, karton kutuda tatlandırılmamış kabuklu yemiş ya da tohum sütü veya karton kutuda Hindistan cevizi sütü koyabilirsiniz.

Wahls Palo için Not: Konserve Hindistan cevizi ve su yerine, 3 1/3 kase, karton kutuda kabuklu yemiş ya da tohum sütü veya karton kutuda Hindistan cevizi sütü koyabilirsiniz.

FERMENTE ÇİYA PUDİNGİ

Fermente çiya pudingi, diyetinize daha fazla fermente yiyecek dahil etmenizin lezzetli bir yoludur. Yapmak için sadece, çiya pudinginizi yaparken Hindistan cevizi sütüne 1-2 çorba kaşığı taze limon ya da misket limonu suyu ekleyin. Hindistan cevizi sütünün iyice karıştığından emin olmak için yüksek hızda 1-2 dakika karıştırın. Çiya tohumlarını ekleyin ve düşük hızda nazikçe karıştırın. Başka bir baharat kullanmayın, faydalı bakterilerin gelişmesini engelleyebilir. Bir probiyotik kapsül açın, karışımın içine atın ve el ile ya da blenderla düşük hızda 30 saniye karıştırın. Karışımı geniş ağızlı kavanozlara boşaltın ve havlu ile ağızlarını örtün. 24 saat oda sıcaklığında dinlendirin sonra kavanozların kapaklarını kapatın. Soğuyana kadar buzdolabına koyun sonra isteğe bağlı kırmızı meyveler ve çırpılmış hindistancevizi kreması (sayfa 264 e bakın) ile ya da şablonda listelenmiş diğer garnitürler ile servis edin. Soğuduktan sonra 3 gün içinde kullanın.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Oluşturduğunuz topluluğu ve sağlık cephesinde savaşı sürdüren ve aynı zamanda bunu eğlenceye dönüştüren bütün savaşçıları ne kadar çok takdir ettiğimi size anlatamam. Artrit olduğumu öğrendiğim zaman 50 yaşındaydım ve matematik öğretmeni idim. Biraz zaman geçtiğinde, acı içinde bir tekerlekli sandalyede oturuyordum. Çiğ yiyecekler beni acıdan ve sandalyeden kurtardı. Beyin fonksiyonlarım çok iyi oldu ve okula geri dönebildim. Ancak, et yemediğim için anemik oldum, bu yüzden sevdiğim tavada kızarmış biftek ve ciğere geri döndüm. (Anneme göre,atam Atilla bifteğini eyerinin altında yumuşatmaya alışkınmış bu yüzden,çiğ biftek sevgim anlaşılabilir.) Bir matematikçi için, her küçük kelime bilgi hazinesine giden bir ipucu olabilir ve Terry'nin yazısı özlü ve net. Zor durumlarda her söz bir elmastır.

–Wahls Savaşçısı LIANA

Bu puding, böğürtlenlerin en güzel olgunlukta olduğu yaz mevisimi için mükemmeldir.

BÖĞÜRTLEN LİMON ÇİYA PUDİNGİ

YAPILIŞI: Böğürtlenler hariç bütün içerikleri blenderda birleştirin ve düşük hızda karıştırın. Pudingi kaselere boşaltın, böğürtlenlerle süsleyin ve servis edin.

	WAHLS DİYETİ (6 kase 1 porsiyon ya da 12 kase ½ porsiyon çıkar)	WAHLS PALEO (4 kase 1 porsiyon ya da 8 kase ½ porsiyon çıkar)	WAHLS PALEO PLUS (4 kase ½ porsyion çıkar)
SÜT	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü 1200 gr tatlandırılmamış karton kutuda kabuklu yemiş ya da tohum sütü örneğin badem, fındık ya da haşhaş ya da su ya da bir karışım (ya da Hindistan cevizi sütü tenekesini 3 kere kabuklu yemiş sütü, su ya da karışımla doldurun)	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü artı eşit miktarda su	1 teneke (400 gr.) tam yağlı Hindistan cevizi sütü
ÇİYA TOHUMU/TAZE ÇEKİLMİŞ KETEN TOHUMU	2/3 kase	½ kase	1/3 kase
TATLANDIRICILAR	1½ çorba kaşığı akçaağaç şurubu, bal ya da glisin	1 ½ çorba kaşığı akçaağaç şurubu, bal ya da glisin	YOK
AROMA VERİCİLER	2 çorba kaşığı taze limon suyu 1 kase böğürtlen, süsleme için	2 çorba kaşığı taze limon suyu 1 kase böğürtlen, süsleme için	2 çorbakaşığı taze limon suyu 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın ya da gıdaya uygun uçucu nane yağı 1 kase böğürtlen, süsleme için

Wahls Diyeti için Not: Konserve Hindistan cevizi sütü yerine 5 kase, karton kutuda tatlandırılmamış kabuklu yemiş ya da tohum sütü veya karton kutuda Hindistan cevizi sütü koyabilirsiniz.

Wahls Paleo için Not: Konserve Hindistan cevizi ve su yerine, $3^1/_3$ kase, karton kutuda kabuklu yemiş ya da tohum sütü veya karton kutuda Hindistan cevizi sütü koyabilirsiniz.





BİR ÇIRPIDA ATIŞTIRMALIKLAR

BAZEN BİR ATIŞTIRMALIK BİR GEREKSİNİMDİR. Bir sonraki öğüne kadar idare edemediğiniz zaman,vücudunuz beslenmek için işaret verdiği zaman, bu çağrıya cevap vermeniz gerekir -fakat abur cuburla, şekerle, endüstriyel yağlarla ya da çok fazla tuzla değil. Satın alması kolay olan çoğu atıştırmalık sağlığınız ya da iyileşme yolculuğunuz için doğru bir yol arkadaşı değildir, fakat neyse ki, evde yapabileceğiniz ve hızlıca yiyip güne devam edebileceğiniz tarifler var. Benim yediğim çoğu atıştırmalıklar ev yapımı kurutulmuş et, ev yapımı sebze cipsleri, kabuklu yemişler, meyve, çiğ sebzeler ve keto ikramlıklardan oluşuyor. Kurutulmuş et, kuru sebze cipsleri ve baharatlı kabuklu yemişler özellikle seyahat için harika çözümler.

Bazen biraz daha istekli oluyorum ve atıştırmalık bir şeyler pişiriyorum (jambona sarılmış Brüksel lahanası gibi), fakat çoğu zaman bu çok gerekli olmuyor. Hafta sonları, kurutulmuş et ya da keto ikramlar ya da sebze cipsleri hazırlamak için bir gün seçiyorum ve sonra bir hafta ya da daha uzun süre yetecek atıştırmalık hazırlıyorum.

Bu bölüm, atıştırmalık alışkanlıklarınızı değiştirmeniz için size esin kaynağı olması için hazırlandı.Atıştırmalıklarınız hücrelerinizi beslediği ve canlılığınıza katkı sağladığı sürece atıştırmakta yanlış bir şey yok.

Kurutulmuş et mükemmel bir atıştırmalıktır çünkü yüksek kaliteli hayvansal proteinin taşınabilir halidir. Ancak, marketten alınmış kurutulmuş et sadece çok fazla tuz içermekle kalmaz aynı zamanda, içerisinde koruyucu olarak iyileşme sürecinizde sindirim sisteminize girmesini istemeciğiniz kimyasallar bulunur. Bunun yerine kurutulmş etinizi evde kendiniz yapın-şaşırtıcı şekilde kolay, içeriğini kontrol edebilir ve çok daha yaratıcı seçenekler oluşturabilirsiniz. Sakatat ve av eti dahil, kaliteli bütün etleri deneyin. Kurutulmuş tavuk, kurutulmuş ciğer, kurutulmuş geyik, kurutulmuş balık, kurutulmuş sırt jambon- hepsiyle hazırlayabilirsiniz. Bütün ihtiyacınız bir kurutucu (en kolay seçenek) ya da düşük ısıya ayarlanmış bir fırın ve biraz iyi kalite et, tuz, sirke ve baharatlar.

Kurutulmuş et, size kişisel tarifler veremeyeceğim kadar çok basittir.Sadece şablondan seçin ve elinizde ne varsa kullanın ya da kulağa lezzetli gelen tatlarla denemeler yapın.

TEMEL KURUTULMUŞ ET ŞABLONU

8 ATIŞTIRMALIK PORSİYON TARİFİ

Not: Bu kurutulmuş et tarifi, Wahls Protokolü'nün bütün seviyeleri için uygundur.

YAPILIŞI: Donmuş eti kısmen çözdürün ya da donmamış eti, tamamen donmaması ancak katılaşması için, yeteri kadar uzun süre (1-2 saat) dondurucuda tutun. Bu, etin dilimlenmesini kolaylaştırır. Marinat içeriklerinin hepsini küçük bir kasede karıştırın ve marinatı 4 litrelik fermuarlı plastik torbaya ya da kapaklı sığ bir tavaya boşaltın.Eti ince doğrayın ve marinata ekleyin. Torbanın ağzını kapatın ve bulamak için karıştırın. 24 saat soğutun. Et dilimlerini kurutucu tepsisine koyun ve 60°C - 80°C ısıda 6-12 saat kurutun.Alternatif olarak, fırını önceden 60°C-80°C arasında ısıtın, etleri bir pişirme kağıdına koyun ve et istediğiniz kıvama gelene kadar,6-12 saat kurutun (kurudukça sakız gibi sonrasında ise çıtır olacak).

HIZLI ATIŞTIRMALIKLAR

Eğer sadece birkaç dakikanız varsa, biraz kereviz kapın ve istediğiniz herhangi bir kabuklu yemiş ya da tohum yağıyla doldurun.Tarçın ya da çiğ kakao çekirdekleri serpin ya da aromayı değiştirmek için üzerine yabanmersini veya ahududu yerleştirin.Bu, yapması dakikalar süren dolgu bir ikramdır ve çıtır ve bir sonraki öğüne kadar sizi tutar, zengin ve krema kıvamında bir şeylere olan ihtiyacınızı karşılayacaktır.

	WAHLS DİYETİ, WAHLS PALEO VE WAHLS PALEO PLUS
ET	Pançeta
	London broil
	(kızartılmış, marine edilmiş ve dilimlenmiş biftek)
	Tavuk göğsü
	Hindi göğsü
	Tavuk ciğeri
	Sığır ciğeri
	Geyik eti
	Bufalo / bizon eti
	Herhangi bir sıkı etli balık (somon,alabalık,levrek,ton balığı ya da diğer taze balıkları deneyin)
MARİNAT	1 çay kaşığı deniz tuzu
	2 çorba kaşığı çekilmiş karabiber
	1 çorba kaşığı sirke-elma sirkesi iyi bir seçim olur.
	İsteğe bağlı:
	Sizin seçtiğiniz baharatlar, herhangi birinden 1 çay kaşığına kadar,toplamda ise 1 çorba kaşığına kadar.Bazı iyi seçenekler soğan tozu, sarımsak tozu, köri tozu, çekilmiş zerdeçal, çekilmiş kimyon ve acı pul biber içerir.

Teriyaki Versiyonu: 1 çorba kaşığı glütensiz tamari (Japon soya sosu), Bragg sıvı amino ya da Hindistan cevizi aminosu ekleyin. (Tamarinin soya içerdiğinin farkındayım fakat miktarı az olduğu için görmezden gelebiliriz.)

Keto ikramları zengin, etli küçük nuggetlardır, içlerinde hiç tatlandırıcı yoktur, bu nedenle Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur. Küçük bir miktar baharatla başlayın, her porsiyon için $^1/_4$ çay kaşığı ile başlayabilirsiniz ve damak tadınıza göre deneyerek arttırabilirsiniz. Buz küpü kalıplarında dondurun ve yemek istediğinizde çıkartın.Tatları neredeyse şekerli gibidir fakat aslında hücrelerinizi besler ve vücudunuzda yıkıma neden olmadan sağlığınızı destekler. Çocuklarım bunları seviyor.

TEMEL KETO İKRAM ŞABLONU

16 İKRAMLIK TARİF

YAPILIŞI: Hindistan cevizi yağı, saf yağ, kabuklu yemiş ya da tohum yağını ve tatlandırıcıları iyice karışana bir mutfak robotunda karıştırın.Bir buz küpü kalıbını karışımla doldurun, taze tutmak için kalıbı fermuarlı plastik torbaya koyun ve katılaşana kadar dondurun. İhtiyacınız olduğunda ikramları çıkartın ya da donmuş ikramları, hemen ye ve güne devam et yapabilmek için kişisel porsiyonlara ayırın. (Eğer buz küpü kalıbınız yoksa fırın kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine 2 yemek kaşığı damlatabilirsiniz ve üzerini streç film ile örtebilirsiniz. Dondurun sonra ikramları plastik torbalara koyun ve servis edene kadar donmuş olarak muhafaza edin.)

	WAHLS DİYETİ	WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
YAĞ	½ kase Hindistan cevizi yağı,erimiş ya da yumuşatılmış ½ kase saf yağ, erimiş ya da yumuşatılmış	½ kase Hindistan cevizi yağı, erimiş ya da yumuşatılmış ½ kase saf yağ,erimiş ya da yumuşatılmış	1 kase Hindistan cevizi yağı, erimiş ya da yumuşatılmış
KABUKLU YEMİŞ/ TOHUM YAĞI	1 kase	1 kase	1 kase
TATLANDIRICILAR	1 çay kaşığından 2 çorba kaşığına kadar tat vermek için aşağıdakilerden herhangi biri : Tatlandırılmamış sütlü kakao ya da çiğ kakao tozu Çekilmiş tarçın Çekilmiş kakule Vanilya özütü 1-2 damla gıdaya uygun uçucu yağ (nane,portakal,limon ya da misket limonu)	1 çay kaşığından 2 çorba kaşığına kadar tat vermek için aşağıdakilerden herhangi biri : Tatlandırılmamış sütlü kakao ya da çiğ kakao tozu Çekilmiş tarçın Çekilmiş kakule Vanilya özütü 1-2 damla gıdaya uygun uçucu yağ(nane,portakal,limon ya da misket limonu)	1 çay kaşığından 2 çorba kaşığına kadar tat vermek için aşağıdakilerden herhangi biri : Tatlandırılmamış sütlü kakao ya da çiğ kakao tozu Çekilmiş tarçın Çekilmiş kakule Vanilya özütü 1-2 damla gıdaya uygun uçucu yağ(nane,portakal,limon ya da misket limonu)



Hindistan Cevizi Versiyonu:
Daha koyu kıvam için, 1 kase tatlandırılmamış doğranmış ya da rendelenmiş Hindistan cevizi ekleyin.

Baharatlı Versiyon:
¼ çay kaşığı çekilmiş zerdeçal, kıyılmış taze zencefil ve çekilmiş kimyon ekleyin. Tadına bakın, eğer istenrseniz miktarlarını arttırın.

SEBZE CİPSLERİ

Farklı çeşit sebzelerden de cips yapabilirsiniz. Neden kendinizi patates ile sınırlıyorsunuz? Aslında, patates cips yapmak için en kötü sebzelerden biridir, çünkü yüksek nişasta içerirler bu yüzden yağı kolayca emer. Bunun yerine, kara lahana ve pazı gibi kalın yapraklı yeşilliklerden ya da ince doğranmış kök sebzelerden ya da kabaktan yapılmış cipsler, lezzetli oldukları kadar çıtır, tuzlu ve besleyicidirler. Biraz fazla miktarda yapın ve nasıl tükendiğini izleyin (Bahse girerim siz bir tane bile yiyemeyeceksiniz.). Başka bir fikir: rendelenmiş kök sebzeleri (pancarlar, havuçlar, turplar v.b.) partiler halinde kurutun sonra çıtır bir atıştırmalık için hepsini beraber karıştırın (baharatları kurutmadan önce ekleyin böylece baharatlar cipslerin üzerinde kalır).

CİPSLERİNİZİ BAHARATLA ZENGİNLEŞTİRİN

Farklı sebze cipsleri bir baharat karışımıyla lezzetli olur.

İşte bazı harika karışımlar:

- Karalahana cipsi ya da kök sebze cipslerini zerdeçal, çekilmiş kimyon ve çekilmiş zencefil ile baharatlayın
- Tatlı patates ya da bal kabağı cipslerini şili biberi tozu ya da tütsülenmiş paprika ile baharatlayın
- Yaz kabağı ya da turp cipslerini kara biber, soğan tozu, sarımsak tozu ve Arnavut biberi ile baharatlayın
- Tatlı patates, bal kabağı, havuç ya da pancar cipslerini çekilmiş tarçın ve çekilmiş muskat ile baharatlayın.



Sebze cipsi yaparken,sebzeleri uygun bir şekilde hazırlamak önemlidir.Kök sebzeler ve kabak için bir rende çok ince dilimler yapmak için iyi bir yardımcıdır. Bunu aynı zamanda keskin bir bıçakla da yapabilirsiniz, fakat çok daha fazla zaman ve sabır ister (ve koordinasyon). Alternatif olarak, ince dilimler yaratmak için bir sebze soyucu kullanabilirsiniz. Eğer, pancar gibi farklı sebzeler kullanıyorsanız onlar da çok ince dilimlenmiş olmalıdır. Doğrama bıçağı takılmış bir mutfak robotu ya da bir rende ile dilimleme muhtemelen elinizle yapabileceğinizden çok daha iyi yapacaktır. Sebzelerin tamamen kuru olduğundan emin olun-nem kalırsa buhar yapar ve çıtırlığı engeller. Kök sebze ve kabak cipslerinde kurutucumu kullanmayı severim çünkü fırından farklı olarak sebzeler kolay kolay yanmaz. Sebze cipslerini akşam yapıyorum ve çıtırlıklarını sabah kontrol ediyorum. Eğer yeteri kadar çıtır değillerse onları kurutucuda bırakıp işe gidiyorum. Eve döndüğüm zaman hazır oluyorlar. Eğer kurutucunuz yoksa, cipsleri fırın tepsisinde fırında kurutabilirsiniz. Fakat tekrar söyleyeceğim: cipsleri kurutucuda yapmayı çok daha kolay buluyorum çünkü yanmalarından endişe etmem gerekmiyor.Eğer sık sık cips yapmayı planlıyorsanız, bir kurutucuya yatırım yapmaya değer.

TEMEL SEBZE CİPSİ ŞABLONU

8 PORSİYONLUK TARİF

Wahls Paleo Plus için Not: **Bu tarifte sadece Hindistan cevizi yağı kullanın.**

YAPILIŞI: Geniş bir kasede, sebzeleri, yağ ve tatlandırıcılarla, havalandırarak karıştırın.

Kurutucu kullanılırsa: Sebzeleri, kurutucuda ya da fırın tepsisinde ince bir katman olarak ayırın (dilimler üstüste gelmemeli). 41°C de ya da daha düşük ısıda (enzimlerin bozulmaması için) çıtır olana kadar, yaptığınız miktarın bağlı olarak, 12-18 saat kurutun.

Fırın kullanılırsa: Fırını önceden 121°C de ısıtın. Sebzeleri, geniş fırın tepsileri (muhtemelen 2 dikdörtgen fırın tepsisini doldurur) üzerine tek kat olarak yayın. 1 saat fırında kurutun. Çevirin ve bir saat daha ya da kenarları kıvrılana ve cipsler çıtır olana kadar kurutun. Yanmamalarını garantiye almak için sürekli kontrol edin -saniyeler içinde yanabilir! Fırından çıkartın ve soğumalarına izin verin. Eğer cipsleriniz daha kalınsa, fırının ısısını 163 °C ye arttırmaya ve cipsleri çok yakından izlemeye ihtiyacınız olabilir böylece yanmazlar.

Çıtırlıklarını korumak için hava geçirmeyen kapta, oda sıcaklığında saklayın.Aslında bir hafta bu şekilde çıtırlıklarını korurlar, ancak bizim evde çok popüler oldukları için zaten genellikle saatler içinde değilse de birkaç gün içinde bitiyorlar.

	WAHLS DİYETİ, WAHLS PALEO VE WAHLS PALEO PLUS
SEBZE	4 kase ince doğranmış kök sebzeler, tatlı patates, havuç, turp, kabak gibi
YAĞ	1 çorba kaşığına yakın erimiş Hndistan cevizi yağı ya da saf yağ (Hindistan cevizi yağı sadece Wahls Paleo Plus için) Eğer kurutucu kullanıyorsanız, ısı daha düşük olacağı için, natural sızma zeytinyağı ve/veya keten tohumu yağı kullanabilirsiniz.
TATLANDIRICILAR	1 çorba kaşığı taze limon suyu ya da sirke, kurutmadan önce yapraklı yeşilliklere, yumuşaması için masaj yapmaya (isteğe bağlı) 1 çorba kaşığına kadar diğer baharatlar, ne çeşit sebze kullandığınıza bağlı
AROMA VERİCİLER	Deniz tuzu Seçenekler: Bira mayası, peynir aroması için Çekilmiş tarçın, özellikle havuçla,tatlı patatesle ve kış kabağıyla iyi olur Taze çekilmiş kabuklu yemiş unu ya da keten tohumu unu, daha keyifli bir kıvam için



Kara lahana cipsleri oldukça meşhur-sağlıklı yiyecek marketlerinde ve sıradan marketlerde artık paketlenmiş olarak satılıyor fakat bunların çoğu,sağlığınız için iyi olmayan tatlandırıcılar (baharatlı olanlarda bile) da dahil çok miktarda tuz ve katkı maddesi içerir. Neyse ki, kendinizin yapması kolay.Sebze cipslerini kurutucuda yapmayı tercih ediyorken,karalahana ve diğer yapraklı yeşilliklerin cipslerini fırında hazırlamanın daha çabuk olduğunu belitmeliyim. Sadece fırındakileri yakından takip etmek gerekir, çünkü çıtır formdan yanmış forma çok hızlı geçebilir.

TEMEL KARA LAHANA/ PAZI CİPSİ ŞABLONU

8 PORSİYONLUK TARİF

Wahls Paleo Plus için Not: Bu tarifte sadece Hindistan cevizi yağı kullanın.

YAPILIŞI: Kara lahana ya da pazı yapraklarından kalın saplarını, her iki tarafından keskin bir bıçakla aşağı doğru sıyırarak; makasla keserek; ya da sap boyunca yaprağı yırtarak ayırın.Yaprakları bütün bırakın ya da yırtarak daha küçük parçalara ayırın.(Hatırlayın: Parçalar kurutma ya da fırınlama sırasında küçülecek.)

Geniş bir kasede, yeşillikleri yağ ve tatlandırıcılar karıştırın.Bulanmış yeşillikleri geniş bir fırın tepsisine (muhtemelen 2 dikdörtgen fırın tepsisini doldurur) yayın. Tepsileri fırına koyun ve 121°C ye ayarlayın.Yaklaşık 30 dakika kurutun fakat cipslerinize dikkat etmelisiniz, yeşilliklerinizin kalınlığı ve fırınınızın ısısı farklı olabilir. (Örneğin, kara lahana cipsleri kalın pazı cipslerinden daha hızlı kuruyacaktır.) Kenarlar kıvrılmaya başlar başlamaz ve yeşillikler çıtırlaşınca hazır olmuşlardır. Hemen fırından çıkartın.Eğer evdeki herkes hemen tüketip bitirmezse, çıtırlıklarını korumak için hava geçirmez bir kapta oda sıcaklığında saklayın.1 hafta dayanırlar fakat diğer sebze cipslerinde olduğu gibi onları çok seviyoruz genellikle birkaç gün içinde bitiyor.

HIZLI ATIŞTIRMALIKLAR

Bir çok atıştırmalık neredeyse hiç hazırlık gerektirmez. Açlığınız tavan yaptığı zaman, kabuklu yemiş ya da tohum yağına, artmış pateye, salsa ya da guakamoleye daldırılmış, taze çiğ meyve ya da çiğ sebzeler vasıtasıyla daha fazla Wahls tavsiyesi sebze ve meyve alabilirsiniz.

	WAHLS DİYETİ, WAHLS PALEO VE WAHLS PALEO PLUS
SEBZE	4 kase bütün ya da yırtık yapraklı yeşillik kara lahana ya da pazı gibi
YAĞ	1 çorba kaşığına kadar Hindistan cevizi yağı ya da saf yağ (Hindistan cevizi yağı sadece Wahls Paleo Plus için) Eğer kurutucu kullanıyorsanız, ısı daha düşük olacağı için, natural sızma zeytinyağı ve/veya keten tohumu yağı kullanabilirsiniz.
TATLANDIRICILAR	1 çorba kaşığı taze limon suyu ya da sirke, kurutmadan önce yapraklı yeşillikler yumuşaması için ovabilirsiniz (isteğe bağlı) Hangi sebzeleri kullandığınıza bağlı olarak, 1 çorba kaşığına kadar değişik baharatlar
AROMA VERİCİLER	Deniz tuzu Seçenekler: Bira mayası, peynir aroması için Taze çekilmiş kabuklu yemiş unu ya da keten tohumu unu, daha keyifli bir kıvam için

HIZLI ATIŞTIRMALIKLAR

Ana öğün gibi tadı lezziz, sıcak atıştırmalık için, Brüksel lahanalarını jambon şeritleriyle sarın, kürdan ile sağlamlaştırın (açılmaması için) ve jambon çıtırlaşana kadar kızartın. Bunlar aynı zamanda, sosyal etkinliklerde güzel ordövr olur.



Çiğ kabuklu yemişler her zaman harika atıştırmalıklardır fakat eğer onları baharatlarsanız, kabuklu yemişlerin tadını daha üst seviyeye taşıyabilirsiniz.

TEMEL BAHARATLI KABUKLU YEMİŞ ŞABLONU

4 PORSİYONLUK TARİF

YAPILIŞI: Kabuklu yemişleri bir kavanoza koyun, baharatları ekleyin, kapağını kapatıp sallayın ve tadını çıkartın.

	WAHLS DİYETİ, WAHLS PALEO VE WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞLER	1 kase (badem, ceviz, kaju, fındık, antepfıstığı ya da bunların karışımı)
BAHARATLAR	1 çorba kaşığı favori baharatlarınızın karışımı Tatlı versiyon için, tatlandırılmamış kakao tozu, çekilmiş tarçın ve üzerine çekilmiş muskat serpilmiş badem herbirinden 1 çorba kaşığı Baharatlı versiyon için, çekilmiş kakule, çekilmiş zerdeçal, çekilmiş tarçın ve üzerine tatlandırılmamış kuru Hindistan cevizi ve kaju



WAHLS TATİLLERİ

Sınırlandırılmış bir diyetiniz olduğunda, tatiller özellikle zor zamanlar olabilir ve yeme planınızın iyileşmeniz ve daha iyi hissetmeniz için olduğunu bilseniz bile "sadece bu seferlik" e teslim olmamak ya da tatil olduğu için iyi alışkanlıklarınızı geçici olarak askıya almamak mücadele gerektirir. Fakat bu bölümdeki yiyeceklerin yardımıyla, kutlama yapmak için sağlığınızla anlaşma yapmak zorunda değilsiniz. Cadılar Bayramı, Sevgililer Günü, doğum günleri ve yaz mangal sezonu gibi farklı tatil ortamları için fikirlerle beraber üç tane ziyafet düzenledim-bir tane şükran günü için, bir tane kış tatili için ve bir tane ilkbahar için.- Hücrelerinizin gereksinimine sadık kalabilir ve harika zaman geçiriyorken bir sağlığınıza iyi gelmeyecek yemeklerden kaçınabilirsiniz.

Dikkate almanızı istediğim bir başka şey de tatillerin sadece yiyecekle alakalı olmadığıdır. İnsanlar yiyecekler eşliğinde kutlama yapmayı sever fakat kutlamalar aslında sevdiğiniz insanlarla beraber olmak ve hayatınız ve kültürünüzde anlamlı olan olayları anmaktır. Özel bir akşam yemeğiniz ve beyaz patates püresinden yapılmış bir püre dağınız olmasa bile keyifli hissedebilir ve şükredebilirsiniz. Diyetinize sadık kalarak, kış sezonunu ya da baharın gelişini ya da özel ruhsal veya dini günlerinizi, bir hafta sonra sizi kutlama yapmamış gibi hissettirecek ya da kötüleşmeye devam eden bir ağrı çekmenize neden olacak, beyin sisini, depresyonu ve kronik hastalıklarınızı alevlendirecek yiyecekleri yemeden de kutlayabilirsiniz. Topluluğun tadını çıkartın, meditasyonla ya da dua ederek biraz vakit geçirin, ailenizle ve/veya arkadaşlarınızla birlikte olun ve en önemlisi eğlenin! Yemek, sadece üzerine Hindistan cevizi kreması kaplanmış tahılsız kekten ibarettir.

ŞÜKRAN GÜNÜ

Aile, arkadaşlar ve bu lezzetli ve doyurucu şükran günü menüsü ile Wahls'e uyumlu kalırken yiyecekler için şükran duyun. Ve pişirirken yardım istemeyi unutmayın! Her ne kadar bu tariflerin hepsi kolay olsa da, birden fazla tabak hazırlamak her zaman karmaşıktır ve gönüllü yardımcılarla yemek pişirmek eğlencelidir. Çocuklar tatlı patatesleri bile ezebilir, tavadaki Brüksel lahanası üzerine yabanmersini ve pekan cevizi serpebilir ya da bal kabağı pudingi için blenderin düğmesine basabilir (sayfa 304).

WAHLS ŞÜKRAN GÜNÜ MENÜSÜ

Fırında Hindi

İç malzemesi

Tatlı patates püresi

Jambon ve mantarla pişmiş yeşillikler

Brüksel lahanası, yaban mersini ve pekan cevizi

Bal kabağı (ya da kabak ya da tatlı patates turtası) pudingi



Bir hindiyi fırınlamak oldukça basittir. Herhangi bir fırınlama talimatını uygulayabilirsiniz. Bununla birlikte, gluten ve şeker içeren tatlandırıcıların enjekte edilmediği bir hindi seçtiğinizden emin olun. Ben, bir yerel üreticiden, herhangi bir şey enjekte edilmemiş organik bir hindi almayı severim. Böyle bir hindi bulmak, bir çiftlik şehrinde, diğer şehirlere göre daha kolay olabilir fakat şehirlerin ve kasabaların çoğunda, organik hindi satan marketler var.

FIRINDA HİNDİ

YAPILIŞI: Fırını önceden 165 °C de ısıtın. Eğer konmuşsa, hindinin göğüs boşluğundan iç organ paketini çıkartın ve hindiyi kağıt havlu ile kurulayın. Tüm hindiyi Hindistan cevizi yağı ile ovalayın.Hindiyi fırına koyun ve her 450 gr'ı için 15-20 dakika, göğsündeki iç sıcaklığı 71 °C olana kadar fırınlayın. (4, 5 kiloluk bir hindi için yaklaşık 3 saat fakat fırınlar biraz farklı ısınabilir bu nedenle en güvenlisi bir besin termometresi kullanmaktır). Eğer arzu ederseniz, hindiyi arada sırada damla damla yağlayın. Hindiyi fırından çıkartın, alüminyum folyo ile üzerini örtün ve 10-20 dakika dinlenmesine izin verin. Beklerken iç sıcaklığı 74 °C ve üzerine çıkacaktır.

BONUS SAKATATLAR

Sakatatlar, Wahls Paleo ve Wahls Paleo Plus diyetinin önemli bir parçasıdır ve aynı zamanda Wahls diyetinde olanlara da faydalıdır. Bununla birlikte, sakatat bulmak bazen zordur. Bir hindinin göğüs boşluğuna konmuş küçük iç organ paketi sizin için fazladan bir ikram olacaktır. İç organları saf yağda pişirebilirsiniz ve onları aperatif olarak yiyebilirsiniz ya da iç organları parçalara ayırabilir, çorbada ya da tavuk suyu yaparken kullanabilirsiniz. Ya da iç organları jambonla sarıp, jambon istediğiniz çıtırlığa gelene kadar kızartabilirsiniz-genellikle 10 dakikada istediğiniz kıvama gelecektir. Boyunu hindi suyu yapmak için kullanabilirsiniz (2. Bölüme bakın)

Muhteşem iyi bir hindiyi nasıl mahvedersiniz ? Tabii ki, gluten dolu ekmek küpleri ile doldurarak. Bir hindiyi, ekmek kullanmadan doldurmanın bir çok ilginç yolu vardır. Elbette, hindiyi glütensiz ekmekle ya da pirinçle doldurabilirsiniz fakat ekmekle doldurulmuş bir yemek servisi, sizin için önerdiğimden çok daha fazla karbonhidrat içerir.

DOLGU SEÇENEKLERİ

8 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi, eğer klasik dolgu yapıyorsanız

YAPILIŞI: Baharatlı, klasik aromalı dolgu için, hindiyi 4 kase civarında doğranmış soğan, kereviz, havuç ve taze bitkilerin karışımı ile doldurun. Pişirdikten sonra bitkileri atın (ya da en iyisi, tavadaki sularla, zengin, baharatlı soslu, pişmiş iç organlarla ya da iç organlar olmadan, bir blenderda püre yapın). Bu, Wahls Paleo Plus diyetini uygulayanlar için de iyi bir tariftir.

Kişisel olarak, büyükannemin yapmaya alışık olduğu gibi doğranmış elma, kuru erik ve kuru üzümle meyveli dolgu yapmayı severim.Aynı zamanda armut ve biraz taze yabanmersini de kullanabilirsiniz.4 kase civarında bahçe meyvesini kesin, ½ kase kuru üzüm ve/veya kuru yabanmersini ekleyin, hepsini beraber karıştırın ve fırınlamadan önce hindiyi doldurun. Fırınladıktan sonra, baharatlı -tatlı chutney(doğu Hindistan'a özgü tatlı-ekşi bir karışım) benzeri tat için, meyve dolguyu kaşıkla çıkartın. Bu tarif Wahls Plaeo Plus için uygun değildir.

Kişi başına bir orta boy tatlı patates ya da iki kişiye 1 büyük tatlı patates olacak şekilde hesaplayın. Kabuklarını soymamanızı tavsiye ederim çünkü kabuklar çok fazla antioksidan içerir, fakat eğer kabuklu sevmiyorsanız, elbette soyup atabilirsiniz.

TATLI PATATES PÜRESİ

ÜRÜN ÇEŞİTLERİ

Wahls için 1 porsiyon = 1½ sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

YAPILIŞI: Tatlı patatesleri fırında 190°C de 1 saat civarı ya da yumuşayana kadar pişirin. İri parçalara kesin ve ezin. Her tatlı patates için 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı ve/veya saf yağ ekleyin ve deniz tuzu ve karabiber ile çeşnilendirin. Sıcak servis edin. Her tatlı patates için, 1 çay kaşığı kıyılmış sarımsak ve/veya frenksoğanı eklemek de lezzetini artırır.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Sekonder progresif M S hastasıyım ve 5 yıldır tekerlekli sandalyeye bağımlıyım. Wahls diyeti'ni takip etmeye Kasım 2014 de başladım. Bir müddet sonra, ayakta durmaya başladım ve mutfağımdaki üst raflara erişebiliyordum. Şükran gününde diyetten çıktım, büyük bir hataydı; ayakta durma kabiliyetimi kaybettim. Diyete geri döndüm ve 30 Ocak 2015'de, koltuk değnekleriyle 75 metre yürüyebilmeye başladım. Parkta bir gezinti değildi elbette, fakat yürüyordum. Fizik tedaviye gittim ve büyük gelişme göstermeye başladım. Sonra kalın bağırsağımda tümör buldular. Mayıs 2015'de ameliyat oldum.

Yine yürüyememeye ve ayakta duramamaya başlamıştım. İyileşmek biraz zamanımı aldı. Diyette tamamen bağlı kaldım, harika hissettim ve 9 kilo yağ kaybettim. Haftada 2 kere, 35 dakika elektrikli bisiklete bindim ve kas kütlemi arttırmaya başladım.

Yürümek kolay değil, fakat hergün en az 90 metre yürüyorum ve bağırsaklarım ve boşaltım sistemim normale döndü. Tuvalete gitmeden bütün gece uyuyabiliyorum. Yediğim yiyecekler harika; kaliteli yiyecekler için daha fazla harcıyorsunuz fakat buna değer.

Şanslıyım ki, kızımın kepçeyle, bir yılda 35 tane somon yakalayabildiği bir yer olan Alaska'da yaşıyorum.Teşekkür ederim Dr. Wahls

–Wahls Savaşçısı ED

Bu da bir başka kolay ve hızlı tarif

JAMBON VE MANTARLA PİŞMİŞ YEŞİLLİKLER

8 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi
Not: Bu tarif Wahls Diyeti'nin her seviyesi için uygundur.

450 gr Jambon lokmalık parçalara kesilmiş
2 kase dilimlenmiş mantar
450 gr doğranmış kara lahana ya da pazı

YAPILIŞI: Jambonu, bir tavada orta ateşte, çıtır olana kadar pişirin. Mantarları ekleyin ve 5 dakika civarı ya da renkleri parlak kahverengiye dönene kadar soteleyin. Karala hana ya da pazıyı ekleyin, yumuşayana ve parlak yeşil olana kadar, 2 dakika daha pişirin, pişerken herşeyi karıştırın. Sıcak servis edin.



BRÜKSEL LAHANASI, YABAN MERSİNİ VE PEKAN CEVİZİ

6-8 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi
Not: Bu tarif, Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur.

1 pound Brussels sprouts
1 tablespoon coconut oil or ghee, melted
Sea salt and freshly ground black pepper
1 cup fresh or thawed frozen cranberries
1 cup chopped pecans

YAPILIŞI: Fırını önceden 200 °C de ısıtın. Brüksel lahanalarını bütün bırakın ya da daha çıtır olmaları için yarıya veya çeyreğe bölün. Geniş bir kasede Hindistan cevizi yağı ya da saf yağ ile karıştırın. Tuz ve karabiber ile çeşnilendirin. Yaban mersinlerini ekleyin ve birleştirmek için karıştırın. Brüksel lahanalarını ve yaban mersinlerini, tek kat olacak şekilde bir ya da iki fırın tepsisine yayın. Brüksel lahanaları yumuşak olana ve kenarları çıtırlaşana kadar, 45 dakika civarı fırınlayın. Piştikten sonra, Brüksel lahanalarını ve yaban mersinlerini geniş bir servis kasesine transfer edin ve pekan cevizlerini serpin.

Wahls Paleo Plus'ı ne kadar sevsem de, bu seviyede düşük karbonhidratlı olma, yüksek yağ içerme özelliklerine uymayan bazı tarifler var. Bu onlardan biri. Bu tarif ailemde çok popüler, fakat Wahls Paleo Plus ile uyumlu değil ve Wahls Paleo'da çok seyrek olarak tüketilmelidir. Yine de, tatil için deneyebilirsiniz. Sonbahar ya da kış kutlaması için harika ve gerçekten lezzetli olduğunu düşünüyorum.

BALKABAĞI (YA DA KABAK YA DA TATLI PATATES TURTASI) PUDİNGİ

8 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = ¼ sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

1 (400 gr) teneke tam yağlı Hindistan cevizi sütü ve ihtiyaç olursa daha fazlası

1 çorba kaşığı toz jelatin

2 çay kaşığı bal kabağı turtası baharatı

½ kase kuru üzüm ya da makasla kesilmiş kuru erik

2 kase bal kabağı püresi ya da kış kabağı ya da tatlı patates püresi

Çırpılmış Hindistan cevizi kreması (sayfa 264 e bakın), servis için

8 pekan cevizi, servis için

YAPILIŞI: Hindistan cevizi sütünü kısık ateşte ısıtın. Üzerine jelatini serpin ve eriyene kadar karıştırın.Hindistancevizi-jelatin karışımını yüksek hızlı blendera alıp, üzerine balkabağı turtası baharatlarını ve kuru üzümleri ekleyin. Karıştırın, düşük hızda başlayın ve aşamalı olarak hızı artırın. Bal kabağı püresini ekleyin ve tekrar karıştırın. Eğer motor zorlanırsa, blenderı kapatın, 2-4 çorbakaşığı daha Hindistan cevizi sütü ekleyin ve herşeyi aşağıya, blenderin kavanozuna itmek için tokmak kullanın. Yumuşayana kadar karıştırmaya devam edin. Karışımı 8 servis tabağına boşaltın ve en az 1 saat soğutun. Herbirini 1 top çırpılmış Hindistan cevizi kreması ve bir pekan cevizi ile servis edin.

Not: Eğer elinizde bal kabağı turtası baharatı yoksa, kendiniz ait baharat karışımını 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın, 1/4 çaykaşığı çekilmiş zencefil, ¼ çaykaşığı çekilmiş muskat, 1/8 çaykaşığı çekilmiş karanfili karıştırarak yapabilirsiniz.



WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Bu, 23 yıldan bu yana ilaç almadan ve 10 yıldan bu yana hareket yardımcıları olmadan geçirdiğim ilk Noel. Dr. Terry Wahls sayesinde bu Noel'i çok özel!

–Wahls Savaşçısı JENNIFER

KIŞ KUTLAMASI

İster Noel'i, ister Hanukah'ı(ibrani takvimine göre Kislev'in 25. günü başlayıp sekiz gün süren bir Musevi bayramı.), ister Kwanzaa'yı (ABD'de yaşayan Afrika kökenlilerin aile, toplum, kültür gibi unsurlarının kutlandığı, dini öğeler taşımayan bir kış bayramı), ister Festivus'u (Noelin dini bir bayram olması ve aşırı ticarileştirilmiş olamsına tepki olarak, 23 Aralık'ta kutlanan laik bir tatil) ya da başka birşeyi kutlayın, kış, fırını yakmak, yiyecekleri ve anıları aile ve arkadaşlarla paylaşmak ve bir yılın sonunu ve bir sonrakinin başlangıcını kutlamak için güzel zamandır. Kış kutlamaları bir çok geleneksel ve geleneksel olmayan yiyecekleri ön plana çıkartabilir, bu evimde tadını çıkardığımız bir menü.

WAHLS KIŞ KUTLAMA MENÜSÜ

Pancar Kvası (kvas:esmer ya d a normal çavdar ekmeğinin mayalanması ile üretilen Slav kökenli bir içecek)

Jambona sarılmış hurma

Tavada kızarmış ördek göğsü, ağır ateşte pişmiş karalahana ile

Bal kabağı çorbası, ördek yağı ve portakal ile

Karnıbahar yaban mersini pilavı

Kar topları (sayfa 257)

Pancar kvası kulağa alışılmadık gelebilir fakat bu besleyici geleneksel Doğu Avrupa fermente içeceğini, kış tatili kutlamalarınız için yapmanızı şiddetle teşvik ederim.Sadece tatilinize renk getirecek keyifli bir içecek olduğu için değil, aynı zamanda sağlıklı kalmanıza ve kış gribinden kaçınmanıza yardımcı olduğu için de faydalıdır. Bu tarif Wahls Protokol kitabında var fakat burda tekrarlıyorum çünkü diyetinize dahil etmeye değer-sadece tatilde değil yapabildiğiniz kadar sık. Bu tarife, tatil ziyafetinizden 2 ya da 3 gün önce başladığınızdan emin olun böylece zamanında hazır olur.

PANCAR KIVASI

4 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = ¼ sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif, Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur.

1 kase kabaca dilimlenmiş ya da doğranmış çiğ pancar (soymak isteğe bağlı)

1 çorba kaşığı rendelenmiş zencefil

1 çorba kaşığı portakal kabuğu rendesi

1 çorba kaşığı deniz tuzu

1 probiyotik kapsülü (VSL#3 gibi)

2½ kase filtre edilmiş su ya da ihtiyaç olduğu kadar

YAPILIŞI: 1 litrelik geniş ağızlı bir konserve kavanozunu ve kapağını sıcak sabunlu su ile yıkayın ve güzelce durulayın. Pancarları kavanoza yerleştirin, zencefili, portakal kabuğunu ve tuzu kavanozu pancarları kavanoza doldururken, pancarlar ile birlikte ekleyin. Probiyotik kapsülü açın ve üzerlerine serpin. Kavanozu filtre edilmiş su ile doldurun. Su dolu bir bardağı ya da kavanozun ağzından sığabilecek temiz, ağır bir cismi, pancarları suyun içinde tutmak için içeriğin üzerine yerleştirin.Temiz bir havlu ile kavanozun ağzını örtün ve tezgahta 2-3 gün dinlenmeye bırakın. Havluyu kaldırın, kavanozun kapağını kapatın ve soğutun. Bu şekilde buzdolabında 3 aya kadar muhafaza edebilirsiniz. Servis etmeye hazır olduğunuz zaman, parlak renkli sıvıyı bir kupada ya da kasede içebilirsiniz. Pancarları, meze olarak ayrıca servis edebilirsiniz ya da salataya veya smoothieye ekleyebilirsiniz.

Bunlar yapması kolay ve misafirleriniz için etkileyici bir aperitiftir. Piştiği zaman, tuzlu jambon, ılık hurmanın ağzınızda eriyen tatlılığı ve bademin çıtırlığı için muhteşem bir baz olur.

JAMBONA SARILMIŞ HURMALAR

12 PORSİYONLUK TARİF

Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

8 dilim jambon

24 hurma

24 bütün badem

YAPILIŞI: Izgaralı tavayı önceden ısıtın. Her jambon şeridini iki ya da üç parçaya kesin. Her hurmanın çekirdeğini çıkartın ve yerine badem yerleştirin. Her hurmayı bir parça jambon ile sarın ve bir kürdan ile sabitleyin. Jambon tamamen pişene kadar, 5-10 dakika, jambonun kalınlığına ve sizin ne kadar çıtır sevdiğinize bağlı olarak kızartın.

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Wahls Paleo diyetine başladıktan 2 yıl sonra, iyileştiğim için çok minnettarım.Kocamın desteğine sahip olduğum için kendimi kutsanmış hissediyorum ve 3 yıl sonra dün, nihayet tekrar koşmaya başlayabildim. İmkansız mümkün oldu, Wahls Protokolü'ne teşekkürler!

–Wahls Savaşçısı MURIEL

Ördek, tavuğa göre üzerinde daha az genetik ve kimyasal işlem yapılmış, tamamen besleyici bir ettir. Pahalı olabilir, buna rağmen tatil öğünü için muhteşem bir seçenektir. Bütün bir ördeği fırında kızartabilirsiniz fakat ben kemiksiz göğüs etini ocakta, tava kızartması gibi pişirmeyi tercih ederim-pişirmesi ve tüketilmesi daha az zaman alır- ve fırında pişmiş bütün bir ördek gibi gözünüzü korkutmaz. Bu tarif çok iyi iş görür, tavaya birçok sebze ekleyerek besin değerini yükseltmek için iyi bir fırsattır. Ördek pişmiş yeşil sebzelerle çok uyumu bir çift olur! Bu tarif, favori özel öğünlerden bir tanesidir.

TAVADA KIZARMIŞ ÖRDEK GÖĞSÜ AĞIR ATEŞTE PİŞMİŞ KARA LAHANA İLE

4 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

4 kemiksiz ördek göğsü
2 çorba kaşığı taze limon ya da portakal suyu
1 demet Toscana Karala hanası, sert dipleri traşlanmış

YAPILIŞI: Ördek göğüslerinin derisine çentik atın, eti kesmemek için dikkatli olun ve ördekleri soğuk bir tavaya ya da çorba tenceresine, göğüs tarafı aşağıda olacak şekilde koyun. Tavanın kapağını kapatın ve orta ateşe koyun.15-20 dakika pişirin, pişirme süresinin ortalarında ördekleri çevirin. (Siz pişirirken lezzetli yağ ördekten tencereye yağ akacaktır) Ördek göğüslerinin pişmişliklerini kontrol edin-ben ördeğimi az -orta az pişmiş severim fakat eğer siz ördeğinizi bundan daha çokpişmiş isterseniz, 5-10 dakika daha pişirin, sonra etleri bir tabağa alın ve üzerini örtün.

Limon suyunu ve kara lahanayı, tavadaki ördek yağına ekleyin ve 2-3 dakika, yeşillikler yumuşayana kadar pişirin.

Yeşillikleri bir servis tabağına aktarın ve ördekleri bunların üzerinde servis edin. Erimiş ördek yağını ve narenciye suyunu küçük bir sosluğa boşaltın ve sos olarak kullanın. Aynı zamanda sosun birazını bal kabağı çorbasını (sayfa 310) servis etmek için de saklayabilirsiniz (Eğer artmış ördek yağınız varsa, sonraki öğünlerde sebzeleri ya da eti pişirmek için buzdolabında saklayın-eşsiz bir tat ve kıvam verir).

Bal kabağı çorbası, altın değerinde bir sıvının eklenmesi ile inanılmaz bir kadifemsi kıvam alır: ördek yağı. Fakat hareket etmekte zorluk yaşayan pek çok insan bal kabağı pişirme fikrine uzaktır çünkü bal kabağını kesmek zordur. Fakat fark etmediğiniz bir şey var ki, bir balkabağını bütün olarak fırınlayabilir ve sonra yumuşak olduğu zaman kesebilirsiniz. Fırınlamadan önce derisinde çentik atmanıza bile gerek yok! Eğer bir bahçe ya da çiftçi marketi ile bağlantınız varsa ve buzdolabınızda kış için balkabağı püresi tedariği isterseniz (kim istemez!), bir defada birden fazla balkabağını fırınlayabilirsiniz.

BAL KABAĞI ÇORBASI ÖRDEK YAĞI VE PORTAKALLI

8-12 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1porsiyon = ¼ sebze/meyve kasesi
Not: Bu tarif Wahls Paleo Plus için uygun değildir.

1 büyük bal kabağı
½ kase ördek yağı
2 portakalın suyu
1 çay kaşığı natural sızma zeytinyağı
1 çay kaşığı deniz tuzu
Portakal kabuğu
Taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Fırını 220 °C de önceden ısıtın, bal kabağını fırın tepsisine ya da pişirme kağıdına koyun ve çatal batırabilecek şekilde yumuşayana kadar fırınlayın. Küçük bir kabak için 1 saat ya da büyük bir kabak için 2 saat. Alternatif olarak, bütün kabağı yavaş pişiriciye koyun ve düşük ısıda yaklaşık 8 saat ya da çok yumuşak olana kadar pişirin (işe giderken bırakabilirsiniz ve eve döndüğünüzde hazır olacaktır). Yavaş pişiriciyi kapatın, bal kabağının soğumasına izin verin, kabuklarını soyun, yarıya bölün ve çekirdeklerini çıkartın (bal kabağı piştikten sonra hepsi çok daha kolay). Bal kabağını bir kaseye aktarın ve çatalla kabaca ezin.

3 kase kadar ezilmiş bal kabağını bir tavaya alın. Ördek yağını ve portakal suyunu ekleyin ve tamamen ısınana kadar ağır ağır kaynatın. Çorbayı kaselere boşaltın. Üzerine zeytinyağı gezdirin ve deniz tuzu, portakal kabuğu ve karabiberi serpin.

Not: Eğer yüksek hızlı blenderiniz varsa, balkabağını-kabukları ve çekirdekleriyle-portakal suyu ve ördek yağı ile karıştırabilirsiniz. Yüksek hızlı karıştırıcı kabak çekirdeklerini kırmaya yetecek kadar güçlüdür. Ve siz de, çekirdek kabuklarından ve kabağın kabuğundan, bağırsaklarınızda yaşayan sağlık arttırıcı bakteriler için mükemmel yiyecek olacak olan lif alacaksınız. Bu aynı zamanda yiyecek israfını azaltır. Eğer yüksek hızlı blenderiniz yoksa kabağı soyduğunuzdan ve çekirdeklerini çıkardığınızdan emin olun.

ÖRDEK CİĞERİ VE YAĞI

Eğer, ördeğinizi satın aldığınız zaman karaciğerini de alacak kadar ya da marketinizde ördek ciğeri bulacak kadar şanslıysanız, ciğeri biraz Hindistan cevizi yağı ya da saf yağ ile kızartıp tadını çıkartın-ördek ciğeri özel bir ikramdır! Ya da ciğeri jambona sarıp kızartın. Ördek yağı aynı zamanda Avrupa mutfaklarında ve şefler arasında çok değerlidir bu yüzden fazladan ördek yağını bir kavanozda ya da seramik kapta saklayın ve pişirmek için kulanın-tava tariflerinde kullanıldığı zaman lezzetli olur!

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Nihayet 3 yıldır devam eden post-viral sendromdan iyileştiğim için çok minnettarım. 2015 eski seyrimi kazandığım yıldı ve 2016 da, günlüğüme zaten yazdığım üç tane yarı maratona katıldım. Haydi, iyilik savaşçıları!

–Wahls Savaşçısı WENDY



Karnabaharı pilava çevirmek daha kolay olamazdı. Bütün ihtiyacınız olan bir baş karnıbahar ve bir mutfak robotu. Bu tarifte, yaban mersinleri ve bitkiler, parlak kırmızı ve yeşil renk ekler ve ayrıca tadının ne kadar iyi olduğuna şaşıracaksınız.

KARNABAHAR YABANMERSİNİ PİLAVI

8-12 PORSİYONLUK TARİF
Wahls için 1 porsiyon = ¾ sebze/meyve kasesi
Not: Bu tarif Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur.

1 büyük karnabahar
¼ kase sarımsak
¼ kase taze bitkiler
2 kase taze yaban mersini
1 çorba kaşığı saf yağ
1 çay kaşığı deniz tuzu
Taze çekilmiş karabiber

YAPILIŞI: Karnabaharı dörde bölün ve sapının sert kısımlarını kesin. Karnabaharı parçalara ayırın ve yarısını mutfak robotuna koyun. Karnabahar kabaca pirinç tanesi boyutunda oluncaya kadar çalıştırın. Karnabahar pirinçlerini geniş bir kaseye aktarın.Kalan karnabahar için işlemi tekrarlayın ve onları da kaseye aktarın.

Sarımsağı ve bitkileri mutfak robotuna koyun (robotun kasesini temizlemeye gerek yok) ve nispeten eşit büyüklükte küçük parçalara ayırana kadar kısaca çalıştırın.Onları karnabahara karıştırın.Yabanmersinlerini mutfak robotuna koyun (ya da eğer tercih ederseniz, yaban mersinlerini bütün de bırakabilirsiniz) ve çok az karıştırın. Onları da karnabahara ekleyin. Saf yağı yüksek kenarlı geniş bir tavada, orta ateşte eritin. Karnabahar-yabanmersini pilavını ekleyin ve 3 dakika ya da sadece yağ ile kaplanana kadar soteleyin. Tuz ve karabiberle çeşnilendirin ve sıcak servis edin.

Alternatif: Bunu aynı zamanda, karnabahar yerine rendelenmiş çiğ bal kabağı ya da tatlı patates koyarak da yapabilirsiniz, portakal rengi ve kırmızı pirinç de parlaklık ve lezzet verir. Eğer pilavınızı yapmak için bal kabağı ya da tatlı patates kullanırsanız, pişirme zamanı biraz daha uzun (5- 10 dakika) olacaktır.

BAHAR ZİYAFETİ

Baharın gelişini müjdelemek ya da Paskalya'yı kutlamak, yılın bu zamanında hazır bulunan bütün yeni "bebek" sebzelerin ön plana çıktığı bir bahar ziyafeti olacaktır.

WAHLS BAHAR ZİYAFETİ MENÜSÜ

Fırında bizon, sarımsak zencefil ile ovalanmış

Bahar sebzeleri turşusu bahçe bitkileri ile

Kuşkonmaz saf yağ ve misket limonu ile

Taze çilek Hindistan cevizi-badem yağı sosuna daldırılmış

Yeşillikler taze soğan ve kırmızı turp ile



Rostoluk bizon eti bulmak zor olabilir fakat aramaya değer. Ben bizonumu Iowa'dan Tall Grass Bison'dan alıyorum fakat siz çimenle beslenmiş bizonu internetten de satın alabilirsiniz.

www.grassfedtraditions.com/grass_fed_bison.htm

www.tallgrassbison.com

Eğer bulamazsanız ya da fırında bizon pişirmek istemezseniz, çimenle beslenmiş sığır ya da kuzu kullanabilirsiniz.

FIRINDA BİZON SARIMSAK ZENCEFİL İLE OVULMUŞ

8 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 1 Wahls sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur.

2-3 çorba kaşığı herbes de Provence (Güneydoğu Fransa'nın Provence bölgesinde tipik olarak kabul edilen kuru otların bir karışımıdır.)
3 diş sarımsak, kıyılmış ya da 1 çorbakaşığı kıyılmış sarımsak
½ çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
½ çay kaşığı deniz tuzu
Taze çekilmiş karabiber
1 rostoluk bizon eti (1 kg)
2 orta boysoğan, dilimlenmiş
500 gr mantar, dilimlenmiş

YAPILIŞI: Fırını önceden 230 °C de ısıtın.

Küçük bir kasede, herbes de Provence'i, sarımsağı, zencefili, t uzu ve karabiberi lezzet vermek için birleştirin ve rostoyu bu karışımla ovalayın. Dilimlenmiş soğanları ve mantarları rosto tavasının altına koyun. Bunların üzerine eti yerleştirin. Etin en kalın yerine bir et termometresi yerleştirin.

Rostoyu fırına koyun ve 15 dakika pişirin sonra fırının ısısını 150 °C ye düşürün ve rostonun iç sıcaklığı 60 °C ye ulaşana kadar pişirin. Rostoyu fırından çıkartın, üzerini alüminyum folyo ile sıkıca örtün ve 10 dakika dinlenmesine izin verin, böylece etin suyunun içinde kalmasını sağlarsınız. (Az pişmiş rosto için 63 °C son sıcaklık istersiniz-ben bir çubuk termometre kullanıyorum ve et 60 °C olduğu zaman beni uyaracak şekilde ayarlıyorum çünkü rostoyu fırından çıkardıktan sonra ısı yaklaşık 3 °C daha artacaktır)

Rostonun üzerini açın ve dilimleyin. Eğer sizin istediğinizden daha az pişmişse, fırına geri koyabilirsiniz fakat yakından izleyin, bir kere dilimlendiğinde et çok daha hızlı pişecektir.

Bu hafif, kolay ferment taze soğanlar ve turplar için muhteşemdir. Bu tarifte renkli turpları kullanmak eğlencelidir- ben siyah turp kullanmayı severim fakat hangisi olursa iş görür.Turpların yapraklarını smoothieleriniz ya da et suyu için saklayın.

BAHAR SEBZELERİ ve BAHÇE BİTKİLERİ İLE TURŞU

4 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 1 sebze/meyve kasesi

Not: Bu tarif Wahls Protokolü'nün her seviyesi için uygundur.

2-3 çorba kaşığı deniz tuzu

4 kase filtre edilmiş su

6 kase dilimlenmiş taze soğan ve kırmızı turp

1 probiyotik kapsül (VSL#3 gibi)

2 çorba kaşığı bitki ve sizin seçiminiz baharatlar (top karabiber, kıyılmış dereotu, karaman kimyon tohumu, kıyılmış sarımsak, anason, şili biberi, hardal tohumu gibi)

1 geniş lahana yaprağı

YAPILIŞI: Deniz tuzunu suda eritin ve bir kenara koyun. 1 litrelik geniş ağızlı konserve kavanozunu ve kapağını sıcak sabunlu suyla dikkatlice yıkayın ve klorsuz suyla güzelce durulayın. Suyu 10 dakika kaynatmak kloru giderir. Taze soğanları ve kırmızı turpları kavanoza yerleştirin. Sebzelerin üzerini kaplayacak kadar tuzlu suyu kavanoza boşaltın. Probiyotik kapsülün içeriğini, bitkileri ve baharatları ekleyin. Kavanozdaki sebzelerin üzerini bir lahana yaprağı ile örtün ve sebzeleri suyun altında tutmak için, kavanozun ağzına uyan temiz bir ağırlıkla yaprağı bastırın. Kavanozun ağzını bir havlu ile örtün ve sebzelerin 16-21 °C de 2-4 gün beklemesine izin verin sonra kavanozun kapağını kapatın ve soğutun.Turşu buzdolabında 3-6 ay boyunca muhafaza edilebilir. Servis etmek için, turşuya istenmeyen bakterileri bulaştırmamak için, sebzeleri temiz bir çatal ile alın. Soğuk servis edin.

KUŞKONMAZ, SAF YAĞ VE MİSKET LİMONU İLE

6 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = ½ sebze/meyve kasesi

450 gr bahar kuşkonmazı

2 çorba kaşığı saf yağ

1 çorba kaşığı taze misket limonu suyu

Misket limonu dilimleri, servis için

YAPILIŞI: Kuşkonmazların sert uçlarını kesin. Saf yağı ve misket limonu suyunu bir tavada orta ateşte ısıtın. Kuşkonmazları 1-3 dakika ya da yumuşak olana kadar soteleyin (Daha kalın kuşkonmazlar biraz daha fazla zamana ihtiyaç duyabilirler fakat çıtırımsı yumuşak bir kıvam muhteşemdir). Bir servis tabağına aktarın ve misket limonu dilimleri ile servis edin.



Taze çilekler genellikle Mart ayının sonlarında marketlerde görünmeye başlar ve Nisan ve Mayıs aylarında tatları en iyi noktaya ulaşır ve Haziran boyunca ve bazen Temmuz'a kadar devam eder. İyi çilekler, Wahls Protokolünün herhangi bir seviyesi için daima bir ikramdır. Ama her hangi bir özel durum için amaçlanmış bir tatlı için, çilekleri Hindistan cevizi-badem yağı sosuna batırın ve soğutun (bunu aynı zamanda sevgililer günü için de yapabilirsiniz). Aşağıdaki tariften, eğer her çileği yarısına kadar kaplarsanız, 1 kilogram çileğe yetecek kadar, 1 kase civarında sos çıkarır.

TAZE ÇİLEK HİNDİSTAN CEVİZİ-BADEM YAĞI SOSUNA DALDIRILMIŞ

1 LİTRELİK TARİF

700 gr - 1000 gr Çilek

Hindistan cevizi-Badem Yağı Sosu (tarifi aşağıda)

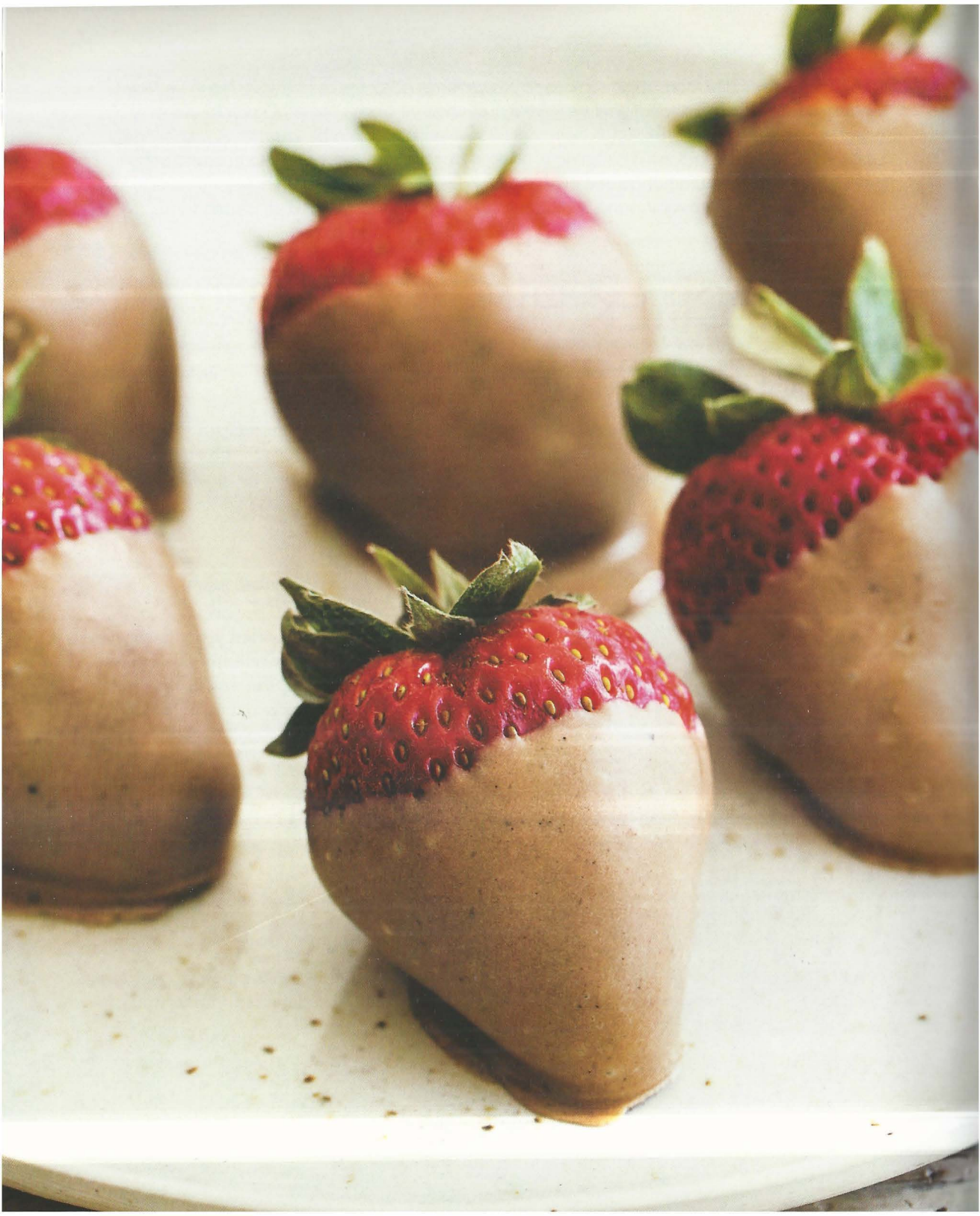
YAPILIŞI: Bir pişirme kağıdını ya da muffin kabını hafifçe yağlayın. Çilekleri yıkayın ve iyice kurulayın. Sosu, bandırmak için yeterince sıvı kıvama gelene kadar ısıtın. Herbir çileği yarıya kadar sosa bandırın sonra pişirme kağıdına ya da muffin kabına yerleştirin ve sos katılaşana kadar soğutun. Çilekleri soğutulmuş bir tabakta servis edin. Hindistan cevizi yağı ve saf yağ, 26 °C nin üzerinde sosun içinde katı kalır, sıcak havalarda çilekleri katı tutmak için, buz yatağı üzerinde servis edin.

HİNDİSTANCEVİZİ-BADEM YAĞI SOSU

Bu sos çilekleri Paleo şekerine çevirir. Ailem, sadece çileklerin üzerinde değil aynı zamanda tatlıların üzerine serpiştirilmiş olarak da sever. Kaşıkla yemek de harikadır.

1 Kaselik tarif

YAPILIŞI: Bütün içerikleri bir kasede el ile ya da mutfak robotunda karıştırın. Hava geçirmez bir kaba aktarın ve katılaşması için soğutun. Çilekleri banmak için kullanırken, yumuşatmak ve inceltmek için nazikçe ısıtın.



	WAHLS DİYETİ VE WAHLS PALEO	WAHLS PALEO PLUS
KABUKLU YEMİŞ YAĞI	½ kase	½ kase
YUMUŞATILMIŞ SAF YAĞ	¼ kase	¼ kase
YUMUŞATILMIŞ HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI	¼ kase	¼ kase
TATLANDIRICI	1 çorba kaşığı bal ya da akçaağaç şurubu	yok
AROMA VERİCİ	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın	1 çorba kaşığı tatlandırılmamış kakao tozu 1 çay kaşığı çekilmiş tarçın

Baharatlı Alternatif: Kakao tozunu çıkartın ve 1/8 – ¼ çaykaşığı Arnavut biberi ya da çekilmiş Şili biberi ekleyin. Bu versiyon, Thai fıstık sosuna benzer tadar ve dolmalık biber dilimleri ve kereviz sapıyla harika olur.

WAHLS YÖNTEMİYLE DOĞUM GÜNLERİ

Eğer doğum gününüzse ya da sevdiğiniz birinin doğum günüyse, doğum günü pastası geleneğini kaçırdığınız için geçici bir keder hissedebilirsiniz. Fakat o beyaz unun, beyaz şekerin, donmuş yağ kaplı pastaların, herhangi birisi için beslenme açısından yoğun biçimde negatif unsurlar içerdiğini ve aktif olarak sağlıklarını iyileştirmeye çalışan insanlar için, besinden yoksun ve inflamasyon dolu bir şeyler yemenin, hastalık yaratan içeriklerin gerçekten zararlı olabileceğini aklınızda tutun.

İşte iyi haber : Bu kitapta, doğum günü kutlamasını ya da hak başka bir özel durumu hak eden lezzetli tatlılar var. Tatlılar bölümündeki çizkeklerden herhangi birini deneyin. Ya da kabuklu yemiş kırıntılarından turta tabanı yapın (sayfa 268), içini taze meyve ile doldurun ve çırpılmış Hindistan cevizi kreması (sayfa 264) ile dondurun ya da üzerine Hindistan cevizi-Badem Sosu (sayfa 319) serpiştirin. Soğutun böylece mumları tutacak kadar sertleşir ve şenlikli ve özel bir pastanız olur.

Kabuklu yemişlerden yaptığınız turta tabanını aynı zamanda puding (sayfa 273-278) ile de doldurabilirsiniz. Soğuduğu zaman, puding de doğum günü mumlarını tutacaktır.Ya da mumlar için endişelemeyin ve onları yana yerleştirin. Çok şenlikli bir çok seçenek var. Biz doğum günü kutlamalarımızda aksiyon figürlü mumlar kullanmaya alışkınız. Doğum gününüz kutlu olsun!

YAZ BARBEKÜSÜ

Bir yaz barbeküsü, Wahls ile uyumlu olan ve eğlenceli olma tarafını da koruyan en kolay kutlamalardan bir tanesidir. Her çeşit ızgara etin ve sebzenin tadını çıkartabilirsiniz; ızgara tatlı patatesler; kabak, biber, kuşkonmaz ve soğan gibi ızgara sebzeler; ve sarımsak başları bile, yapraklı yeşillik salataları (krutonları ve süt ürünlerini atlayın), çiğ sebzeler ve taze meyveler. Eğer masaya getirmek için bir yemeğe ihtiyacınız varsa, bu kolay brokoli salatasını deneyin.





Bu Wahls onaylı tarif piknıklerde favoridir-herkes sevecek!

JAMBONLU BROKOLİ SALATASI

4 PORSİYONLUK TARİF

Wahls için 1 porsiyon = 1¼ sebze/meyve kasesi

450 gr. Jambon, küçük parçalara doğranmış

½ kase doğranmış ceviz

1 kase doğranmış kırmızı soğan

1 baş brokoli, lokmalık parçalara kesilmiş

½ kase tam yağlı Hindistan cevizi sütü

½ kase sarı üzüm kurusu (Wahls Paleo Plus seviyesi için tariften çıkartın)

2 çorba kaşığı elma sirkesi (isteğe bağlı)

YAPILIŞI: Jambonları geniş bir tavada çıtırlaşana kadar pişirin. Cevizleri, soğanı ve brokoliyi ekleyin ve brokoli çıtır-yumuşak olana kadar, 10 dakika civarı pişirin. Tavayı ateşten alın ve Hindistan cevizi sütünü ve sarı üzüm kurusunu karıştırın (eğer kullanıyorsanız). Eğer biraz daha keskin bir tat isterseniz, sirke ekleyin. Her iki yöntemle de tadı harika. Tamamen karıştırın, üzerini örtün ve parti zamanına kadar soğutun.

WAHLS CADILAR BAYRAMI

Cadılar bayramı, şeker ya da gluten yiyemeyen çocuklar için zorlu olabilir fakat aynı zamanda, çocuklarının yediklerinden ikram aşırmaya alışkın ebeveynler için de zor olabilir. Cadılar bayramı tamamen şeker ile alakalı gibi görünebilir fakat siz olayın ruhu ile ilgili birşeyler yapabilirsiniz. Bal kabağı çorbası, dolmalık biberden oyulmuş ve et ve sebzelerle doldurulmuş cadılar bayramı feneri, kıyılmış Hindistan cevizli ve beyazlatılmış bademli "hayaletimsi" karnabahar pilavı öğün fikirlerinden bazıları. Fakat kutlamanızı gerçekten garip ve eğlenceli yapmak için meyve jigglerlerini (meyve suyundan yaplan bir tür şekerleme) deneyin.

Meyve jigglerleri bir çok durum için harikadır çünkü onları, kurabiye kesicileri ile farklı şekillerde kesebilirsiniz. Hindi, yaprak, kar tanesi, Noel ağacı, dreidel (Musevilerin oynadıkları dört kenarlı topaç), kalp, tavşan ve tavuk, yıldız ve bayrak ve tabi ki bal kabağı, hayalet, cadı ve başka korkutucu şekillerde de kurabiye kesiciler alabilirsiniz.Meyve jigglerlerini yapması çok kolaydır, her tatil için bir parti çırpabilir ve çocukları mutlu ve sağlıklı tutabilirsiniz.

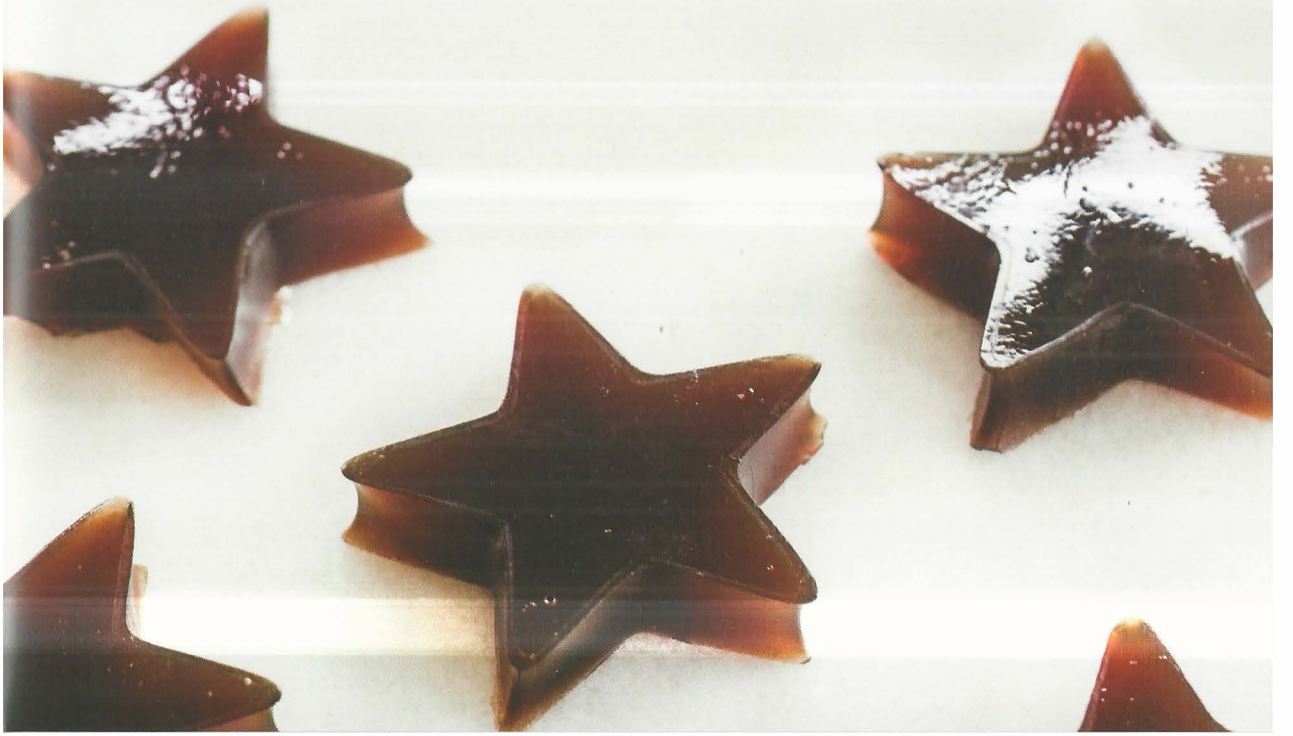
MEYVE JİGGLERLERİ

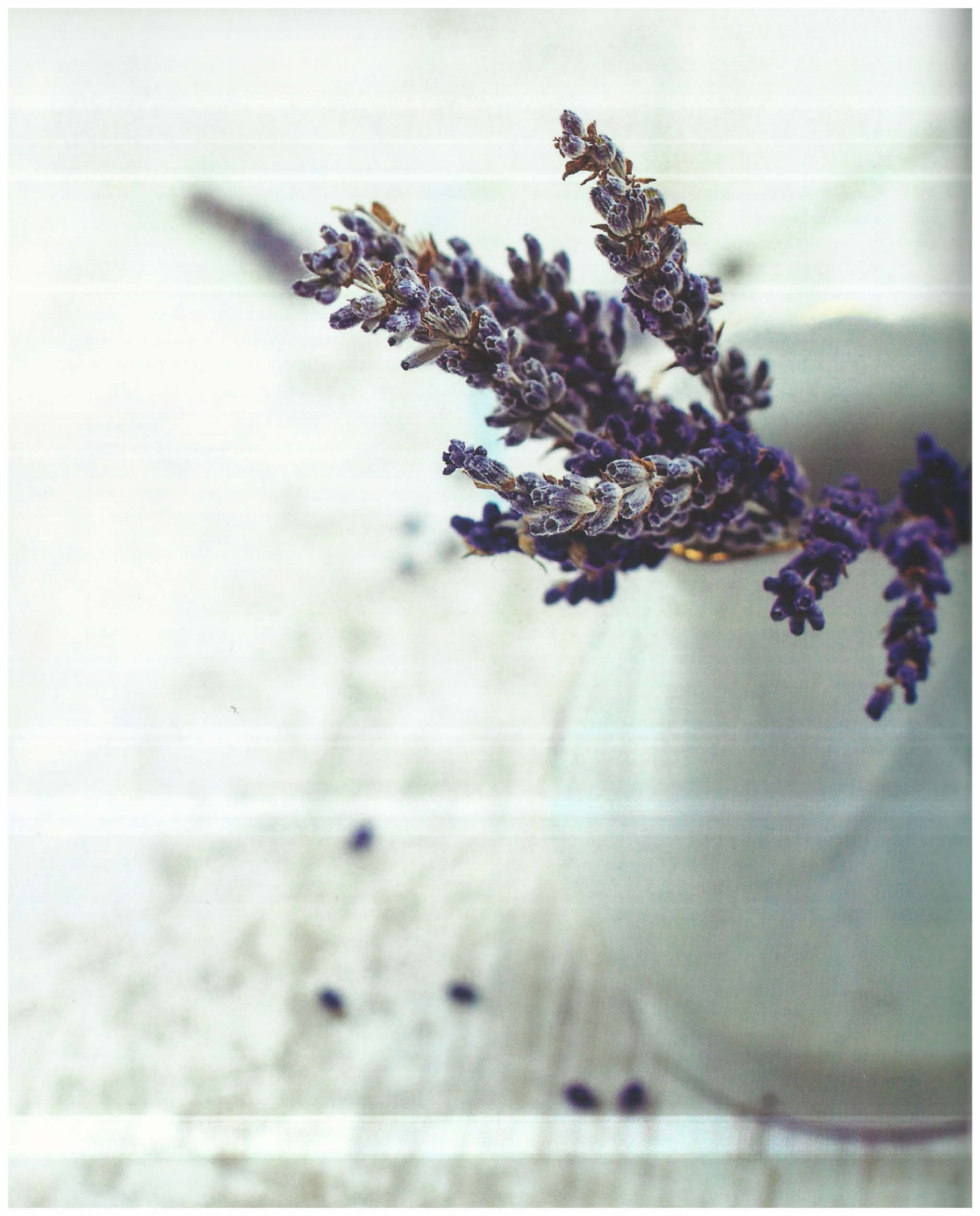
4 kase meyve suyu (nar, akai, üzüm, portakal, yabanmersini ya da cadılar bayramının siyahi rengini yaratmak için meyve sularının bir karışımı)

¼ kase jelatin, ideal olarak doğal çimenle beslenmiş hayvanlardan elde edilmiş

YAPILIŞI: 1 kase meyve suyunu bir sos tenceresine boşaltın ve üzerine jelatini serpin. Yumuşaması için 10 dakika bir kenara alın. Tencereyi orta ateş üzerine koyun ve ısıtın, jelatin eriyene kadar karıştırın. Geri kalan 3 kase meyve suyunu ekleyin. Jelatin karışımını 33x23x5 cm ebatlarında pasta kalıbına boşaltın ve gece boyunca soğutun. Jigglerleri kalıptan çıkarmak için, kalıbın altını 10-15 saniye ılık suya daldırın. Pasta kalıbını kesme tahtası üzerine ters yüz edin. Jigglerleri aynı zamanda kare kare de kesebilir ya da ilginç şekiller yapmak için kurabiye kesici kullanabilirsiniz. Hava geçirmez bir kapta buzdolabında 2 güne kadar saklayabilirsiniz.

Alternatif: Meyve suyu yerine 4 kase herhangi bir sıvı (mesela 2 kase su ve 2 kase ev yapımı ya da satın alınmış kombu çayı) kullanarak da jiggler yapabilirsiniz. Eğer kombu çayı kullanıyorsanız, jelatini yumuşatmak için suyun üzerine serpin ve sıcaklık yeteri kadar soğuk olduğunda kombu çayını jelatinli karışımın içine karıştırın ki, kombu çayınının aromasını etkilemesin (dokunabilecek kadar ılık, sıcak değil)





EV HALKI VE KİŞİSEL BAKIM TARİFLERİ

Mümkün olan her zaman toksik maddeler ve kimyasallardan kaçınmak, Wahls Protokolü'nün her seviyesi için önemli bir adımdır, fakat saçınızı yıkamanız, yüzünüzü nemlendirmeniz ya da mutfağı temizlemeniz gerektiği zaman ne yapacaksınız? Evinizi ve vücudunuzu, hücreleriniz üzerinde toksik etki yapabilecek kimyasallar içeren geleneksel ürünler olmadan temizlemenin ne kadar kolay olduğunu öğrenmek sizi şaşırtabilir.

Toksik bir dünyada yaşadığımız doğru, dolayısıyla en azından havadan, sudan ve yiyeceklerden bazı toksik maddeleri almadan yaşamak nerdeyse imkansız. Fakat, toksik madde yükümüzü harika bir şekilde azaltacak seçimler yapabiliriz. Eğer evinizi doğal yollarla temizleyebilirseniz, hergün maruz kaldığınız iç mekan hava kirliliğini azaltacaksınız. Vücudunuzda kullandığınız zehirli kimyasalları da elerseniz-cildinizin gözenekli olduğunu ve üzerine sürdüğünüz herşeyi vücudunuza aldığını unutmayın -o zaman iç toksisite seviyenizde özellikle zaman içerisinde, oldukça büyük bir azalma elde etmiş olacaksınız.

Neyse ki, doğal ürünleri benimsemek kolay bir dönüşüm ve çok da ekonomik. Satın alabileceğiniz, çok amaçlı kullanılabilen ve pahalı olmayan ürünlerden biri Hindistan cevizi yağıdır. Mutfakta çok kullanışlıdır ve aynı zamanda kişisel bakım ürünleri hazırlamak için temel üründür. Çeşitli uçucu yağlarla birleştirildiği zaman, yüz kreminden diş macununa kadar süslü ve pahalı kişisel

bakım ürünleri kadar, hatta daha iyi iş yapar. Deniz tuzu, natural sızma zeytinyağı, İngiliz tuzu (magnezyumsülfat) ve sirke ekleyin; ve işte kişisel bakım için ve ev ihtiyaçlarınız için çoğu ürünü hazırladınız.

Bu bölümdeki DIY (Do It Yourself) ipuçları tarif bile sayılmaz, çok basit ve sadeler. Onları bir deneyin ve kendi ürünlerinizi evde yapmanın zevki gibi finansal tasarrufların da tadını çıkartın.

KİŞİSEL BAKIM ÜRÜNLERİ

Sadece birkaç temel içerikle saçınızı, yüzünüzü ve dişlerinizi temizleyebilir; vücut kokunuzla savaşabilir, cildinizi nemli ve yumuşak tutabilirsiniz. Elinizin altında bu temel malzemeler varsa, bütün ihtiyaçlarınızı karşılayabilirsiniz. Onları ilaç dolabınızda sürekli bulundurun.Hücreleriniz için faydalı olmayan içeriklere sahip güzellik ürünlerini attığınız zaman bol bol yeriniz olacak.İşte kişisel bakım alış veriş listeniz (muhtemelen bunların çoğu zaten mutfağınızda var, bu da fazladan para harcamadan listeyi tamamlayabileceğiniz anlamına gelir):

- **Hindistan cevizi yağı:** Sadece banyoda kullanmak için bir büyük kavanoz alıyorum.
- **Hindistan cevizi sütü:** Şampuan yapmanız gerektiği zaman mutfağınızdan bir kutu ödünç alın.
- **Naturel sızma zeytinyağı:** Banyoda da ayrı bir şişe bulundururum.
- **Saf yağ ve kabuklu yemiş yağı:** Bunları da mutfaktan ödünç alın.
- **Deniz tuzu**
- **İngiliz tuzu**
- **Karbonat**
- **Taze yabani mercanköşk, lavanta ve/veya baharatlı yapraklar:** Eğer basit bir bitki bahçesi ekerseniz (bahçenizde ya da saksılarda), onlara ihtiyacınız olan herhangi bir zamanda kullanabilirsiniz.
- **Sıvı kastil sabunu** (hayvansal yağlar ve sentetik maddeler içermeyen, çok yönlü bitkisel bazlı bir sabundur)

- **Favori uçucu yağlar.** Bunlar en çok kullandıklarım :
  - Çay çiçeği yağı
  - Yabani mercanköşk yağı
  - Nane yağı
  - Karanfil yağı
  - Tarçın yağı
  - Narenciye yağı (limon, misket limonu, portakal ya da greyfurt)
  - Sandal ağacı yağı
  - Papatya yağı
  - Lavanta yağı

İSTEĞE BAĞLI

- **Bentonit ya da zeonit kil** (bentonit kili: bir tür volkanik kil / zeonit: doğal olarak mineral içerir ve kayalarda, killerde bulunur.)
- **Esmer su yosunu ya da alg tozu**

Şampuan

Kullanabileceğiniz birçok doğal şampuan tarifleri var ve bir şampuan bazı insanlar için işe yararken, başka insanları için ise işe yaramaz. Nedeni hakkında bir fikrim yok fakat bir şampuan bir kişinin saçlarını harika görünümlü yapabilir ve bir başkasının saçını ise yıkanmamış gibi gösterebilir. Eğer siz kendi şampuanınızı, tamamen doğal içeriklerle yapmak isterseniz, oranlar ve içerikler ile ilgili biraz deneme yapmanız gerekebilir fakat bu, benim saçlarıma iyi gelen bir karışım.

½ kase sıvı castile sabunu

½ kase konserve tam yağlı Hindistan cevizi sütü

1 çay kaşığı badem yağı

¼ çay kaşığı sizin favori uçucu yağınız, güzel bir koku için

Herşeyi bir kavanozda ya da şişede karıştırın ve iyice çalkalayın.Islak saçınıza ve saç derinize bir çay kaşığı civarında dökün. sonra iyice durulayın.Kullanmadan önce daima çalkalayın.Eğer bu şampuan saçlarınızı çok yağlı bırakıyorsa, yıkadıktan sonra, saçlarınızı eşit miktarda elma sirkesi ile durulamayı deneyin.

Yüz Yıkama

Kiri ve yağı gidermek için yüzünüzü Hindistan cevizi yağıyla ovalayın ve ılık suyla durulayın. Cildinizi kurulayın.

Cilt Bakımı

Temizlemenin yanında ölü hücrelerden arındırma için, küçük bir kap ya da kaseye herbirinden 1 çorba kaşığı miktarda natural sızma zeytinyağı ve deniz tuzu ekleyin. Birkaç damla portakal, lavanta ya da greyfurt yağı ekleyin sonra parmaklarınızla alın ve nazikçe yüzünüze ovalayın. Ilık suyla durulayın ve cildinizi kurulayın.

Yüz Kremi

Sade Hindistan cevizi yağı, badem yağı, natural sızma zeytin yağı ve saf yağı gibi yağların hepsini yatmadan önce sürebileceğiniz mükemmel gece kremleri olarak kullanabilirsiniz.

KİLİ UZAKLAŞTIRMA

Kil kullandığınız zaman, lavabo giderine durulamayın ya da klozete atıp sifonu çekmeyin. Şişebilir ya da sertleşebilir ve ciddi tesisat sorunlarına sebep olabilir. Bunun yerine, dışarıya bir çimen parçası üzerine ya da bahçenize atın. Doğal bir gübre gibi davranır. Eğer kendi bahçeniz olmayan bir yerde yaşıyorsanız, çöpe de atabilirsiniz.

Doğal Yüz Bakımı

Bu basit yüz bakımıyla cildinizi yumuşatın, kızarıklıkları yatıştırın ve daha genç görünün. 1/3 kase civarı bentonit ya da zeolit kil, ¼ çay kaşığı esmer su yosunu ya da alg ve yeterli miktarda suyu karıştırıp koyu bir macun yapın. Yüzünüze uygulayın ve 30 dakika rahat bırakın (belki de bir İngiliz Tuzu banyosunda). Ilık suyla nazikçe durulayın. Bir başka seçenek de esmer su yosunu ya da alg yerine ½ çay kaşığı zerdeçal eklemektir.

Kil Ayak Banyosu

Doğal yüz bakımı için kullandığınız içeriklerin aynısını kullanın, fakat onları küçük bir leğen ılık suya ekleyin ve ayaklarınızı 30 dakika içinde tutun.

Deodorant

Parmaklarınızı Hindistan cevizi yağına daldırın, birkaç damla uçucu yağ ekleyin (özellikle çay ağacı yağı, yabani mercanköşk yağı ya da buhurdan karışımı ekleyin) ve koltuk altlarınıza sürerek yayın.Çeşitli yağları dönüşümlü olarak değiştirin böylece vücut bakterileriniz, herhangi bir özel yağa karşı direnç geliştiremez.

Yağ Gargara

Yağ gargarası, plakları eritebilen, bakterileri öldürebilen ve ağız hijyeninizi harika bir şekilde arttırabilen antik bir yöntemdir. 1 çay kaşığı (kademeli olarak 1 çorba kaşığına arttırabilirsiniz) zeytin, ceviz, Hindistan cevizi ya da susam yağını 1 dakika ağzınızda çalkalayın, sonra tükürün ve dişlerinizi fırçalayın. 5 dakika fırçalayın. Bazı insanlar yağı ağızlarında 20 dakika kadar çalkalamayı sever fakat çoğu zaman bunun için vaktim olmadığını düşünüyorum.

Diş Macunu

WAHLS SAVAŞÇISI KONUŞUYOR

Size ve hayatımda yarattığınız farklılıklara minnettarım. Daha iyi, daha güçlü hissediyorum ve hayatımın her alanında yenilenmiş bir iyimserlik var. Teşekkür ederim!

–Wahls Savaşçısı ELIZABETH

Diş fırçanızda kullanmanız gereken tek şey Hindistan cevizi yağı. Yağ, bakteriyel hücre duvarlarını yumuşatır, lekeleri yok eder (çoğu leke yağda çözülebilirdir) ve dişleri beyazlatmada ve diş eti enfeksiyonu ve inflamasyonunu azaltmada yardımcıdır. Sadece, diş fırçanızı yağ üzerinde gezdirin, fırçanın üzerini yağ ile kaplayın ve yağ ile beraber küçük bir aşındırıcı etki elde etmek için, yağ kaplanmış diş fırçasını küçük bir kavanoz karbonata daldırın.Bu plakların kazınmasına yardım edecektir. Antimikrobal özellikler için birkaç damla uçucu yağ ekleyin-ben özellikle, nefes tazeliği için nane, karanfil ya da tarçın yağı kullanmayı severim. Aynı ışıltılı temizlik hissinin tadını, dişlerinizi Hindistan cevizi yağı, karbonat ve uçucu yağları kullanarak temizledikten sonra çıkartacaksınız.

Eğer biraz daha komplike bir karışım isterseniz, 1 kase erimiş Hindistan cevizi yağı, ½ kase karbonat, 2 çorba kaşığı tarçın, 3 ya da 4 aktive edilmiş kömür

kapsülü ve favori uçucu yağınızdan 5 mililitreyi cam bir kavanozda ya da kapaklı bir kapta karıştırın. Bunların hepsini karıştırıyorum ve sonra soğuk su ya da buzlu suya bırakıyorum ve sertleşene kadar ara ara karıştırıyorum. Bunu banyoda, üzeri kapalı muhafaza ediyorum ve dişlerimi fırçalamak ve yağ gargarası için kullanırım.

Dişlerinizi Hindistan cevizi yağı ve bir uçucu yağ ile fırçalamak dişeti tahrişini ve diş eti enfeksiyonunu (gingivit) kayda değer bir şekilde azaltacaktır ve daha ciddi periodontitleri (diş kökü inflamasyonu da dahil) de azaltacaktır. Unutmayın ki, diş eti enfeksiyonu ve periodontitis, damar sertleşmesi, kalp hastalıkları ve inme ile yüksek oranda bağlantılıdır.

Nefes Tazeleme

Anlık nefes tazeleyici olarak, taze yabani mercanköşk, lavanta ya da yapraklı baharatlı çiğneyin.

Banyo Tuzları

Bir küvetin içinde tuz banyosu yapmak, kasların iyileşmesine ve güçlenmesine yardım eden magnezyumu daha fazla almanın mükemmel bir yoludur. ½ kase deniz tuzunu, ½ kase İngiliz tuzuyla karıştırın ve ılık banyo suyuna boşaltın. 4-10 damla favori uçucu yağınızdan ekleyin. Ben rahatlatıcı bir banyo için lavanta, sandal ağacı ya da papatya severim. Cildinizi daha fazla nemlendirebilmek için banyo suyuna, 1 çorba kaşığı natural sızma zeytinyağı ekleyin.

BUZ BANYOSU

İnflamasyonu düşürmek ve melatonini arttırmak için, soğuk bir banyo iyi gelecektir. Bu, başlangıçta çok rahatsız hissettirecek fakat zaman içinde kademeli olarak banyo suyunuzu soğutursanız, içine girmek kolaylaşacaktır. Serin, soğuk ya da buz banyoları uykuyu iyileştirmek için mükemmeldir. Buna alışmak için zaman ayırın fakat ben harcanan efora değdiğini keşfettim. Soğuk su ya da buz banyosundan sonra çok daha iyi uyuyorum. Not: Eğer Raynaud sendromunuz varsa banyo suyunuzda, durumu kötüleştirebileceği için buzu kullanmayın.

Detox Banyosu

1 kase karbonat ve 1 kase İngiliz tuzunu ılık banyo suyuna ekleyin. Toksinleri deriden atılmasını sağlayacak yoğun bir banyo için, 1-2 çorba kaşığı bentonit kil

ve/veya 1çay kaşığı esmer su yosunu ekleyin. Kalabildiğiniz kadar uzun suyun içinde kalın, sonra duşta durulanın.

Unutmayın ki, bu tarifteki kil miktarı, bütün bir banyo küveti için çok küçük bir miktar kildir-eğer banyo küvetinizde kullanırsanız, kilin çok seyrelmiş olduğundan emin olmak istersiniz yoksa giderinizi tıkayabilir. Şunu da unutmayın ki, eğer özel bir atık su sisteminiz varsa, seyreltilmiş kil banyosu yapmak garantinizi geçersiz kılabilir, bu yüzden denemeden önce kontrol edin.

Huzursuz Bacak ya da Nöropatik Ağrı İçin

2 çorba kaşığı kadar natural sızma zeytinyağı ya da Hindistan cevizi yağı, 1 çorba kaşığı deniz tuzu ve 1 çorba kaşığı İngiliz Tuzu'nun hepsini karıştırın. 20-30 damla buhur yağı ekleyin ve bacaklarınıza ya da nörolojik ağrınızın olduğu yere karışımla masaj yapın.

EV TEMİZLEYİCİLERİ

Yaklaşık her evde en zehirli kimyasallar temizleyicilerde bulunur. Fakat, zehirli kimyasallarla temizlik yapmak zorunda değiliz. Mutfağınızdaki ve banyonuzdaki bazı temel içerikler kirlerin çoğunu halledecektir. Aşağıdaki içerikleri evinizde bulundurun ve dumansız temizliğe hazır olacaksınız:

- Damıtılmış beyaz sirke
- İzopropil alkol
- Düz, kokusuz kalıp sabun

Temel Ev Temizleyici

Beyaz sirke ve suyu bir sprey şişesinde eşit miktarda karıştırın. 1 çay kaşığı kokusuz kalıp sabun ve taze bir koku için ¼ çay kaşığı nane yağı ekleyin. Mutfak ve banyo yüzeylerini temizlemeden önce nazikçe çalkalayın.

Cam Temizleyici

İzopropil alkol ve suyu bir sprey şişesinde eşit miktarda karıştırın. ½ çay kaşığı kokusuz kalıp sabun ekleyin. Camları ve aynaları temizlemek için kullanmadan önce nazikçe çalkalayın.

EVCİL HAYVAN BAKIMI

Evcil hayvanların, tahıllara kötü reaksiyon verdiğine dair bir çok kanıt var. Bununla birlikte yabanda, köpekler bazen avlarının midesindeki içerikleri yiyecekleri yer, bu içerikler önceden hazmedilmiş ve küçük miktarlardadır. Onların ilk seçimi sakatatları yemektir. Köpeklerin çoğu gelişmek için ete ve çok az miktarda yeşilliğe ihtiyaç duyar ve birçok köpek bir şekilde insanlar gibi kalitesiz tahıl bazlı beslenir. Kediler de kötü tahıllarla beslenir ve bir çok veteriner deneyimi ortaya koyar ki, yüksek işlenmiş tahıllı kedi diyetleri, ev kedilerinde yüksek oranda böbrek problemlerine neden olur. Ben, yüksek tahıllı diyetlerin aynı zamanda, evcil hayvanlarda bugünlerde yaygın olan yüksek oranda obezite, diyabet, anksiyete ve davranışsal problemlere de neden olduğuna inanıyorum.

Bunun yerine, köpekler ve kediler için tahıl içermeyen yiyecekler arayın. Daha çok insan tahılın kediler ve köpekler için uygun olmadığını fark ettiği için bir çok tahılsız kedi köpek mamasını bulabilmek artık mümkün. Kendi evcil hayvan yiyeceklerinizi nasıl yapacağınız ile ilgili fikirler verecek harika kitaplar var. Eğer Wahls Paleo ya da Wahls Paleo Plus diyetindeyseniz, muhtemelen yiyeceklerinizin daha fazlasını evcil hayvanınızla paylaşabilirsiniz. Evcil hayvanlar asla avokado, çikolata, soğan yada üzüm yememelidir fakat herhangi bir et yemeğinden artanlar, tahılsız kuru mama ya da konserve yiyeceklere iyi bir ek olur.

Kendi evcil hayvanlarım için, ben sık sık av eti ciğeri buz küpleri ikramları yaparım (komşularım ve arkadaşlar avlarının iç organlarını bana bırakırlar-şanslı kedi ve köpekler!). Sakatatları basitçe küçük parçalara kesin, buz küpü tepsilerine koyun ve dondurun. Donduktan sonra, ciğer buz küplerini çıkartın ve fermuarlı plastik torbada saklayın. Bunun, evcil hayvanınızın diyetine nasıl enerjik besinler eklediğini seveceksiniz ve evcil hayvanınız ikramları sevecek (bu bütün köpekler ve kediler için uygun bir ikramdır.)

SON SÖZ

BU KİTABIN SONU, hayatınızı geri kazanmanın bir sonraki aşamasının başlangıcıdır. Bu kitap üzerinde çalışırken ve yeni alışkanlıkları, yiyecekleri ve tutumları hayatınıza entegre ederken, bazen zorlanabilirsiniz. Daha iyi hissetdiğinizde, artık çok özenli yemeye gerek olmadığını düşünmeye başlayabilirsiniz. Bu, hastalarımın çoğuna olur.Yeni bir sağlık davranışı benimsemenin herkes için zorlayıcı olduğunun farkındayım. Hayatınızın geri kalanında bunu sürdürmek daha da zor. Aksaklıklarınız olacak. Hatalarınız olacak. Alkole yeniden başladığınızda kendinize bile kızabilirsiniz. Hastalarımın çoğu bana, sağlıklı alışkanlıklarını bayram tatillerinde, izinlerde ya da başka diğer sebepler için nasıl bıraktıklarını anlatıyorlar-ya da bazen yasak bir yiyeceği canınızın istemesinden başka sebep olmadan. Bunu anlıyorum. Hiçbirimiz mükemmel değiliz.

Hal böyleyken, ileriye yönelik istikrarlı gelişme "gençleşmenin", enerji ve canlılığı, hareket kabiliyeti ve gücü yeniden kazanmanın anahtarıdır. Beyin sisini ortadan kaldırmanın ve tekrar ayağa kalkıp yürümenin-ve koşmanın bile-anahtarıdır. Buradaki temel davranış, sözde başarısızlıkların sizi raydan çıkarmasına izin vermemektir. Sadece sağlıklı alışkanlıklarınıza geri dönün. Yavaş ve istikrarlı olan yarışı kazanır. Bu kitabı tekrar açın ve sevdiğinizi bildiğiniz şeyi yapın-basit bir smoothie ya da çorba, candan bir akşam yemeği ya da nefis bir tatlı, bir yüz kremi ya da İngiliz Tuzu banyosu. Bir süre için oturun, nefes alın ve yönünüzü yeniden bulun. Hücrelerinizin sevdiği yiyecekler aynı zamanda tat alıcılarınızın da sevdiği yiyecekler olduğu zaman, sağlığınızı yıkmak yerine onu desteklemek için daha kolay olacak.

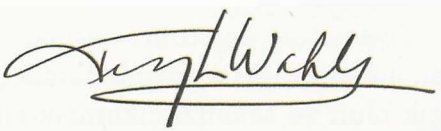
Yiyecek seçimlerinizi destekleyen arkadaşlarınızın ve ailenizin olması aynı zamanda son derece yardımcıdır. Ne yaptığınız ile ilgili ve destek istemek için açık olun ve sesinizi çıkarmaktan çekinmeyin. Sizi seven insanlar, sizin için önemli olduğunu bildikleri zaman, çok büyük ihtimalle arkanızda dururlar ve sizin iyi çabalarınzı sabote etmekten kaçınırlar. Sizdeki değişiklikleri gördükleri zaman, sizin tarafınıza geçecekler. Başkalarının konuşmasını sağlamak ve başarılarınızı kutlamak da gençleştirici ve ilham vericidir. Destekleyici bir

topluluk bulmak, başarınız için önemli olabilir. Bu amaçla, beni Twitterdan (@TerryWahls) ya da Facebook'tan (TerryWahls) günlük esin için takip edebilirsiniz ya da daha sonra nerede konferans vereceğimi ve hayatınızı geri kazanmanıza yardımcı olacak daha fazla bilgi edinmek için hangi programlarımızın olduğunu, web sitemi www.terrywahls.com ziyaret ederek görebilirsiniz. Her Ağustos'ta Iowa'da, bütün dünyadan insanların, sağlık ve yaşam enerjisini geri kazanmak için kullanacakları diyetler ve yaşam tarzı stilleri hakkındaki dersimi dinlemek için geldiği seminerleri düzenliyorum. Bu, hayatlarını geri alan ve büyüyen topluluğun bir parçası olan diğer Wahls Savaşçıları'yla tanışmak için bir fırsat. Eğer yapabilirseniz gelin ve bize katılın.

Buradan varacağınız nokta, elbette, tamamen size bağlı fakat Wahls Protokolü ve bu yemek kitabının inşa etmeye çalıştığını hayatınızda önemli bir parça olmasına izin vereceğinizi umarım. Umarım, sağlığınızı yeniden inşa etmekte size yardım etmeme izin verirsiniz ve siz daha güçlü, daha enerjik ve daha canlı oldukça, umarım yardım etmek için diğerlerine ulaşacaksınız. Hayat, her birimizin gücü yettiği yerde ve zamanda bağlantılar inşa ettiği bir zincirdir. Wahls Protokolü, istediğiniz hayatı yaşama gücünü bulmanıza yardımcı olabilir ve belki hepimizin kullandığı gıda sistemini, hatta kültrümüzün önceliklerini değiştirmenize yardımcı olabilir. Bize güç veren ya da zayıf düşüren şeyler temelde yiyeceklerimizdir. Ben, hadi güç kazanmaya devam edelim ve hadi bunu beraber yapalım diyorum.

İlişkiyi kesmeyin ve sebzelerinizi yiyin!

En içten dileklerimle



TARİF LİSTESİ

* = Versiyon
** = Ek Tarif

BÖLÜM 2

Temel Kemik Suyu, **sayfa 29**
Tavuk Suyu*, **sayfa 30**
Balık ya da Deniz Kabukluları Suyu*, **sayfa 30**
Daha Kıvamlı Kemik Suyu*, **sayfa 30**
Kırmızı Lahana Turşusu, **sayfa 32**
Sarımsak ve Zencefil Turşusu Sosu**, **sayfa 34**
Kabuklu Yemiş Sütü, **sayfa 37**
Yoğurt, **sayfa 38**
Kefir*, **sayfa 38**
Kabuklu Yemiş ya da Tohum Yağı, **sayfa 39**
Wahls Pate,**sayfa 40**
Rawmesan,**sayfa 42**
Yumuşak Peynir, **sayfa 43**
Taze Salsa, **sayfa 45**
Wahls Taco Sosu**, **sayfa 45**
Kişnişli Salsa, **sayfa 46**
Kavun Gazpaço, **sayfa 47**
Domatessiz Kırmızı Sos, **sayfa 47**
Wahls Guakamole, **sayfa 48**
Yavaş Pişiricide Kızarmış Kök Sebzeler, **sayfa 49**
Yavaş Pişiricide Su Kabağı, **sayfa 50**
Karnabahar/Brokoli Pilavı, **sayfa 53**
Otlu Zeytinyağı, **sayfa 54**

3. BÖLÜM

Temel Smoothie Şablonu, **sayfa 65**
Tropikal Smoothie, **sayfa 66**
Narenciyeli Smoothie, **sayfa 67**
Çilekli ya da Ahududulu Havuçlu Smoothie, **sayfa 68**
Elma ya da Balkabağı Turtalı Smoothie, **sayfa 71**
Çikolatalı Smoothie, **sayfa 72**
Havuç Zencefil Smoothie, **sayfa 75**
Yeşil Üzümlü Smoothie, **sayfa 76**
Şeftali Havuç Smoothie, **sayfa 78**
Portakallı Smoothie, **sayfa 79**
Böğürtlen Smoothie, **sayfa 80**
Power Pina Colada**, **sayfa 81**
Pancar Mango Smoothie, **sayfa 82**
Karpuz Smoothie, **sayfa 84**
Böğürtlen Üzüm Smoothie, **sayfa 85**

4. BÖLÜM

Temel Meyve Suyu Şablonu, **sayfa 94**
Çilek Portakal Suyu, **sayfa 95**
Serinletici Salatalıklı Nane Suyu, **sayfa 96**
Yaz Kavunu Suyu, **sayfa 98**
Zencefilli ve Portakallı Pancar Suyu, **sayfa 101**
Alkalileştiren Zencefil Misket Limonu Suyu, **sayfa 101**
Yabani Yeşilliklerle Günlük Detox Suyu, **sayfa 106**
Temel Spritzer Şablonu, **sayfa 109**
Narenciyeli Spritzer, **sayfa 110**
Kırmızı Meyve Spritzer, **sayfa 111**
Yeşil Happy Hour Spritzer, **sayfa 113**
Portakal Spritzer, **sayfa 114**
Temel Çay/Demleme Şablonu, **sayfa 118**
Detoksifiye Edici Zerdeçal Karabiber Kremalı Çay, **sayfa 119**
Biberiye Zencefil Çayı, **sayfa 120**
Yabani Yeşillik Çayı**, **sayfa 120**
Bitkisel Uyanış ve Canlanma Çayı, **sayfa 121**
Zencefil Limon Demlemesi, **sayfa 122**
Aynısafalı Yerba Mate, **sayfa 123**
Chamomile and Coconut Milk Tea, page 124
Papatya ve Hindistancevizi Sütlü Çay, **sayfa 124**
Kızıl Yonca Çayı, **sayfa 125**

5. BÖLÜM

Temel Granola Şablonu, **sayfa 130**
Tarçın Portakal Granola, **sayfa 132**
Tohumlu Keten Granola, **sayfa 133**
Hindistancevizli Granola, **sayfa 134**
Toplanmış Yemiş ve Baharat Granola, **sayfa 137**
Temel Lapa Şablonu, **sayfa 140**
Kenevir Tohumu Lapası, **sayfa 141**
Herşey Lapa, **sayfa 142**
Hindistancevizi Badem Lapası, **sayfa 143**
Güneşli Şeftali Lapası, **sayfa 144**
Yabanmersinli Çiya- Badem Lapası, **sayfa 147**
Altın Kinoa Lapası, **sayfa 148**
Ketenli Kuru üzümlü ya da Kırmızı Meyveli Lapa, **sayfa 151**

6. BÖLÜM

Temel Salata Sosu Şablonu, **sayfa 155**
Karışık Yeşil Salata Sosu, **sayfa 156**
Basit Zeytin Limon Salata Sosu, **sayfa 156**
Balzamik Salata Sosu, **sayfa 157**
Wahls Ranch-Tarzı Salata Sosu, **sayfa 157**
Wahls İtalyan Salata Sosu, **sayfa 158**
Wahls Sezar-Tarzı Sos, **sayfa 158**
Temel Ana Yemek Salata Şablonu, **sayfa 161**
Füme İstiridye Salatası, **sayfa 162**
Fajita Pisi Balığı Salatası, **sayfa 163**
Karidesli Soğanlı ve Frenk Soğanlı Bahar Salatası, **sayfa 165**
Izgara Tavuk ve Mor Patates Salatası, **sayfa 166**
Rokalı Tavuk Salatası Kırmızı Meyveler ve Limon ile, **sayfa 168**
Sarımsaklı Tavuk Salatası, **sayfa 169**
Dana Jambonlu Salata, **sayfa 171**
Wahls Tavuk Sezar Salatası, **sayfa 172**

Buğulama (ya da Izgara) Somon Salatası, **sayfa 173**
Pancarlı, Cevizli ve Yumuşak Peynirli Lahana ve Ördek Salatası, **sayfa 174**
Temel Yardımcı Salata Şablonu, **sayfa 177**
Badem Domates Salatası, **sayfa 178**
Taze Limon Sosuyla Roka Salatası, **sayfa 179**
Pancar, Havuç ve Şalgam Kibrit çöpü Salata Taze Kişniş ile, **sayfa 181**
Su Teresi ve Salatalık Salatası Avokado ve Portakal Dilimleri ile, **sayfa 182**
Yabani Salata, **sayfa 184**
Temel Dürüm Şablonu, **sayfa 189**
Elde Yemelik Dürüm, **sayfa 191**
Soğuk Sandviç Dürüm, **sayfa 192**
Narenciye Salatası**, **sayfa 193**
Dut Kavun Salatası**, **sayfa 193**
Karışık Kırmızı Meyveler, **sayfa 193**

7. BÖLÜM

Temel Çorba Şablonu, **sayfa 197**
Sığır İliği Suyu, **sayfa 199**
Potasyum Suyu, **sayfa 200**
Kırmızı Potasyum Suyu*, **sayfa 200**
Mantar Suyu, **sayfa 201**
Eski Moda Tavuk Çorbası, **sayfa 202**
Çabuk Tavuk Suyu**, **sayfa 202**
Karalahana, sosis ve tatlı patates çorbası Hindistancevizi sütü ile, **sayfa 207**
Karnabahar Havuç Sarımsak İyileştirici Çorba, **sayfa 208**
Pırasalı, Mantarlı ve Safranlı Balık Çorbası, **sayfa 211**
İç Bakla ve Jambon Çorbası, **sayfa 212**
Kuzu Köfteli Çorba, **sayfa 215**
Dondurmak için Domates Sosu, **sayfa 218**
Temel Domates Çorbası Şablonu,**sayfa 219**
Patlıcangilllersiz "Domates" Çorbası**,**sayfa 220**
Avokadolu, Dere otlu ve Kabuklu Yemiş Sütlü Soğuk Kremalı Çorba, **sayfa 222**
Havuç Gazpaço, **sayfa 223**
Domates Gazpaço, **sayfa 223**

8. BÖLÜM

Temel Tava Yemeği Şablonu, **sayfa 227**
Tavuk-Patates Tava, **sayfa 229**
Biftek ve Mantar Tava, **sayfa 230**
Hindi Köfte Tava, **sayfa 233**
Bizon Köfte Tava, **sayfa 235**
Kuzu Burger Tava, **sayfa 236**
Hindi Tacoları, **sayfa 239**
Sosis Tava, **sayfa 242**
Pirzola Tava, **sayfa 244**
Sote Soğanla Bizon Ciğeri Tava, **sayfa 247**
Pastırma, Yeşillik, Yabanmersini ve Balzamik Sirke ile, **sayfa 249**
Sosis Lahana ve Tatlı Patates ile, **sayfa 250**

9. BÖLÜM

Çikolata Kartopları, **sayfa 257**

Vişneli Sorbe, **sayfa 259**

Temel Donmuş Hindistan cevizli Dondurma Şablonu, **sayfa 260**

Hindistan cevizli Dondurma*, **sayfa 261**

Wahls Fudge, **sayfa 262**

Çikolata Avokado Mus, **sayfa 264**

Çırpılmış Hindistancevizi Kreması**, **sayfa 264**

Temel Çizkek Şablonu, **sayfa 267**

Temel Kabuklu Yemiş Kırıntısı Şablonu, **sayfa 268**

Ada Çizkeki, **sayfa 270**

Çikolatalı Baharatlı Çizkek, **sayfa 271**

Temel Wahls Puding Şablonu, **sayfa 273**

Çiya Kırmızı Meyve Koyu Kakao Puding, **sayfa 275**

Fermente Çiya Pudingi**, **sayfa 277**

Böğürtlen Limon Çiya Pudingi, **sayfa 278**

10.BÖLÜM

Temel Kurutulmuş Et Şablonu, **sayfa 282**

Hızlı Atıştırmalıklar: Kabuklu Yemiş Yağlı Kereviz**, **sayfa 282**

Temel Keto İkram Şablonu, **sayfa 284**

Temel Sebze Cipsi Şablonu, **sayfa 288**

Temel Karalahana/Pazı Cipsi Şablonu, **sayfa 291**

Hızlı Atıştırmalık: Çiğ Sebzeler, Kabuklu Yemiş Yağı, Pate, Salsa ya da Guakamole ile**, **sayfa 291**

Hızlı Atıştırmalık: Jambona Sarılmış Brüksel Lahanası**, **sayfa 292**

Temel Baharatlı Kabuklu Yemiş Şablonu, **sayfa 293**

11.BÖLÜM

Fırında Hindi, **sayfa 298**

Dolgu Seçenekleri, **sayfa 299**

Tatlı Patates Püresi, **sayfa 300**

Jambon ve Mantarla Pişmiş Yeşillikler, **sayfa 301**

Brüksel Lahanası, Yabanmersini ve Pekan Cevizi, **sayfa 303**

Bal kabağı (ya da kabak ya da Tatlı Patates Turtası) Pudingi, **sayfa 304**

Pancar Kvas, **sayfa 307**

Jambona Sarılmış Hurmalar, **sayfa 308**

Tavada Kızarmış Ördek Ağır Ateşte Pişmiş Karalahana İle, **sayfa 309**

Balkabağı Çorbası Ördek Yağı ve Portakal ile, **sayfa 310**

Karnabahar Yabanmersini Pilavı, **sayfa 313**

Fırında Bizon Sarımsak Zencefil ile Ovulmuş, **sayfa 316**

Turşu Bahar Sebzeleri Bahçe Bitkileri ile, **sayfa 317**

Kuşkonmaz Saf Yağ ve Misket Limonu İle, sayfa318

Taze Çilek Hindistancevizi-Badem Yağı Sosuna Daldırılmış, **sayfa 319**

Hindistancevizi-Badem Yağı Sosu, **sayfa 319**

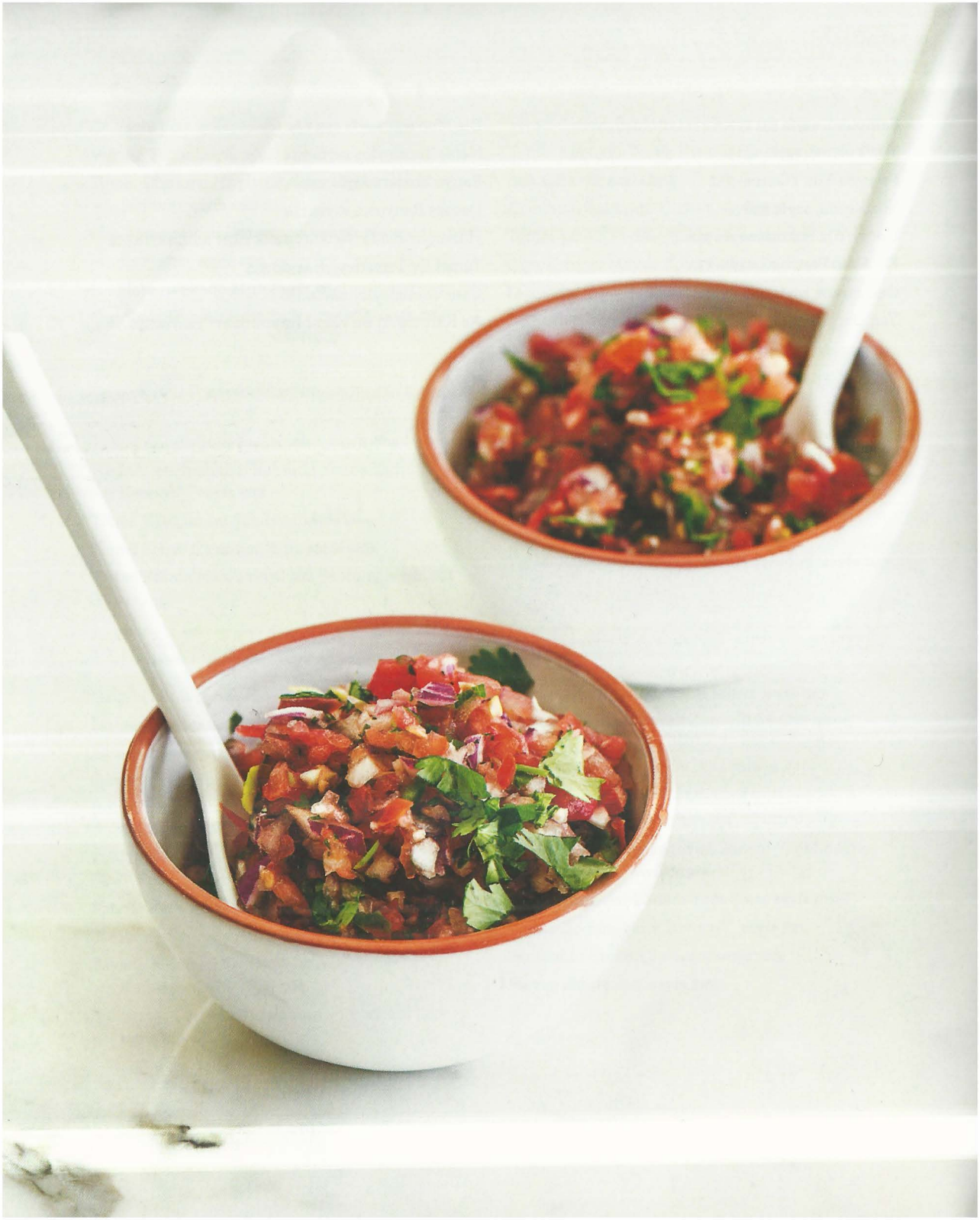
Wahls Doğum günü Pastası**, **sayfa 321**

Jambonlu Brokoli Salatası, **sayfa 325**

Meyve Jigglerleri, **sayfa 327**

12.BÖLÜM

Şampuan, **sayfa 331**
Yüz Yıkama, **sayfa 331**
Fırçayla Yüz Yıkama, 332
Yüz Kremi, **sayfa 332**
Doğal Yüz Bakımı, **sayfa 332**
Kil Ayak Banyosu, sayfa332
Deodorant, **sayfa 332**
Yağ Gargara, **sayfa 333**
Diş Macunu, **sayfa 333**
Nefes Tazeleyici, **sayfa 334**
Banyo Tuzları, **sayfa 334**
Detoks Banyosu, sayfa334
Huzursuz Bacak ve Nöropatik Ağrı için, sayfa335
Temel Ev Temizleyici, **sayfa 335**
Cam Temizleyici, **sayfa 336**
Av Karaciğeri Bu Küpü İkramlıklar**, **sayfa 336**



KAYNAKLAR

Web sitemde, daha detaylı bilgi arayanlar için detaylı olarak açıklamalar var, www.terrywahls.com, gelecek seminerler ve eğitimler gibi çeşitli seçenekler hakkında daha fazla bilgi için, Web sitemin "Shop" sayfasına bakın. Aynı zamanda bülten için de kaydolabilir, böylece son gelişmelerden de haberdar olabilirsiniz!

Eğer Wahls Protokolü kitabıma henüz sahip değilseniz, bu yemek kitabının temeli olduğu ve protokolün bilimsel temeli hakkında çok daha fazla bilgi içerdiği için, edinmeniz çok faydalı olacaktır.

Her ne kadar artık basılmıyorsa da ilk kitabım olan Minding *My Mitochondria*'yı da bulabilirseniz, incelemeniz de fayda olabilir.

FIND ME ON SOCIAL MEDIA

Terrywahls

@TerryWahls

FOOD RESOURCES

https://petespaleo.com/wahls

For sea vegetable products, Maine Seaweed Company tests for heavy metals:
www.seaveg.com/shop

For more information on greens that are low in oxalates:
http://lowoxalateinfo.com/guide-to-low-oxalate-greens

For grass-fed bison: Grass Fed Traditions,
www.grassfedtraditions.com/grass_fed_bison.htm;

Tall Grass Bison,
www.tallgrassbison.com

For grass fed meats: US Wellness Meats,
http://grasslandbeef.com

For wild-caught fish from Alaskan waters:
Vital Choice, http://terrywahls.com/shop/vital-choice

FORAGING AND GARDENING RESOURCES

Square Foot Gardening Foundation: http://squarefootgardening.org

Wild Man Steve Brill: www.wildmanstevebrill.com

Wild Edible: www.wildedible.com

Superfoods for Superhealth: www.superfoods-for-superhealth.com/wild-edible-greens.html

Wild Food Girl blog: http://wildfoodgirl.com

OCCUPATIONAL THERAPY RESOURCES

Life Solutions Plus: www.lifesolutionsplus.com/kitchen-aids-c-30.html?page

BLENDERİZE DİYETLE İLGİLİ EK BİLGİLER VE KAYNAKLAR

Eğer bir çocuğu besliyorsanız, besinleri tasarlamanıza yardımcı olması için doktorunuza danışın. İdeal olarak, blenderize diyetler konusunda tecrübesi olan bir diyetisyene yönlendirme isteyebilirsiniz. Çocuk altı aydan büyük olmalı ve bağışık sistemi baskılanmamış olmalıdır. Anahtar, çocuğunuzun yaşı ve ağırlığı göz önüne alındığında gerekli su ve kalori miktarını hesaplayabilmektir. Aynı zamanda, hasta için her gün sebze, kırmızı meyve, kabuklu yemiş ve yüksek kalite protein önerildiğini bilmelisiniz. Herkes için kabul edilebilir bir gıda protokolüne bir kere karar verdikten sonra, yiyeceği, 14 Fransız G tüpünden ya da J tüpünden kolayca geçebilecek yeterli sıvı ile yüksek hızlı bir blenderda karıştırmak gerekir. Tıkanmayı

önlemek için besleme borusunun çapı 14 Fransız G veya daha büyük olmalıdır. Beslemeyi sağlamak için genellikle 60 ml lik bir şırınga veya daha büyük bir şırınga kullanılır.

Beslenme tüpünde katılaşan gıdalar arasında avokado, patates, tatlı patates, pirinç, keten tohumu, çiya tohumu ve yulaf ezmesi bulunur. Besinlerin tüpten geçecek kadar ince tutulması başarı için esastır. Aynı zamanda kullanıma hazır olana kadar ekstra formülü saklamak için de bir buzdolabına erişiminiz olması gerekecektir. Püre yiyecekleri 24 saatten fazla tutmayın. Bir hasta için blenderize diyet yaptığınızdan, yüksek hızlı blender satın almak için tıbbi indirim alıp alamayacağınızı araştırmakta fayda var.

İşte daha fazla bilgi için bazı kaynaklar:

Ancestralize Me blog: www.ancestralizeme.com/using-a-homemade-blenderized-tube-feeding-diet-my-interview-with-krisi-brackett

Children's Hospital of Los Angeles blenderizing information sheet: www.kintera.org/atf/cf/%7B1CB444DF-77C3-4D94-82FA-E366D7D6CE04%7D/GROW%202015%20Blenderized%20Diet.pdf

Article from *Today's Dietitian* about the benefits, risks, and strategies relevant to blenderized food for home tube feeding: www.todaysdietitian.com/newarchives/011315p30.shtml

Slide show about blenderized feeding: www.slideshare.net/lauraschoenfeld/the-use-of-blenderized-tube-feeding-in-pediatric-patients-evidence-and-guidelines-for-dietetic-practice

Pediatric Feeding News: http://pediatricfeedingnews.com/using-a-homemade-blenderized-tube-feeding-diet-interview-with-laura-schoenfeld-mph-rd/

RCNi *Nursing Children & Young People:* http://journals.rcni.com/doi/10.7748/ncyp.27.6.14.s16

Article in *Nutrition Issues in Gastroenterology:* https://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2014/06/Parrish-Dec-14.pdf



TEŞEKKÜRLER

Hayatımı geri kazandım! Bu kitabı da sizin ve ailenizin hayatlarınızı geri kazanmanıza yardımcı olmak için yazdım. Fakat bu kitap ve çalışmalarım eşimin sevgisi ve yardımı olmadan mümkün olmazdı, hayatımda bir hediye olan Jackie. Jackie, bu mesajı herkese ulaştırmak konusundaki desteğin, dünyanın her yerinde ders vermemi ve bu kitaptaki tarifleri geliştirmemi mümkün kıldı. Aynı zamanda bisiklete binmeme, yürüş yapmama, bitki toplamama ve bahçecilik yapmama da yardım ediyorsun. Hayatımda olman büyük bir ayrıcalık!

Kasım 2011'deki TEDx etkinliğinin baş mimarı olan Cliff Missen'e teşekkür ederim. Konuşmam, Minding Your Mitochondria viral oldu, 2,5 milyondan fazla izlendi. O konuşma sebebiyle, 2012 yılında The Wahls Protokol için ilk kitap sözleşmemi yapabildim. O kitabın başarısı bu kitap için de beni cesaretlendirdi.

Fakat, son derece yetenekli ve etkin bir yazar ortağım olmadan, yoğun profesyonel yaşamımın ortasında başka bir kitap yazmakla yüzleşemezdim. Eve Adamson, yoğun klinik ve araştırma uygulamamın ortasında bir kitap yazma görevini çok daha yönetilebilir hale getirdi. Eve, sen birlikte çalışmak için çok keyiflisin! Başka bir yazarla çalışmayı hayal edemiyorum.

Editörüm Lucia Watson ve asistanı Nina Caldas, size teşekkür ederim! Fotoğrafları düzenleme sürecinde, yazıyı düzenlemede olduğu gibi bana rehberlik etmen takdiri hak ediyor. Ashley McLaughlin'in yemek fotoğrafçılığı muhteşem. Penguin'deki tasarım ekibi, tüm bu güzel fotoğrafları en lezzetli bir şekilde hayata geçirdi.

Penguin tanıtım ekibine, Lindsay Gordon ve Farin Schlussel'e ve Jonathan Jacobs'a, Digital Native Group'ta sosyal medyayı yönetmeye ve kitap lansmanına yardımcı olduğu için teşekkür ederim.

Web sitemde, Wahls Protokolü seminerinde ve üyelik programımızda bana yardımcı olan birkaç kişi: Naomi Wahls, Zach Wahls, Callie Reger, Annette Reed ve Samantha Ferm, sizlere teşekkür ederim, çabalarınız, Wahls Protokolü'nü uygulayarak hayatlarını geri kazanmaya çalışan herkese daha fazla seçenek sunmamızı mümkün kıldı.

Wahls Protokolü'nün yayınlanmasından bu yana geçen üç yıl içinde, diyet ve yaşam tarzı seçimlerinin sağlığın güçlü belirleyicileri olduğu mesajını yaymaya çalıştım. Üniversitede ve VA (Veterans Affair: Emekli İlişkileri)'da hastaları görmeye, araştırma çalışmalarımızı yürütmeye, bulguları ve araştırma makalelerimizi sunmaya ve yayınlamaya devam ediyorum .Hem VA'ya hem de Iowa Üniversitesi'ne bu çalışmanın yapılabileceği destekleyici bir ortam sağladığı için minnettarım.

Aynı zamanda Wahls Vakfı'na ve Iowa Üniversitesi Vakfı'na da bu araştırma misyonunu sürdürdüğü için teşekkür ederim. Allison Ingman, birçok cömert bağışçımızla ilişkilerimizi geliştirmek ve sürdürmek konusunda çok mükemmelsin. Ulusal MS derneğinden Dr. Nicholas LaRocca, onay yazılarım üzerinde çalıştığım sıradaki teşvik ve yardımlarınız için teşekkür ederim. Doktorlar Babita Bisht, Warren Darling, Jen Lee, Linda Rubenstein, Ruth Grossman ve Linda Snetselaar ve Ms. Cathy Chenard, Michaela Fowler, ve Amanda Irish, araştırma programımızı yorulmadan desteklediğiniz için teşekkür ederim.

Son olarak, sevgili okuyucum, size teşekkür etmeliyim. Okuyucularımın sadık desteği olmadan, kitaplarımın hiçbiri olmazdı. İşimle ilgili heyecanı yaratan sizdiniz. Sağlığı iyileştirmek için diyetin ve yaşam tarzının gücünün farkındalığını yaratan, sizin sosyal medya kullanımınızdı. Ulusal MS derneğinin diyet araştırmaları yürütmesine öncelik vermesine yardımcı olan sizdiniz. Dünyayı değiştirecek hepinizsiniz. Yapacaksınız, zamanında lezzetli bir öğün. Yeniden nasıl pişireceğinizi öğrendiğiniz gibi, canlılığınızı geri kazanacaksınız ve başkalarına sağlık yolculuğuna başlamaları için ilham vereceksiniz. Birlikte bir sağlık salgını yaratacağız.

DİZİN

İtalik sayfa numaraları fotoğrafları belirtir.

Ada Çizkeki, 270

ahududular.Bakınız kırmızı *meyv*eler

Alkalileştiren Zencefil Misket limonu Suyu, 103-4, 105

Altın Kinoa Lapası, 148-49, 149

Ananas
- Dut Kavun Salatası, 193
- Ada Çizkeki, 270
- *Pow*er Piña Colada, 81

Atıştırmalıklar
- Jambona sarılmış Brüksel Lahanala*rı* (hızlı atıştırmalıklar), 292, 292
- *Temel* Kurutulmuş Et Şablonu, 282-83
- Temel Karalahana/Pazı Cipsi Şablonu, 290, 291-92
- Temel Keto İkram Şablonu, 284-85, 285
- Temel Baharatlı Kabuklu Yemiş Şablonu, 293
- Temel Sebze Cipsi Şablonu, 288-89
- kereviz kabuklu yemiş yağı ile (hızlı atıştırmalık), 282
- Hindistan cevizi keto ikramı(versiyon), 285
- Meyve *J*igglerleri, 327, 327
- çiğ sebzeler dip sos ile (hızlı atıştırmalık), 291
- baharatlı keto ikramı (versiyon), 285
- teriyakili kurutulmuş et (versiyon), 283
- sebze cipsleri, 286-89, 287

Avokadolar
- Temel Salata Sosu Şablonu, 155
- Avokadolu, Dere otlu ve Kabuklu Yemiş Sütlü Soğuk Kremalı Çorba, 222
- Temel Domates Çorbası Şablonu219-20
- Sote Soğanla Bizon Ciğeri *Tav*a, 246, 247-48
- Çikolata Avokado Mus, 264-65
- İç Bak*la* ve Jambon Çorbası, 212, *213*
- Wahls Tavuk Sezar Salatası, 172
- Wahls Fudge, 262, 263
- Wahls Guakamole, *48*, 48
- Su Teresi ve Salatalık Salatası
- Avokado ve Portakal Dilimleri İle, 182, 183

Aynısafa*lı* Yerba Mate, 123

Bademler
- Temel Baharatlı Kabuklu Yemiş Şablonu, 293
- *Jambona* Sarılmış Hurmalar, 308
- Dut Kavun Salatası, 193
- Yabanmersin*li* Çiya-Badem Lapası, 146, 147
- Hindistancevizi Badem Lapası, 143
- Coco-Nutty Granola, 134–35, 135
- Hindistan ce*vizli* Granola, 134-35, 135
- Light Badem *Domates* Salatası, 178
- Portakallı Smoothie, 79
- Çilekli ya da Ahududulu Havuçlu *Smoothie*, 68
- Elma ya da Balkabağı Turtalı Smoo*thie*, 70, 71
- Rokalı Tavuk Salatası Kırmızı Meyveler ve Limon ile, 168
- Taze Limon Sosuyla Roka Salatası, 179

Bal kabağı püresi
- Elma ya da *Bal*kabağı Turtalı Smoothie, 70, 71
- *Temel* Donmuş Hindistancevizli Dondurma Şablonu, 260-61
- Temel Wahls Puding Şablonu, 273
- Patlıcangiller olmadan "Domates" Çorbası, 220
- Bal kabağı(ya da kabak ya da Tatlı Patates Tur*tası*) Pudingi, 304, 305

Bal kabağı Çorbası Ördek Yağı ve Portakal ile, 310-11

Balzamik Salata Sosu, 157

balık/deniz kabukluları
- kemik suyu(versiyon), 30
- Pırasalı, Mantarlı ve Safranlı Balık Çorbası, *210*, 211
- Fajita Pisi Balığı Salatası, 163
- Buğulama(ya da Izgara) Somon Salatası, 173
- Füme İstiridye Salatası, 152, 162
- Karidesli *Soğ*anlı ve Frenk Soğanlı Bahar Salatası, 164, 165

Benim Sosum, 159

Biberiye Zencefil Çayı, 120

Biftek. Bakınız Etler
Bitkisel Uyanış ve Canlanma Çayı, 121
bizon.Bakınız etler
Brezilya fındığı
Elma ya da Balkabağı Turtalı Smoothie, 70, 71
Temel Smoothie Şablonu, 65
Pancar Mango Smoothie, 82, 83
Böğürtlen Üzüm Smoothie, 85
Narenciyeli Smoothie, 67
Portakallı Smoothie, 79
Çilekli ya da Ahududulu Havuçlu Smoothie, 68
Tropikal Smoothie, 66
Karpuz Smoothie, 84
brokoli
Jambonlu Brokoli Salatası, 324, 325
Karnabahar/Brokoli Pilavı, 52, 53
Bizon Köfte Tava, 235
Brüksel Lahanaları
Dana Jambonlu Salata, 170, 171
jambona sarılmış(hızlı atıştırmalık), 292, 292
Brüksel Lahanası, Yabanmersini ve Pekan Cevizi, 302, 303
Böğürtlenler.Bakınız kırmızı meyveler

Cam temizleyici, 336
Cevizler
Temel Baharatlı Kabuklu Yemiş Şablonu, 293
Jambonlu Brokoli Salatası, 324, 325
Çikolata Kartopları, 256, 257-58
Herşey Lapa, 142
Altın Kinoa Lapası, 148-49, 149
Rawmesan, 42, 42
Wahls Fudge, 262, 263
Pancarlı, Cevizli ve Yumuşak Peynirli Lahana ve Öredek Salatası174, 175
ciğer.Bakınız etler

çaylar/demlemeler
Temel Çay/Demleme Şablonu, 118
siyah çaya karşı yeşil çay, 116
Papatya ve Hindistancevizi Sütlü Çay, 124
Hindistan cevizi sütü ile, 116-17
Detoksifiye Edici Zerdeçal Karabiber Kremalı Çay, 119
Zencefil Limon Demlemesi, 122
Bitkisel Uyanış ve Canlanma Çayı, 121
matcha, 118
Kızıl Yonca Çayı, 125
Biberiye Zencefil Çayı, 120
Yabani Yeşillik Çayı, 120
Aynısafalı Yerba Mate, 123

Çikolata
Çiya Kırmızı Meyve Koyu Kakao Puding, 275-77, 276
Çikolata Avokado Mus, 264-65
Çikolatalı Smoothie, 72, 73
Çikolata Kartopları, 256, 257-58
Çikolatalı Baharatlı Çizkek, 271
Hindistancevizli Granola, 134-35, 135
Kişnişli Salsa, 46
Tarçın Portakal Granola, 132
Narenciye Salatası, 193, 193
Narenciyeli Smoothie, 67
Narenciyeli Spritzer, 110
Kil Ayak Banyosu, 332
Temizleyici, Temel Ev, 335
Temizleyici, Cam, 336
Hindistancevizi-Badem Yağı Sosu, 319-21, 320
Hindistan cevizi gevrekleri/cipsleri/parçaları
Temel Granola Şablonu, 130
Dut Kavun Salatası, 193
Çikolata Kartopları, 256, 257-58
Tarçın Portakal Granola, 132
Hindistan cevizi Badem Lapası, 143
Hindistan cevizi keto ikramı(versiyon), 285
Hindistan cevizli Granola, 134-35, 135
Ketenli Kuru üzümlü ya da Kırmızı Meyveli Lapa, 151
Altın Kinoa Lapası, 148-49, 149
Toplanmış Yemiş ve Baharat Granola, 136, 137
Ada Çizkeki, 270
Tohumlu Keten Granola, 133
Güneşli Şeftali Lapası, 144, 145
Wahls Fudge, 262, 263
çilekler.Bakınız kırmızı meyveler
çiya tohumları/keten tohumları
Temel Lapa Şablonu, 140
Temel Wahls Puding Şablonu, 273
Böğürtlen Limon Çiya Pudingi, 278, 279
Yabanmersinli Çiya-Badem Lapası, 146, 147
Çiya Kırmızı Meyve Koyu Kakao Puding, 275-77, 276
Çikolata Kartopları, 256, 257-58
Hindistancevizi Badem Lapası, 143
Herşey Lapa, 142
Fermente Çiya Pudingi, 277
Ketenli Kuru üzümlü ya da Kırmızı Meyveli Lapa, 151
Kenevir Tohumu Lapası, 141
Tohumlu Keten Granola, 133
Güneşli Şeftali Lapası, 144, 145
çorbalar/kemik suları
Temel Kemik Suyu, 29-30, 31
Temel Çorba Şablonu, 197-98
Temel Domates Çorbası Şablonu219-20
Avokadolu, Dereotlu ve Kabuklu Yemiş Sütlü Soğuk Kremalı Çorba, 222
Sığır İliği Suyu, 199
blenderize diyette, 205
Pırasalı, Mantarlı ve Safranlı Balık Çorbası, 210, 211
Balkabağı Çorbası Ördek Yağı ve Portakal ile, 310-11
Karnabahar Havuç Sarımsak İyileştirici Çorba, 208, 209
tavuk kemiği suyu (versiyon), 30
İç Bakla ve Jambon Çorbası, 212, 213
balık ya da deniz kabukluları suyu(versiyon), 30
Karalahana, sosis ve tatlı patates çorbası Hindistancevizi sütü ile, 206, 207
Kuzu Köfteli Çorba, 215-17, 216
Mantar Suyu, 201
Patlıcangiller olmadan "Domates" Çorbası, 220
Eski Moda Tavuk Çorbası, 202-3
sakatatlar, 213
potasyum suyu, 200

Çabuk Tavuk Suyu, 202
Domates Gazpaço, 194, 223
Karpuz Gazpaço, 47
Çırpılmış Hindistan cevizi Kreması, 264

Deli Sandwich Wrap, 192
demlemeler.Bakınız çaylar/demlemeler
Deniz kabukluları.Bakınız balık/deniz kabukluları
deniz ürünleri.Bakınız balık/deniz kabukluları
Deodorant, 332–33
Detoks Banyosu, 334-35
Detoksifiye Edici Zerdeçal Karabiber Kremalı Çay, 119
Diş macunu, 333-34
Dolgu Seçenekleri, 299
Domatesler
Temel Domates Çorbası Şablonu219-20
Pırasalı, Mantarlı ve Safranlı Balık Çorbası, 210, 211
Taze Salsa, 44, 45
Light Badem Domates Salatası, 178
domates yerine konabilecekler, 46
Domates Gazpaço, 194, 223
Dondurmak için Domates Sosu, 218
Domatessiz Kırmızı Sos, 47
"Domates" Çorbası, patlıcangillersiz, 220
"Dondurma" Şablonu, Temel
Donmuş Hindistancevizli, 260-61
Doğal Yüz Bakımı, 159

Elde Yemelik Dürüm, 190, 191
Eski Moda Tavuk Çorbası, 202-3
etler.Bakınız ayrıca jambon;tavuk;ördek;hindi
Temel Kurutulmuş Et Şablonu, 282-83
Temel Domates Çorbası Şablonu219-20
Sığır İliği Suyu, 199
Sote Soğanla Bizon Ciğeri Tava, 246, 247-48
Fırında Bizon Sarımsak Zencefil ile Ovulmuş, 315, 316
Sosis Tava, 242, 243
Soğuk Sandviç Dürüm, 192
Elde Yemelik Dürüm, 190, 191
Bizon Köfte Tava, 235
Karalahana, sosis ve tatlı patates çorbası Hindistancevizi sütü ile, 206, 207
Kuzu Burger Tava, 236, 237
Kuzu Köfteli Çorba, 215-17, 216
sakatatlar, 213, 298, 311
Pirzola Tava244-45
Sosis, Lahana ve Tatlı Patates ile, 250, 251
Biftek ve Mantar Tava, 230, 231
av ciğeri ikramları evcil hayvanlar için, 336
Wahls Pate, 40, 41
evcil hayvan bakımı, 336
Ev Temizleyici, Temel, 335

Fajita Pisi Balığı Salatası, 163
fermente yiyecekler
Pancar Kvas, 307
Fermente Çiya Pudingi, 277
Sarımsak ve Zencefil Turşusu Sosu, 34
Mayalanmış Kabuklu Yemiş ya da Hindistancevizi Sütü, 38
Kırmızı Lahana Turşusu, 32-34, 35
kefir(versiyon), 38
kimchi(versiyon), 34
kombu çayı, Meyve Jigglerleri içinde(versiyon), 327
Turşu Bahar Sebzeleri Bahçe Bitkileri ile, 317
probiyotik kapsülleri, 18, 35
tuz, 33
Yumuşak Peynir, 43
Yoğurt, 38
Fudge, Wahls, 262, 263
Füme İstiridye Salatası, 152, 162

Gazpaço, Havuç, 223
Gazpaço, Karpuz, 47
Granola
Temel Granola Şablonu, 130
Tarçın Portakal Granola, 132
Hindistan cevizli Granola, 134-35, 135
öneriler, 127-29
Toplanmış Yemiş ve Baharat Granola, 136, 137
Tohumlu Keten Granola, 133
Guakamole, Wahls, 48, 48
Güneşli Şeftali Lapası, 144, 145

Happy Hour Spritzer, Yeşil, 112, 113
Havuçlar
Pancar, Havuç ve Şalgam Kibritçöpü Salata Taze Kişniş İle, 180, 181
Havuç Gazpaço, 223
Havuç Zencefil Smoothie, 74, 75
Karnabahar Havuç Sarımsak İyileştirici Çorba, 208, 209
Şeftali Havuç Smoothie, 78
Çilekli ya da Ahududulu Havuçlu Smoothie, 68
Karnabahar ve Yabanmersini Pilavı, 312, 313
Karnabahar/Brokoli Pilavı, 52, 53
Karnabahar Havuç Sarımsak İyileştirici Çorba, 208, 209
Papatya ve Hindistancevizi Sütlü Çay, 124
Peynir, Yumuşak, 43
Çizkek, Çikolatalı Baharatlı, 271
Çizkek, Ada, 270
Çizkek Şablonu, Temel 252, 267
Herşey Lapa, 142
hijyen ürünleri.Bakınız kişisel bakım ürünleri
Hindi
iç organları, 298
Fırında Hindi, 297, 298
Hindi Köfte Tava
Hindi Tacoları, 238, 239-40
Hindistan cevizi sütü
emülsifiye krem ve seyreltme, 64
Mayalanmış Kabuklu Yemiş ya da Hindistancevizi Sütü, 38
Wahls Paleo Plus Diyetinde, 18-19
Yoğurt, 38

Hindistan cevizli Granola, 134-35, 135
Hurmalar
Jambona Sarılmış Hurmalar, 308
Temel Kabuklu Yemiş Kırıntısı Şablonu, 268, 269
Chocolate Snowballs, 256, 257–58
Çikolata Kartopları, 256, 257-58

ıspanak.Bakınız yeşillikler

İstiridye Salatası, Füme, *152*, 162
İtalyan Salata Sosu, Wahls, 158
İtalyan sığır ilik suyu (versiyon), 199
İç Bakla ve Jambon Çorbası, 212, 213
içecekler. Bakınız meyve suları; smoothieler; spritzerler; çaylar/demlemeler

Jambon
Pastırma Yeşillik, Yabanmersini ve Balzamik Sirke ile, 249
Dana Jambonlu Salata, 170, 171
Jambona sarılmış Brüksel Lahanaları (hızlı atıştırmalıklar), 292, 292
Jambona Sarılmış Hurmalar, 308
Jambonlu Brokoli Salatası, 324, 325
Jambon ve Mantarla Pişmiş Yeşillikler, 301
Soğuk Sandviç Dürüm, 192
İç Bakla ve Jambon Çorbası, 212, 213

kabuklu yemişler/kabuklu yemiş yağları.Bakınız aynı zamanda bademler;Brezilya fındıkları;pekan cevizleri;cevizler;
Temel Granola Şablonu, 130
Temel Keto İkram Şablonu, 284-85, 285
Temel Kabuklu Yemiş Kırıntısı Şablonu, 268, 269
Temel Salata Sosu Şablonu, 155
Temel Baharatlı Kabuklu Yemiş Şablonu, 293
kereviz ile (hızlı atıştırmalık), 282
Tarçın Portakal Granola, 132
Hindistancevizi-Badem Yağı Sosu, 319-21, 320
granola ve lapa için, 128
Toplanmış Yemiş ve Baharat Granola, 136, 137
Kabuklu Yemiş Sütü, 36, *37*
Kabuklu Yemiş ya da Tohum Yağı, 39
ıslatılmış kabuklu yemişler, 131
Karalahana/pazı.Bakınız ayrıca yeşillikler
Dana Jambonlu Salata, 170, 171
Temel Karalahana/Pazı Cipsi Şablonu, 290, 291-92
Elde Yemelik Dürüm, 190, 191
Yeşil Tanrıça Üzümlü Smoothie, 76, 77
Karalahana, sosis ve tatlı patates çorbası Hindistancevizi sütü ile, 206, 207
Kuzu Burger Tava, 236, 237
Tavada kızarmış ördek göğsü, ağır ateşte pişmiş karalahana ile, 309
Hindi Köfte Tava, 232, 233-34
Hindi Tacoları, 238, 239-40
Pancarlı, Cevizli ve Yumuşak Peynirli Lahana ve Öredek Salatası174, 175
Karides, Soğan ve frenksoğanı ile, Bahar Bitkileri Salatası, 164, 165
Karidesli Soğanlı ve Frenk Soğanlı Bahar Salatası, 164, 165
Karpuz
Dut Kavun Salatası, 193
Yaz Kavunu Suyu, 98
Karpuz Gazpaço, *47*
Karpuz Smoothie, 84
Kartopları, çikolatalı (ve vanilya versiyonu), *256*, 257-58
kase eşitlikleri, 27, 57, 226
bahçecilik, 196
patlıcangiller ailesi yerine konabilecekler, 46
kabuklar, 90
3-kase ölçüler, 15
kefir (versiyon), 38
Kemik suları.Bakınız çorbalar/kemik suları
Kemik suyu, Temel, 29-30, 31
Kenevir Tohumu Lapası, 141
keten tohumları.Bakınız çiya tohumları/keten tohumları
Keto İkram Şablonu, Temel, 284-85, 285
kimchi (versiyon), *34*
Kinoa Lapası, Altın, 148-49, 149
kişisel bakım ürünleri
temel içerikler, 330
Banyo Tuzları, 334
nefes tazeleyiciler, 334
Kil Ayak Banyosu, 332
Deodorant, 332–33
Detoks Banyosu, 334-35
Yüz Kremi, 332
Fırça ile Yüz Temizleme, 332
Yüz Yıkama, 331
buz banyosu, 334
Doğal Yüz Bakımı, 332
yağ gargara tekniği, 333
huzursuz bacak ya da nöropatik ağrı için, 335
Şampuan, 331
Diş macunu, 333-34
Kuru üzümler
Temel Kabuklu Yemiş Kırıntısı Şablonu, 268, 269
Temel Wahls Puding Şablonu, 273
Jambonlu Brokoli Salatası, 324, 325
Çikolata Kartopları, 256, 257-58
Ketenli Kuru üzümlü ya da Kırmızı Meyveli Lapa, 151
Altın Kinoa Lapası, 148-49, 149
Toplanmış Yemiş ve Baharat Granola, 136, 137
Bal kabağı(ya da kabak ya da Tatlı Patates Turtası) Pudingi, 304, 305
Tohumlu Keten Granola, 133
Dolgu Seçenekleri, 299
Wahls Fudge, 262, 263
Kuzu burger tava, 236, 237
Kuzu Burger Tava, 236, 237
Kuzu Köfteli Çorba, 215-17, 216
Kuşkonmaz
Kuşkonmaz Saf Yağ ve Misket

Limonu İle, 318, 318
Tavuk-Patates Tava, 229
Sarımsaklı Tavuk Salatası, 169
Bizon *K*öfte Tava, 235
Pirzola Tava, 244-45
Köfte Çorbası, Kuzu, 215-17, 216
Kök Sebzeler, Yavaş Pişiricid*e K*ızarmış, 49
kırmızı deniz otu/esmer su yosunu tariflere *ek*leme, 214
Temel Kemik Suyu, 29-30, 31
balık çorbası(versiyon), 210, 211
Karnabahar Havu*ç S*arımsak İyileştirici Çorba, *208*, 209
İç Bakla ve *Jambon Çorbası*, 212, 213
Kırmızı Lahana Turşusu, 32-34, 35
Mantar Suyu, 201
potasyum suyu, 200
kırmızı meyveler. Bakınız ayrıca yabanmersinleri
Rokalı Tavuk Salatası Kırmızı Meyveler ve Limon ile, 1*68*
*D*ut Kavun Salatası, 193
Böğ*ürtle*n Üzüm Smoothie, 85
Böğürtlen Limon Çiya Pudingi, 278, 279
Böğürtlen Smoothie, 80
kereviz kabuklu yemiş yağı ile (hızlı atıştırmalık), 282
Çiya K*ırmız*ı Meyve Koyu Kakao Puding, *275-77*, 276
Ketenli Kuru üzümlü ya da Kırmızı Meyveli Lapa, 151
Taze Çilek Hindistancevizi-Badem Yağı Sosuna Daldırılmış, 319-2*1*, *320*
Altın Kinoa Lapası, 148-49, 149
Karışık Kırmızı Meyveler, 193
Çilek Portakal Suyu, 95
Çilekli ya da Ahududulu Havuçlu Smoothie, 68
Kırmızı Sos, Domatessiz, 47
Kırmızı T*urpl*ar
Tavuk-Patates *Ta*va, 229
Yeşillikler taze soğan ve kırmızı turp ile, 317
Izgara Tavuk ve M*or Pat*ates Salatası, 166-67
Turşu Bahar Sebzeleri Bahçe Bitkileri ile, 317
Kızılderili sığır ilik suyu (versiyon), *199*
Kızıl Yonca Çayı, 125

Lahana
Sosis Tava, 242, 243
Kırmızı Lahana Turşusu, 32-34, 35
kimch*i* (versiyon), 34
Kuzu Burger Tava, 236, 237
Sosis, Lahana ve Talı *Patate*s ile, 250, 251
potasyum suyu (versiyon), 200
Hindi Köfte Tava, 232, 233-34
Sezar Salata, W*ahls* Tavuk, 172
Sezar-Tarzı Salata S*osu*, Wahls 158
Aynısafalı Yerba Mate, 123
lapa
Temel Lapa Ş*abl*onu, 140
Yaban mersinli Çiya-Badem Lapası, 146, 147
Hindistancevizi Badem Lapası, 143
Herşey L*apa*, 142
Ketenli Kuru üzümlü ya *da*
Kırmızı Meyveli Lapa, 151
Altın Kinoa Lapası, 148-49, 149
öneriler, 127-29
Kenevir Tohumu Lapası, 141
Güneşli Şeftali *Lapa*sı, 144, 145
Limon, Roka *Tav*uk Salatası Kırmızı meyveler ile, 168
Limon Böğürtlen Çiya Pudingi, 278, 279
Limon Suyu, Alkalileştirici Zencefil, 103-4, *105*
Limon Zencefil Demlemesi, 122
Limon Zeytin Sosu, Basit, 156

mangolar
Pancar Mango Smoothie, 82, 83
Narenciyeli Smoothie, 67
Tropikal Smoothie, 66
Köfte Tava, Hindi, 232, 233-34
mantarlar
Pırasalı, Mantarlı ve Safranlı Balık Çorbası, 210, 211
Jambon ve Mantarla Pişmiş Ye*şilli*kler, 301
Mantar Suyu, 201
Biftek ve Mantar Tava, 230, 231
Meyve *Jiggl*erleri, 327, 327
Meyve Salataları, 193
Meyve Suları
Temel Meyve Suyu Şablonu, 94
Alkalileştiren Zencefil Misket limonu Suyu, 103-4, 105
Zencefilli ve Portakallı Pancar Suyu, 100, 101-2
Serinletici Salatalıklı Nane Suyu, 96, 97
Yabani *Yeşilli*klerle Günlük Detox Suyu, 106-7
öneriler, 88-93
Çilek Portakal Suyu, 95
Yaz Kavunu Suyu, 98
Mus, Çikolata Avokado, 264-65
mutfak ipuçları
hindistancevizi sütü, 64
kahve, 117
uçucu yağlar ve özütler, 61
natural sızma zeytinyağı, 54
taze *zence*fil ve zerdeçal, 106
glisin tatlandırıcı, 274
süt-fermentasyonu, 18
matcha, 24
MCT yağı, *26*
temel gıda maddeleri, 25-27
yiyecek hazırlamak için probiyotik kapsülleri, 35
deniz yosunu, 214
ıslatılmış kabuklu yemiş ve *tohumlar*, *131*
3-kase ölçüsü, 15
aletler ve ekip*manl*ar, 24-25
vejeteryen jelatin, 266

Otlu Zeyt*in* yağı, 54, 55

Ördek
Butternut Squash Soup with Duck Fat and Orange, 310-11
Balkabağı Çorbası Ördek Yağı ve Portakal ile, 310-11
karaciğer ve yağ, 311

Tavada kızarmış ördek göğsü, ağır ateşte pişmiş karalahana ile, 309
Pancarlı, Cevizli ve Yumuşak Peynirli Lahana ve Ördek Salatası174, 175

Pancarlar
Dana Jambonlu Salata, 170, 171 181
Pancar, Havuç ve Şalgam Kibritçöpü Salata Taze Kişniş İle, 180, 181
Pancar Kvas, 307
Zencefilli ve Portakallı Pancar Suyu, 100, 101-2
Pancar Mango Smoothie, 82, 83
Patlıcangiller içermeyen "Domates" Çorbası, 220
potasyum suyu (versiyon), 200
Domatessiz Kırmızı Sos, 47
Pancarlı, Cevizli ve Yumuşak Peynirli Lahana ve Ördek Salatası, 174, 175

Pancarlı, Cevizli ve Yumuşak Peynirli Lahana ve Ördek Salatası174, 175

patates
Tavuk-Patates Tava, 229
Izgara Tavuk ve Mor Patates Salatası, 166-67
dirençli nişasta, 167
patates yerine konabilecekler, 46

Pate, Wahls, 40, 41

Patlıcangiller içermeyen "Domates" Çorbası, 220

Patlıcangiller sebzelerinin yerine konabilecekler, 46

pazı yaprakları.Bakınız karalahanalar/Pazılar

pekan cevizleri
Brüksel Lahanası, Yabanmersini ve Pekan Cevizi, 302, 303
Çikolata Kartopları, 256, 257-58
Hindistan cevizli Granola, 134-35, 135
Balkabağı(ya da kabak ya da Tatlı Patates Turtası) Pudingi, 304, 305

Pilav, Karnabahar/Brokoli, 52, 53

Pisi balığı Salatası, Fajita, 163

portakallar/portakal suyu
Zencefilli ve Portakallı Pancar Suyu, 100, 101-2
Pancar Mango Smoothie, 82, 83
Balkabağı Çorbası Ördek Yağı ve Portakal ile, 310-11
Havuç Gazpaço, 223
Havuç Zencefil Smoothie, 74, 75
Narenciye Salatası, 193, 193
Portakallı Smoothie, 79
Portakal Spritzer, 114, 114
Çilek Portakal Suyu, 95
Su Teresi ve Salatalık Salatası Avokado ve Portakal Dilimleri İle, 182, 183

potasyum suyu, 200

pudingler
Temel Wahls Puding Şablonu, 273
Böğürtlen Limon Çiya Pudingi, 278, 279
Çiya Kırmızı Meyve Koyu Kakao Puding, 275-77, 276
Fermente Çiya Pudingi, 277
Bal kabağı(ya da kabak ya da Tatlı Patates Turtası) Pudingi, 304, 305

Pırasalı, Mantarlı ve Safranlı Balık Çorbası, 210, 211

Ranch-Tarzı Sos, Wahls, 157

Rawmesan, 42, 42

Salatalar
Temel Ana Yemek Salata Şablonu, 161
Basic Side Salad Template, 177
Temel Yardımcı Salata Şablonu, 177
Temel Dürüm Şablonu, 189
Rokalı Tavuk Salatası Kırmızı Meyveler ve Limon ile, 168
Taze Limon Sosuyla Roka Salatası, 179
Dana Jambonlu Salata, 170, 171, 181
Pancar, Havuç ve Şalgam Kibritçöpü Salata Taze Kişniş İle, 180, 181
Dut Kavun Salatası, 193
Jambonlu Brokoli Salatası, 324, 325
Narenciye Salatası, 193, 193
Deli Sandwich Wrap, 192
Soğuk Sandviç Dürüm, 192
Elde Yemelik Dürüm, 190, 191
Fajita Pisi Balığı Salatası, 163
Sarımsaklı Tavuk Salatası, 169
Yeşillikler taze soğan ve kırmızı turp ile, 317
Izgara Tavuk ve Mor Patates Salatası, 166-67
Light Badem Domates Salatası, 178
Karışık Kırmızı Meyveler, 193
Buğulama (ya da Izgara) Somon Salatası, 173
basit ana yemek salatalar, 160
Füme İstiridye Salatası, 152, 162
Karidesli Soğanlı ve Frenk Soğanlı Bahar Salatası, 164, 165
Wahls Tavuk Sezar Salatası, 172
Su Teresi ve Salatalık Salatası Avokado ve Portakal Dilimleri İle, 182, 183
Yabani Salata, 184, 175
Pancarlı, Cevizli ve Yumuşak Peynirli Lahana ve Öredek Salatası174, 175
Somon Salatası, Buğulama(ya da Izgara), 173

Salata Sosları
Temel Salata Sosu Şablonu, 155
Balzamik Salata Sosu, 157
Karışık Yeşil Salata Sosu, 156
Benim Sosum, 159
Basit Zeytin Limon Salata Sosu, 156
Wahls Sezar-Tarzı Sos, 158
Wahls İtalyan Salata Sosu, 158
Wahls Ranch-Tarzı Salata Sosu, 157

Sarımsak-Zencefil Sosu, Fermente, 34

Sarımsaklı Tavuk Salatası, 169

sebze cipsleri, 286-89, 287

sebzeler.Bakınız aynı zamanda özel türler

Serinletici Salatalıklı Nane Suyu, 96, 97

Serinletici Salatalıklı Nane Suyu, 96, 97
Smoothiler
Temel *Smoo*thie Şablonu, 65
Elma ya da *B*alkabağı Turtalı Smoo*thie*, 70, 71
Pancar Mango Smoothie, 82, 83
Böğürtlen Üzüm Smoo*thie*, 85
Böğürtlen Smoothie, 80
blenderize diyette, 205
Havuç Zence*fil* Smoothie
Çikolatalı Smoothie, 72, 73
Narenciyeli Smoothie, 67
Yeşil Tanrıça *Ü*zümlü Smoothie, 76, 77
öneriler, 60-64
Portakallı Smoothie, 79
Şef*tali* Havuç Smoothie, 78
Power Piña Colada, 81
Çilekli ya da Ahududulu Havuçlu Smoothie, 68
Tropikal Smoothie, 66
Karpuz Smoothie, 84
Sorbe, Vişneli, 259
sosis.Bakınız etler
Sosis Tava, 242, 243
soslar.Bakınız salata sosları
soslar/salsalar/çeşniler. Bakınız ayrıca salata sosları
karabiber, 77
Kişniş Salsa, 46
Hindistan cevizi-Badem Yağı Sosu, 319-21, 320
Sarımsak ve Zencefil Turşusu Sosu, 34
Taze Salsa, 44, 45
pesto, 178
Rawmesan, 42, 42
Domatessiz Kırmızı Sos, 47
Dondurmak için Domates Sosu, 218
Wahls Taco Çeşnisi, 45
Soğuk Sandviç Dürüm, 192
Spagetti Kaba*k*, Yavaş Pişiricide, 50, 51
Spritzerler
akollü, 110
Temel Spritzer Şablonu, 109
Kırmızı Meyve Spritzer, 111
Narenciyeli Spritzer, 110
Yeşil *Happy* Hour Spritzer, 112, 113
Portakal Spritzer, 114, 114
Su Teresi ve Salata*lık* Salatası Avokado ve Portakal Dilimleri İle, 182, 183
Su Teresi ve Salatalık Salatası Avokado ve Portakal Dilimleri İle, 182, 183
sütler
Mayalanmış Kabuklu Yemiş ya da Hindistancevizi Sütü, 38
kefir(versiyon), 38
Kabuklu Yemiş Sütü, *36*, 37
Yoğurt, 38
şablonlar
Çizkek, 252, 267
Donmuş Hindistan cevizli "dondurma", 260-61
Granola, 130
Kurutul*muş* et, 282-83
Meyve suyu, 94
*Kar*alahana/Pazı Cipsi, 290, 291-92
Keto İkram, 284, 285
*Ana Y*emek Salata, *161*
Kabuklu Yemiş Kırın*tısı*, 268, 269
Lapa, 140
Salata Sosu, 155
Yardımcı Salata, 177
Tava yeme*kler*i, 227-28
Smoothie, 65
Çorba, 197-98
Baharatlı Kabuklu Yemişler, 293
Spr*itz*er, 109
Çay/Demleme, 118
Domates Çorbası, 219-20
Sebze Cipsi, 288-89
Wahls Puding, 273
Dürüm, 189
Şalgam, Pancar ve Havuç Kibritçöpü Salata Taze Kişniş ile, 180, 181
Şampuan, 331
Şeftali Havuç Smoothie, 78
Şeftali Lapası, Güneşli, 144, 145
Takolar, Hindili, 238, 239-40
Tako Çeşnisi, Wahls, 45
tatil yiyecekleri
Kuşkonmaz Saf Yağ ve Misket Limonu İle, 318, 318
Jambo*na* Sarılmış Hurmalar, 308
Pancar Kvas, 307
Fırında Bizon Sarı*m*sak Zencefil ile Ovulmuş, 315, 316
Jambonlu Brokoli Salatası, 324, 325
Brüksel Lahanası, Yabanmersini ve Pekan Cevizi, 302, 303
Balkabağı Çorbası Ördek Yağı ve Portakal ile, 310-11
Karnabahar ve Yabanmers*ini* Pilavı, 312, 313
Çikolata *Kartop*ları, 256, 257-58
Jambon ve Mantarla Pişmiş Yeşillikler, 301
Taze Çilek Hindistancevizi-Badem Yağı Sosuna Daldırılmış, 319-21, 320
Meyve Jigglerleri, 327, 327
Yeşillikler taze soğan ve kırmızı turp ile, 317
Tatlı Patates Püresi, 300
men*üler* ve fikirler, 296, 306, 314, 321, 322, 323, 326
Pan-Roasted *Duc*k Breast with Braised Kale, *309*
Tavada kızarmış ördek göğsü, ağır ateşte pişmiş karalahana ile, 309
Pickled Spring *Vegeta*bles with Garden Herbs, 317
Turşu *Bahar* Sebzeleri Bahçe Bitkileri ile, 317
Pumpkin (or Squash or Sweet Potato *Pie)* Pudding, 304, 305
Bal kabağı(ya da kabak ya da Tatlı Patates Turtası*)* *P*udingi, 304, 305
Fırında Hindi, 297, *298*
Dolgu Seçenekleri, 299
Tatlılar
Tem*el Çizk*ek Şablonu, 252, 267
Temel Donmuş Hindistan cevizli Dondurma Şablonu, 260-*61*
Temel Kabuklu Yemiş Kırıntısı Şablonu, 268, 269
Temel Wahls Puding Şablonu, 273
Dut Kavun Salatası, 193

Böğürtlen Limon Çiya Pudingi, 278, 279
Vişneli Sorbe, 259
Çiya Kırmızı *Mey*ve Koyu Kakao Puding, 275-77, 276
Çikolata Avokado Mus, 264-65
Çikolata Kartopları, 256, 257-58
Çikolatalı Baharatlı Çizkek, 271
Narenciye Salatası, 193, 193
Fermente Çiya Pudingi, 277
Taze Çilek Hindistancevizi-Badem Yağı Sosuna Daldırılmış, 319-21, 320
Ada Çizkeki, 270
Karışık Kırmızı Meyveler, 193
Bal kabağı(ya da kabak ya da Tatlı Patates Turtası) Pudingi, 304, 305
tatlandırıcılar, 139, 254-55, 274
vanilyalı kartopları(versiyon), 258
Wahls Fudge, 262, 263
Çırpılmış Hindistan cevizi Kreması, 264

tatlı *pa*tatesler. Bakınız patatesler/tatlı patatesler

tatlı patatesler
Tavuk-*Pata*tes Tava, 229
Karalahana, sosis ve tatlı patates çorbası *Hin*distancevizi sütü ile, 206, 207
*Tat*lı Patates Püresi, 300
Sosis, Lahana ve Tatlı Patates ile, 250, 251
B*al* kabağı (ya da kabak ya da Tatlı Patates Turtası) Pudingi, 304, 305
Hindi Köfte Tava, 232, 233-34

Tava Yemekleri
Temel Tava Yemeği Şablonu, 227-28
Domuz Sırt Pastırması Yeşillik, Yabanmersini ve Balzamik Sirke ile, 249
Sote Soğanla Bizon Ciğeri Tava, 246, 247-48
Sosis Tava, 242, 243
Tavuk-Patates Tava, 229
Bizon Köfte Tava, 235
*Ku*zu Burger Tava, 236, 237
fırın versiyonu, 226
Domuz Pirz*ola* Tava244-45
Domuz Sosisi Lahana ve Tatlı Patates ile, 250, 251
Biftek ve Mantar Tava, 230, 231
Hindi Köfte Tava, *232*, 233-34
Hindi Taco*ları*, 238, 239-40

Tavuk
Rokalı Tavuk Salatası Kırmızı Meyveler ve Limon *ile*, 168
kemik suyu(versiyon), 30
Tavuk-Patates Tava, 229
Sarımsaklı Tavuk *Salatası*, *169*
Izgara Tavuk ve Mor Patates Salatası, 166-67
Eski Moda Tavuk Çorbası, 202-3
Çabuk Tavuk *Suyu*, 202
Wahls Tavuk Sezar Salatası, 172

temel gıda t*a*rifleri
Temel Kemik Suyu, 29-30, *31*
Karnabahar/Brokoli Pilavı, 52, 53
Kişniş Salsa, 46
Sarımsak ve Zencefil Turşusu Sosu, 34
*Mayal*anmış Kabuklu Yemiş ya *da Hin*distancevizi Sütü, 38
Kırmızı Lahana Turşusu, 32-34, 35
Taze Salsa, 44, 45
Otlu Zeytinyağı, 54, 55
kefir(versiyon), 38
kimchi (versiyon), 34
Kabuklu Yemiş Sütü, 36, 37
Kabuklu Yemiş ya da Tohum Yağı, 39
Rawmesan, 42, *42*
*Ya*vaş Pişiricide Kızarmış Kök Sebzeler, 49
Yava*ş P*işiricide Su Kabağı, 50, *51*
Yumuşak Peynir, 43
Domatessiz Kırmızı Sos, 47
Wahls Guakamole, 48, 48
*Wa*hls Pate, 40, 41
Wahls Taco Çeşnisi, 45
Karpuz Gazpaço, 47
Yoğurt, 38

Temel Kurutulmuş Et Şablonu, 282-83

Temeller. Bakınız Mutfak ipuçları;temel gıda maddesi *tarifl*eri;Wahls Protokolü

tohumlar/tohum yağları. Bakınız aynı zamanda çiya tohumları/keten t*ohu*mları
Rokalı Tavuk Salatası Kırmızı Meyveler ve Limon ile, 168
Temel Granola Şablonu, 130
Temel Keto İkram Şablonu, 284-85, 285
Temel Kabuklu Yemiş Kırıntısı *Şab*lonu, 268, 269
Havuç Zence*fil* Smoothie, 74, 75
Tarçın Portakal Granola, 132
Toplanmış Yemiş ve Bahar*at* Granola, 136, 137
Light Badem Domates Salatası, 178
Kabuklu Yemiş ya da Tohum Yağı, 39
ıslatıl*mış* tohumlar, 131

Tohumlu Keten *Gra*nola, 133

Toplanmış *Y*emiş ve Baharat Granola, *136*, 137

Tropikal Smoothie, 66

Turşu *Bah*ar Sebzeleri Bahçe Bitkileri ile, 317

Uyanış ve Parlama Çayı, Bitkisel, 121

Üzüm Böğürtlen Smotthie, 85

Üzüm Smoothie, Yeşil, 76, 77

Vişneler/Kirazlar
Vişneli Sorbe, 259
Çiya *K*ırmızı Meyve Koyu Kakao Puding, 275-77, 276
Çikolatalı Smoothie, 72, 73

Yabani Salata, 184

Yabani Yeşilliklerle Günlük Detox Suyu, 106-7

Yabani Yeşillik Çayı, 120

Yabanmersinleri
Pastırma, Yeşillik, Yabanmersini ve Balzamik Sirke ile, *249*
*Br*üksel Lahanası, Yabanmersini ve Pekan Cevizi, 302, 303
Karnabahar ve Yaba*nm*ersini Pilavı, 312, 313
Yabanmersinli Çiya-*Bad*em Lapası, 146, 147

Eski Moda Tavuk Çorbası, 202-3
Dolgu Seçenekleri, 299
Yaz Kavunu Suyu, 98
Yeşil Happy Hour Spritzer, 112, 113
yeşillikler.Bakınız ayrıca karalahana/pazı ;salatalar
Pastırma, Yeşillik, *Yaba*nmersini ve Balzamik Sirke ile, 249
Temel Çorba Şablonu, 197-98
Temel Domates Çorbası Şablonu219-20
Sote Soğanla Bizon Ciğeri Tava, 246, 247-48
Sosis Tav*a*, *242*, 243
Tavuk-Patates Tava, 229
Jambon ve Man*tarl*a Pişmiş Yeşillikler, 301
Yabani Yeşilliklerle Günlük Detox Suyu, 106-7
İç Bakla ve Jambon Çorb*ası*, 212, 213
bitki toplama, 106, 186-87, 186-87
Yeşillikler taze soğan ve kırmızı turp ile, 317
Bizon Köfte Tava, 235
böbrek taşları, 154
Kuzu Köfteli Çorba, 215-17, 216
besinsel faydalar, 153
Eski Moda Tavuk Çorbası, 202-3
Domuz Pirzola Tava244-45
potasyum suyu, 200
Power Piña Colada, 81
smoothilerde, 60-62
Biftek ve Mantar Tava, 230, *231*
Hindi Tacoları, 238, 239-40
Yabani Yeşillik Çayı, 120
Yabani Sal*ata*, 184
Yoğurt, 38
Yumuşak Peynir, 43
Yüz Bakımı Doğal, 332
Yüz Kremi, 332
Yüz Yıkama, 331
Zencefil
Alkalileştiren Zencef*il Misket* limonu Suyu, 103-4, 105
Zencef*il*li ve Portakallı Pancar Suyu, 100, 101-2
Fırında Bizon Sarımsak Zencefil ile Ovulmuş, 315, 316
Havuç Zencefil Smoothie, 74, 75
Zencefil Limon Demlemesi, 122
Biberiye Zencefil Çayı, 120
Zerdeçal Karabiber Kremalı Çay, Detoksifiye, *119*
Wahls Protokolü
blenderize yiyecekler, 204-5
sağlıklı *y*eme, 13
ketojenik diyet, 12
seviyeler, 11-14
orthoreksia, 21
şeker krizleri, 89, 139, 254-55
Wahls Diyeti, 15-16
Wahls Paleo, 16-18
Wahls Paleo Plus, 18-20

Wahls Protokolü
Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam İçin
Yemek Tarifleri

DR. TERRY WAHLS
EVE ADAMSON

İngilizce Aslından Çeviren: Sevda Bağıbala

Tıbbi Editör: Dr. Zafer Beken

Ezber bozan Wahls Protokolü'ne eşlik eden bu yemek kitabı, Wahls Paleo Diyeti'nin her seviyesine uygun olacak şekilde hazırlanmış lezzetli, besleyici değeri yüksek tarifler içeriyor.

Wahls Protokolü, otoimmün hastalıklarla savaşan insanların hayatını başkalaştıran yeni bir umut oldu. Dr. Wahls merakla takip ediliyor ve bu kitapta, kronik ağrılarını, beyin sisini, yorgunluğunu ve otoimmün hastalıklarla bağlantılı diğer semptomlarını, nörolojik hastalıklarını ve uzmanların bile spesifik bir tanı koyamadığı kronik problemlerini azaltmaya hatta ortadan kaldırmaya ihtiyacı olan tüm okurlarıyla Paleo'dan ilham alan temel tarifleri paylaşıyor. Kitaptaki tarifler Dr. Wahls'in kendi yaşamında uyguladığı ve kliniğinde anlattığı yaşam tarzı değişiklikleri ve klinik çalışmalarından köken alıyor. Kitapta anlatılan tarifler, tüm okuyucular için basit bir formatta hazırlandı. Kahvaltılar, smoothieler, tava yemekleri, çorbalar, dürümler, salatalar ve atıştırmalıklar; ekonomik olmalarının yanında aynı zamanda besleyici ve lezzetli.

Ekonomik yönü de dikkate alınarak, mümkün en az yiyecek israfı gözetilerek ve sağlık kurallarını ihlal etmeden uygulanabilecek tatil beslenme tarifleri, Wahls takipçilerinin verdiği ip uçları ile, Wahls Protokolü: Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam İçin Yemek Tarifleri okuyucularını kalıcı değişiklikler yapmaları ve nihayetinde sağlıklarını geri kazanma yolunda yürümeye başlamaları için cesaretlendiriyor.

CELSUS KİTABEVİ
celsuskitabevi.com

ISBN 978-605-06672-0-2
9 786050 667202