

TURKUVAZ

ISSN 1304-5547

2025-1 / Fiyatı 160 TL

SOFRA FIT KAPAK.indd 1 11.06.2025 21:02


ALTINMARKA KAKAO ÇİKOLATA
CACAONLY
SADECE %100 KAKAO MEYVESİNDEN ÇİKOLATA
Çikolatanın ana vatanı Altınmarka'da sıfır atık prensibiyle ürettiğimiz Cacaonly'nin içinde sadece %100 kakao meyvesi var.
Normalde kakao meyvesinin %70'i atık olarak ayrılırken, Cacaonly'nin yapımında sadece kakao çekirdekleri değil, çekirdeğin etrafını saran beyaz ve etli kısım da kullanılıyor.
Bu eşsiz çikolata, tadını yalnızca kakao meyvesinden alıyor, hiçbir katkı maddesi, rafine şeker veya aroma içermiyor.
BU AMBALAJ KAKAO KABUĞUNDAN DÖNÜŞTÜRÜLMÜŞTÜR
CACAONLY
%100 PURE, CACAO FRUIT CHOCOLATE
EXTRA PULP
ALTINMARKA KAKAO ÇİKOLATA
GLÜTENSİZ
Online alışverişleriniz için altinmarka.com.tr
MADE IN CHOCOLATE

Az Karbonhidrat, Çok İlham!

Sevgili Sofra Okurları,

Bildiğiniz gibi yıl içinde tamamen bir konuya odaklandığımız özel sayılar hazırlıyoruz ve işte yepyeni bir özel sayı ile karşınızdayız. Beslenme düzenini hafifletmek isteyen ancak lezzetten vazgeçemeyenler için Sofra Fit'i hazırladık. Hazırladığımız düşük karbonhidratlı tariflerle, hem tok kalabilir hem de sofralarınıza yepyeni alternatifler ekleyebilirsiniz. Özel sayımızda yedi gün, üçer öğün için lezzetli seçenekler içeren bir menünün yanı sıra, düşük karbonhidratlı ekmeklerden, atıştırmalıklara, bol sebzeli tabaklardan, proteinden zengin alternatiflere geniş bir yelpaze sunuyoruz. Yazarımız Zeynep Dinç'in de bu sayımızda harika tarifleri yer alıyor. Tariflerimize geçmeden önce, sağlık yazarımız Dr. Ayça Kaya'nın düşük karbonhidratlı beslenme ile ilgili verdiği değerli bilgileri mutlaka okumanızı öneriyoruz. Kısıtlamanın değil, alternatif üretmenin mümkün olduğunu gösterebildiğimizi düşündüğümüz bu özel sayıda, lezzetli olduğu kadar pratik, dengeli ve ilham verici tariflerle sofralarınıza dokunmayı hedefledik. Unutmayın, bir süre düşük karbonhidratlı beslenmek istiyorsak, bu sıkıcı olmak zorunda değil.

Gökkuşağı elimizde ve çok seçeneğimiz var!
Sağlıkla, keyifle ve afiyetle…

ESRA SİNANOĞLU
SOFRA DERGİSİ GENEL YAYIN YÖNETMENİ

EDİTÖRÜN NOTU
Tek tip beslenme modellerini uygulamadan önce mutlaka doktorunuza danışınız.

EDITO.indd 3 11.06.2025 23:04

TURKUVAZ DERGİ

Sofra ÖZEL - ISSN : 1304-5547

SAHİBİ TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
YASEMİN GEBEŞ

YAYIN DİREKTÖRÜ FATMA MÜYESSER ÖZEL

GENEL YAYIN YÖNETMENİ ESRA ESKİKAN SİNANOĞLU
esra.sinanoglu@sofra.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ SELMA ŞEN *selma.sen@sofra.com.tr*

GÖRSEL YÖNETMEN MİNE ÜNAL

EDİTÖR SERAY BAYKAN ÇEÇEN

FOTOĞRAFLAR HASAN HÜSEYİN ÇİNAY

KATKIDA BULUNANLAR KÜBRA ALTAY, AYÇA KAYA, SAMET GÜNÜÇ, ZEYNEP DİNÇ

FOTOĞRAF VE VİDEO YÖNETMENİ CANAN YETİŞTİ SATKIN

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU OĞUZHAN DEMİR
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI YONCA ERTÜRK ÖZEREN
ÜRETİM PLANLAMA MÜDÜRÜ KAMİL BEYAZAL
PAZARLAMA MÜDÜRÜ BURCU KUNAY
PAZARLAMA UZMANI AHSEN DİLA ÇETİNKAYA
PROJELER MÜDÜRÜ RUKEN GÜRTAŞ
DİJİTAL İÇERİK UZMANI ÜMİT KORAY BAŞCAN
REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI SEMA TUGAN VARCAN
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ CEM EKE

REKLAM REZERVASYON
TEL: (0212) 354 44 87 - 354 44 72 - 354 87 37
FAX: (0212) 354 33 50-75

BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ AYNUR GÜKCAN
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ AYŞE ALTUN
EGE & AKDENİZ REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ ŞEYDA ÇAPUROĞLU
TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI SİNAN KÖKSAL

ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ UFUK KOCAOĞLU
Çağrı Merkezi: 0212 354 36 04 - 0212 354 36 11
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com

Sofra Turkuvaz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı, Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş'ye aittir.
Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. **Sofra** Turkuvaz adı ve amblemi Türkiye'de hiçbir şekilde başkalarınca kullanılamaz.
Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Turkuvaz Haberleşme
ve Yayıncılık A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmıştır.
Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0 212) 354 36 31
Yayının Türü: Yaygın Süreli FIPP üyesidir.
Yazışma Adresi: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yönetim Yeri: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Santral Telefon: (0 212) 354 30 00 **Matbaa Telefon:** (0 212) 354 30 00 www.turkuvazmatbaacilik.com
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: Hakan Demirci
Basıldığı Tarih: HAZİRAN 2025

künye.indd 4 11.06.2025 21:47



MYCAFFE İLE MÜKEMMEL KAHVE EVİNİZDE

15 Bar Basınç

Latte ve Cappucicino Fonksiyonu

Termoblok Isıtma Sistemi

Ayarlanabilir Entegre Süt Fonsiyonu

karaca.com

PAYLAŞACAĞIMIZ ÇOK ŞEY VAR

karaca®

LEZZETİNİN SIRRI DOĞALLIĞINDA

Taze günlük çiftlik sütüyle hazırlanan ve koruyucu katkı maddesi kullanılmadan hazırlanan Özsüt dondurmalarının lezzet sırrı; doğallıktan ve tazelikten geliyor. Doğallığıyla ve lezzetiyle fark yaratan Özsüt dondurma; çikolatadan bal bademe, karaduttan limona birbirinden farklı çeşidiyle damaklara tat katıyor.



KAHVALTI SOFRALARINA

Sofralarda şıklığı ve işlevselliği bir araya getiren Paşabahçe, yeni ürünleriyle kahvaltı keyfini zenginleştiriyor. Modern sunumlara uyum sağlayan özel tasarımlar; hem gündelik kullanıma hem de özel anlara estetik bir dokunuş katıyor. Estetik görünümüyle sofranıza modern bir hava katacak olan bu tasarımlar aynı zamanda özel günler için zarif hediye alternatifi oluyor.





MUTFAKTAKİ DEVRİM

Zarif tasarımını ileri teknolojiyle buluşturan Thermomix TM7, sezgisel kullanım özellikleri ve çok yönlü işlevleriyle modern ve sürdürülebilir mutfakların vazgeçilmezi oluyor. Yaklaşık yüzde 30 geri dönüştürülmüş malzemelerin kullanımı sayesinde daha sürdürülebilir bir üretime de olanak sağlayan Thermomix TM7'nin dijital tarif platformu sayesinde kullanıcılar binlerce tariften ve akıllı pişirme işlevlerinden yararlanabiliyor.



DOĞADAN SOFRAYA

Küçük üreticileri ve kaliteli doğa dostu üretimleri korumak için geliştirilmiş bir ürün tescil modeli olan 'presidium' olarak tescillenen Örfene zeytinyağı, Türkiye'deki ilk 'presidium' zeytinyağı olma özelliği taşıyor. Soğuk sıkım yöntemiyle elde edilen Örfene zeytinyağının üretildiği zeytinliklerde zirai zehirler ve kimyasal gübre kullanılmıyor.

GLUTENSİZ LEZZETLER

Keyifli anlara eşlik eden Golf dondurmanın glutensiz ve vegan içeriğiyle dikkat çeken ürünü Golf Royal Gourmet Vegan Bodrum Mandalinası, dört mevsimi sofralara getiriyor. Sadece belirli bölgelerde yetiştirilebilen, kendine has tadıyla öne çıkan coğrafi işaretli Bodrum mandalinası, bol sulu Mersin Erdemli Lamas limonu ve karadut ile birleşerek eşsiz bir lezzet şöleni sunuyor.



Seni düşünür o
bankkart



TATLI SÜRPRİZLER

Kahve Dünyası'nın pamuk şekerli çikolatası; kuzu şeklindeki sevimli formu ve ilk ısırıkta karşılaşılan pamuk şekerli dolgusu, çocuklara lezzetli bir sürpriz sunuyor. Tekli paketlerde, özenle tasarlanmış kutular içinde sunulan pamuk şekerli çikolata; eğlenceli görüntüsü ve lezzetiyle çocukların favorisi olmaya aday.



BALIK TAKIMI KURULDU!

Metro Türkiye, balık ürünlerinde yeme içme sektörü müşterilerine sunduğu hizmeti yeniden tanımladı. Hızlı ve yüksek kaliteli hizmet anlayışıyla ekiplerini daha da güçlendirip, uzmanlaştırarak 'Metro Balık Takımı'nı kuran Metro Türkiye, 100'den fazla balık çeşidini taze, hızlı, kaliteli ve güvenilir ürün garantisi ile sunuyor.

HER DAMAK ZEVKİNE...

Yenilikçi kafe-fırın zinciri Aslı, İstanbul'un hareketli şehir kültürünün yaşandığı bölgelerin başında gelen Maslak'ta yeni şubesinin kapılarını açtı. Yenilenen yüzüyle 'Coffee in Bakery' konseptini benimseyen Aslı'da, geleneksel ve modern lezzetler keyifli bir atmosferde bir arada sunuluyor. Çekirdek kahveler, kruvasan, börek, kahvaltı çeşitleri ve hafif atıştırmalıkların sunulduğu Aslı menüsü, her damak zevkine hitap ediyor.



GASTRONOMİK BİR DENEYİM

Haliç'in eşsiz imza lezzetleri, şık sunumları ve etkileyici ambiyansıyla bütünsel bir gastronomi deneyimi sunan Roof Mezzepotamia, mevsiminde tüketim ilkesiyle yerel üreticilerden sağlanan ürünlerle Türk mutfağının eşsiz lezzetlerini yeniden yorumluyor. Tarihi Yarımada'nın kalbi Sirkeci'de yer alan Orient Occident Hotel'in terasında bulunan Roof Mezzepotamia; keyfi lezzetle buluşturuyor.







DUSUK KARBON FORMA revize.indd 8 11.06.2025 21:58



Düşük Karbonhidrat Hakkında Her Şey…

DÜŞÜK KARBONHİDRATLI BESLENMENİN TEMELLERİ

Son dönemde; düşük karbonhidratlı beslenme, 'low carb', yüksek yağ ve orta düzey protein içeren beslenme 'ketojenik' ve net karbonhidrat 'net carb' gibi kavramlarla sık sık karşılaşıyoruz. Tüm bu kavramların ortak özelliği, düşük karbonhidratlı beslenme şekli ve karbonhidratların azaltıldığı yemek düzenleri. Ekmek, makarna ve şeker gibi alışılmış tatların geri plana itildiği düşük karbonhidrat yaklaşımı, malzeme seçiminden pişirme tekniklerine kadar mutfağın dinamiklerini değiştiriyor. Gelin; 'Günlük karbonhidrat alımı ne kadar olmalı? Düşük karbonhidratlı beslenme herkes için uygun mu? Bu beslenme düzeninde hangi gıdalardan kaçınılmalı?' gibi düşük karbonhidrat beslenmeye dair tüm bu merak edilenleri ve düşük karbonhidratlı beslenmenin temel yapı taşlarını Dr. Ayça Kaya'nın aktardığı bilgiler ışığında birlikte keşfedelim.

DUSUK KARBON FORMA revize.indd 9 11.06.2025 21:58



DÜŞÜK KARBONHİDRAT NEDİR?: LOW CARB, KETOJENİK VE NET CARB NE DEMEK? GÜNLÜK KARBONHİDRAT ALIMI NE KADAR OLMALIDIR?

Düşük karbonhidrat diyeti (low carbohydrate diet), günlük enerji alımında karbonhidrat oranının sınırlandırıldığı ve genellikle yağ ve/veya protein oranının artırıldığı beslenme modelidir. Fizyolojik olarak, karbonhidrat alımı azaldığında vücut, glikoz yerine alternatif enerji kaynağı olarak yağ asitlerini ve keton cisimlerini (ketonlar: β-hidroksibütirat, asetoasetat ve asetondur) kullanmaya başlar. Bu metabolik durum ketozis olarak adlandırılır ve özellikle ketojenik diyet (keto) uygulamalarında hedeflenir.

Genel olarak düşük karbonhidratlı diyetlerde günlük karbonhidrat alımı 20-130 gram arasında değişebilir. Bu sınırlandırma düzeyi, diyetin amacına göre değişiklik gösterebilir. Örneğin, ketojenik diyet uygulamalarında karbonhidrat alımı genellikle günlük <50 gram ile sınırlıdır. Bu düzey, plazma glikoz seviyelerini düşürürken karaciğerde ketogenez yoluyla keton üretimini tetikler.

Net karbonhidrat (net carb) terimi, toplam karbonhidrattan diyet lifi (ve bazı kaynaklara göre şeker alkollerini) çıkardıktan sonra kalan sindirilebilir karbonhidrat miktarını ifade eder. Örneğin, bir besin 15 gram toplam karbonhidrat, 5 gram lif içeriyorsa net karbonhidrat içeriği 10 gram kabul edilir. Bu hesaplama, glisemik yanıtı etkileyen karbonhidratların değerlendirilmesinde kullanılır.

Bilimsel literatürde düşük karbonhidratlı diyetlerin glisemik kontrol, insülin direnci, vücut ağırlığı ve trigliserid düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Ancak uzun vadeli etkileri ve bireysel uygunluğu; genetik faktörler, metabolik durum ve yaşam tarzına bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bu nedenle, düşük karbonhidratlı beslenme yaklaşımları bireyselleştirilmiş sağlık hedefleri doğrultusunda, tercihen bir sağlık profesyoneli gözetiminde planlanmalıdır.

Günlük karbonhidrat alımı ne kadar olmalı?

Her bedenin çalışma ritmi kendisine özeldir, farklıdır. Kimi sabah enerjik uyanır, kimi gün ortasında toparlar. Bu tempo, günlük karbonhidrat ihtiyacını da belirler. Düşük karbonhidratlı beslenirken alınacak miktar yaşa, kiloya, hareket düzeyine, hatta uyku düzenine göre değişir. Önemli olan vücudun neye nasıl yanıt verdiğini izlemektir. İyi hissettiren denge zamanla bulunur. Bazı günler azalır, bazı günler esner. Düşük karbonhidrat, kalıplara değil kişisel farkındalığa dayanır.

Vücudun Karbonhidratlara Tepkisi: Kan Şekeri ve İnsülin Dengesi, Enerji Üretiminde Karbonhidratların Rolü, Yağ Yakımı ile İlişkisi

Karbonhidratlar, vücudun en hızlı ve kolay kullandığı enerji kaynağıdır. Ekmek, pirinç, meyve gibi karbonhidrat içeren besinler tüketildiğinde, bu besinler sindirilerek glikoza (kan şekerine) dönüşür. Kandaki şeker seviyesi yükseldiğinde, pankreas adlı organımız insülin hormonunu salgılar. İnsülin, bu şekerin hücrelere girerek enerjiye dönüşmesini sağlar. Aynı zamanda vücut, fazla şekeri yağa çevirip depolar. Sürekli yüksek miktarda karbonhidrat tüketmek ise uzun vadede kan şekerinin hızla yükselip düşmesine, insülin direncine ve kilo alımına neden olabilir.

Normalde vücut, enerji üretmek için öncelikle karbonhidratları kullanır. Ancak karbonhidrat alımı azaldığında (örneğin düşük karbonhidrat veya ketojenik diyet yapıldığında), vücut enerji ihtiyacını karşılamak için yağ depolarını yakmaya başlar. Yağlar parçalanarak 'keton' adı verilen maddelere dönüşür ve bu maddeler özellikle beyin dahil birçok organ için alternatif enerji kaynağı olur. Bu durum yağ yakımını hızlandırabilir ve bazı kişilerde kilo kontrolünü kolaylaştırabilir. Bu nedenle karbonhidrat tüketiminin miktarı, türü (basit veya kompleks karbonhidrat), ne zaman ve neyle birlikte tüketildiği; kan şekeri dengesi, insülin yanıtı ve kilo yönetimi üzerinde büyük etki yapar. Sağlıklı bir beslenme planı oluşturmak için karbonhidrat miktarı kişinin yaşına, hareketliliğine, sağlık durumuna göre uzman rehberliğinde belirlenmelidir.

Kan şekeri ve insülin dengesi

Beyaz ekmek, kek, bisküvi gibi işlenmiş karbonhidratlar kan şekerini hızlıca yükseltip sonra bir anda düşmesine neden oluyor. İlk anda kendinizi enerjik hissediyorsunuz ama bu etki uzun sürmüyor. Kısa süre sonra bitkinlik başlıyor, tekrar tatlı ya da atıştırmalık arayışı ortaya çıkıyor. Buna karşılık, nohut, mercimek, tam buğday ekmeği gibi lifli ve doğal karbonhidratlar şekeri yavaş yavaş yükseltiyor. Böylece hem daha uzun süre tok kalıyorsun hem de enerjin sabit kalıyor.

Enerji üretiminde karbonhidratların rolü

Vücut, enerjiyi önce karbonhidratlardan sağlamayı tercih ediyor. Gün içinde hareket ederken,

DUSUK KARBON FORMA revize.indd 10 11.06.2025 21:58

yürürken, konuşurken bile bu enerji kullanılıyor. Ancak karbonhidrat fazlaysa, ihtiyaçtan fazla alınan enerji yağa dönüşüp depolanıyor. Genellikle de bel çevresinde. Karbonhidratlar tamamen kötü değil. Özellikle aktif olunan zamanlarda doğru kaynaklardan alındığında vücuda hızlı ve etkili enerji sağlıyor. Sorun ne kadar ve ne tür karbonhidrat tüketildiğiyle ilgili.

Yağ yakımı ile ilişkisi

Vücut, karbonhidrat bulamadığında enerji üretmek için yağları kullanmaya başlıyor. Bu geçiş hemen olmuyor. Önce kandaki şekerin, ardından insülinin düşmesi gerekiyor. Eğer gün içinde sık sık atıştırıldıysa ya da sürekli tatlı tercih edildiyse bu geçiş hiç gerçekleşmiyor. Yani yağ yakımının başlaması için önce karbonhidratların azalması gerekiyor. Gün içinde birkaç saat yemek yememek, aktif kalmak ve akşamları daha hafif beslenmek bu süreci destekliyor.

Düşük Karbonhidratlı Beslenmek Kimler İçin Uygundur?

Günümüzde pek çok kişi yoğun karbonhidrat tüketiminin yol açtığı yorgunluk, şişkinlik ve kan şekeri dengesizliklerinden şikayetçi. Düşük karbonhidratlı beslenme, bu şikayetleri azaltarak hem kilo kontrolü sağlıyor hem de daha enerjik hissetmeyi mümkün kılıyor. Ancak her yeni akımda olduğu gibi burada da kişisel farklar göz ardı edilmemeli.

Düşük karbonhidratlı beslenme, özellikle kan şekeri dengesiyle ilgili sorun yaşayan bireylerde faydalı olabilen bir yaklaşımdır. Tip 2 diyabeti olan, insülin direnci gelişmiş ya da prediyabet tanısı almış hastalarda, karbonhidrat alımının sınırlandırılması; kan şekerinin daha istikrarlı seyretmesine, insülin ihtiyacının azalmasına ve metabolik yükün hafiflemesine katkı sağlayabilir. Aynı şekilde kilo vermekte zorlanan, özellikle karın çevresinde yağlanması olan veya metabolik sendrom tanısı konmuş bireylerde de bu tür bir beslenme planı olumlu sonuçlar verebilir.

Ayrıca polikistik over sendromu (PCOS) gibi insülin duyarlılığıyla ilişkili hormonal bozukluklarda da düşük karbonhidrat diyeti, adet düzeni ve kilo kontrolü açısından destekleyici olabilir. Ancak bu tarz bir beslenme herkes için uygun değildir. Özellikle gebelik, emzirme dönemi, çocukluk çağı, ileri yaş, böbrek hastalığı veya kronik sağlık sorunları olan bireylerde; bu tarz diyetlerin mutlaka bir hekim ya da diyetisyen gözetiminde planlanması gerekir. Her bireyin metabolizması farklıdır. Bu nedenle sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturulurken kişinin mevcut sağlık durumu, kan değerleri, yaşam tarzı ve ihtiyaçları dikkate alınmalıdır.

Karbonhidrat Kısıtlamasında Nelere Dikkat Etmeli? Herkes İçin Uygun Mudur?

Karbonhidrat kısıtlaması, doğru planlandığında metabolik dengeyi destekleyebilir; ancak her birey için aynı şekilde uygun ve güvenli olmayabilir. Öncelikle, karbonhidratlar sadece enerji kaynağı değil; aynı zamanda lif, bazı B grubu vitaminleri ve antioksidan bileşenler açısından da önemlidir. Bu nedenle karbonhidratı azaltırken besin çeşitliliğini korumak, rafine şeker ve beyaz undan kaçınırken sebze, baklagil, tam tahıllar gibi kaliteli kaynaklara yer vermek gerekir. Düşük karbonhidrat diyeti uygulayan bireylerde, özellikle başlangıçta halsizlik, baş ağrısı, kabızlık, odaklanma güçlüğü gibi geçici adaptasyon belirtileri görülebilir. Bunun nedeni vücudun enerji üretim sistemini glikozdan yağ ve ketonlara çevirmesidir. Bu süreçte yeterli sıvı alımı, elektrolit dengesi (özellikle sodyum, potasyum, magnezyum) ve protein alımı önemlidir.

Ayrıca bu tür beslenme programları herkes için uygun değildir. Gebeler, emziren anneler, böbrek hastalığı olanlar, karaciğer yetmezliği bulunanlar, gelişme çağındaki çocuklar, ileri yaşta ve kronik hastalığı olan bireyler bu diyeti uygulamadan önce mutlaka bir hekim tarafından değerlendirilmelidir. Aynı şekilde ilaç kullanan bireylerde (özellikle diyabet ilaçları ve tansiyon düşürücüler) karbonhidrat alımı düştükçe ilaç dozlarının ayarlanması gerekebilir.

SONUÇ OLARAK KARBONHİDRAT KISITLAMASI, BİLİNÇLİ ŞEKİLDE VE PROFESYONEL DESTEKLE YAPILDIĞINDA SAĞLIKLI BİREYLER İÇİN GÜVENLİ OLABİLİR. ANCAK HER BİREYİN METABOLİK YAPISI FARKLIDIR. BU NEDENLE DİYETE BAŞLAMADAN ÖNCE KİŞİSEL SAĞLIK GEÇMİŞİNİZ VE KAN DEĞERLERİNİZ DİKKATE ALINARAK, DOKTOR VE DİYETİSYEN EŞLİĞİNDE KARAR VERİLMESİ EN DOĞRU YAKLAŞIMDIR.

DUSUK KARBON FORMA revize.indd 11 11.06.2025 21:58

DÜŞÜK KARBONHİDRAT ALIŞVERİŞ LİSTESİ VE ETİKET OKUMA REHBERİ

Düşük Karbonhidratlı Beslenmede Serbest Olan, Kaçınılması Gereken ve Sınırlı Miktarda Tüketilebilen Gıdalar Hangileridir? *Gıdaların karbonhidrat içeriği kadar besin değeri, glisemik etkisi ve metabolik yükü de önem taşır. Bu yaklaşımda amaç, kan şekeri ve insülin dengesini koruyarak vücudu yağ yakımına daha elverişli hale getirmektir. Bu doğrultuda gıdalar üç grupta değerlendirilebilir:*

DUSUK KARBON FORMA revize.indd 12 11.06.2025 21:58

SERBEST TÜKETİLEBİLEN GIDALAR
(düşük karbonhidrat, yüksek besin değeri)

Bu grup, kan şekerini ani yükseltmeyen ve lif, vitamin-mineral açısından zengin besinleri içerir:

- ***Lifli, nişastasız sebzeler:*** *Ispanak, brokoli, kabak, salatalık, marul, karnabahar, lahana, biber*
- ***Yağlı tohumlar ve kuruyemişler (ölçülü):*** *Badem, ceviz, fındık, keten tohumu, chia*
- ***Sağlıklı yağlar:*** *Zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı, avokado*
- ***Yumurta***
- ***Et, tavuk, balık, organik hindi (tercihen işlenmemiş)***
- ***Tam yağlı süt ürünleri (eğer tolere ediliyorsa):*** *Yoğurt, kefir, peynir*
- ***Su, şekersiz bitki çayları, sade maden suyu***



SINIRLI MİKTARDA TÜKETİLMESİ GEREKEN GIDALAR

Bu gruptaki besinler ölçülü tüketildiğinde beslenmeye dâhil edilebilir ancak porsiyon kontrolü önemlidir:

- ***Kök sebzeler:*** Havuç, pancar, yer elması (özellikle pişmiş halde glisemik etkisi artar).
- ***Baklagiller:*** Mercimek, nohut, fasulye (protein içerikleri nedeniyle bazı planlara uygundur ancak karbonhidrat oranı gözetilmelidir).
- ***Tam tahıllar ve bulgur:*** Çok düşük karbonhidrat diyeti uygulayanlar için genellikle önerilmez ancak daha esnek düşük karbonhidrat planlarında küçük porsiyonlarla yer verilebilir.
- ***Meyveler:*** Özellikle yaban mersini, çilek, ahududu gibi düşük glisemik yüklü meyveler; ancak muz, üzüm, incir gibi şeker oranı yüksek meyveler sınırlanmalıdır.
- ***Laktoz içeren süt:*** Kan şekeri üzerindeki etkisi nedeniyle dikkatli tüketilmelidir.



KAÇINILMASI GEREKEN GIDALAR
(yüksek glisemik etki ve boş kalori içeriği)

Bu grup, kan şekerini hızla yükseltir, insülin salınımını artırır ve metabolik dengeyi bozabilir:

- ***Beyaz ekmek, makarna, pirinç, nişasta bazlı ürünler***
- ***Şekerli gıdalar ve tatlılar:*** *Kek, kurabiye, çikolata, reçel, gazlı içecekler*
- ***Hazır meyve suları ve aromalı içecekler***
- ***Paketli, işlenmiş atıştırmalıklar: Cips, kraker, gofret***
- ***Şeker ilaveli kahvaltılık gevrekler***
- ***Alkol (özellikle tatlı ve yüksek karbonhidrat içerenler)***



DUSUK KARBON FORMA revize.indd 13 11.06.2025 21:59



ALIŞVERİŞ LİSTESİ

Sebze ve meyve çeşitleri, protein kaynakları yağlar, kuruyemişler, alternatifler (un ve şeker alternatifleri; badem unu, Hindistan cevizi unu, chia tohumu ve benzeri karbonhidrat değerleri ile birlikte öneriler)

Düşük karbonhidratlı beslenmede sebzeler, hem lif hem mikronutrient yönünden zengin oldukları için temel grubu oluşturur. Özellikle nişastasız sebzeler, örneğin; ıspanak, brokoli, kabak, karnabahar, marul, salatalık, biber ve lahana, hem doyurucudur hem de 100 gramda genellikle 1 ila 5 gram arasında değişen düşük net karbonhidrat içerirler. Bu sebzeler, kan şekerini dengede tutarken bağırsak sağlığına da katkı sağlar. Patates, mısır ve bezelye gibi nişastalı sebzeler ise karbonhidrat oranı yüksek olduğu için sınırlanmalıdır.

Meyveler şeker içerikleri nedeniyle düşük karbonhidrat beslenmede daha sınırlı tüketilmelidir. Ancak lif oranı yüksek ve glisemik yükü düşük olan çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini gibi meyveler 100 gramda ortalama 5-8 gram net karbonhidrat içerdiğinden küçük porsiyonlarla yer alabilir. Avokado ise hem sağlıklı yağ içeriği hem de sadece 2 gram civarında net karbonhidratla bu diyetler için ideal bir meyvedir. Muz, üzüm, incir gibi şeker oranı yüksek meyveler ise genellikle önerilmez.

Protein, düşük karbonhidratlı beslenmenin bel kemiğidir. Et, tavuk, hindi, balık, yumurta gibi saf protein kaynakları karbonhidrat içermez ve uzun süre tokluk sağlar. Özellikle somon, sardalya ve uskumru gibi omega-3 bakımından zengin balıklar tercih edilmelidir. Peynir, yoğurt ve kefir gibi süt ürünleri ise az miktarda laktoz içerdiğinden dikkatle tüketilmelidir. İşlenmiş et ürünlerinden (salam, sucuk, sosis) katkı maddeleri ve gizli karbonhidrat içeriği nedeniyle kaçınılması önerilir.

Karbonhidratın sınırlandığı beslenme modellerinde enerji ihtiyacının önemli bir kısmı sağlıklı yağlardan karşılanır. Zeytinyağı, avokado yağı, Hindistan cevizi yağı, tereyağı ve ghee bu gruba girer. Zeytin ve avokado gibi doğal yağ içeren besinler de sofralarda yer alabilir. Bu yağlar, insülin direncini olumsuz etkilemeden uzun süreli tokluk hissi sağlar. Ayçiçeği yağı ve mısır yağı gibi omega-6 ağırlıklı rafine yağların ise aşırı tüketimi önerilmez.

Kuruyemişler ve yağlı tohumlar, protein ve sağlıklı yağ içerikleriyle düşük karbonhidratlı beslenmeyi destekler. Badem, ceviz, fındık, ay çekirdeği, kabak çekirdeği ve özellikle chia ve keten tohumu hem tok tutar hem de omega-3 ve lif sağlar. Ortalama 30 gramlık bir porsiyon genellikle 1-4 gram net karbonhidrat içerir. Ancak bu gıdalar yüksek enerji içerdiği için porsiyon kontrolü önemlidir.

Geleneksel un ve şeker içeren tarifler, düşük karbonhidrat diyetiyle uyumlu değildir. Ancak badem unu (100 g'da 10 g net karbonhidrat), Hindistan cevizi unu (yaklaşık 18-21 g ama yüksek lifli), chia ve keten tohumu unları (yaklaşık 1-6 g) bu diyete uygun alternatifler sunar. Şeker yerine ise glisemik etkisi olmayan doğal tatlandırıcılar; eritritol, stevia, monk fruit tercih edilmelidir. Bunlar hem tatlı ihtiyacını karşılar hem de kan şekeri dengesini bozmaz.

DUSUK KARBON FORMA revize.indd 14 11.06.2025 21:59

Mangalın tadı

bizimle çıkar...



beypiliç®

ağzınıza sağlık

www.beypilic.com.tr

ETİKET OKUMA REHBERİ

Gizli şeker içeren ürünler, light tuzakları; glüten free olan her şey düşük karbonhidratlı mı? Net karbonhidrat nasıl hesaplanır?

Günümüzde sağlık okuryazarlığı, ürün etiketlerini doğru okuyabilmekle başlıyor. Sadece kaloriye değil; şekerin türüne, karbonhidratın kaynağına ve net değerlere dikkat etmek de gerekiyor.

Gizli şeker içeren ürünler

Gıdalardaki ilave şekerler, sıklıkla farklı isimler altında saklanarak etiketlerde yer alır. Sakaroz, dekstroz, maltodekstrin, glikoz şurubu, yüksek fruktozlu mısır şurubu (HFCS), invert şeker, agave şurubu, meyve konsantresi gibi terimler, aslında serbest şeker kategorisine girer. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), serbest şeker tüketiminin toplam günlük enerjinin yüzde 10'unu geçmemesini önermektedir. Bu nedenle etiket okurken, sadece 'şeker' ibaresine değil, şekerin çeşitli kimyasal türevlerine de dikkat edilmelidir. Ürün şekersiz görünse de içerdiği bileşenler glisemik yükü artırabilir.

'Light' ürün tuzakları

'Light' ifadesi, genellikle bir ürünün yağ, kalori veya şeker oranında yüzde 25 ve üzeri bir azaltma yapıldığını ifade eder. Ancak bu azaltma, genellikle diğer bir bileşenin artırılmasıyla dengelenir.

Örneğin: Yağsız yoğurtlar, tat ve kıvam kaybını telafi etmek için şeker içeriği artırılarak hazırlanabilir. Düşük kalorili bisküviler, lif yerine rafine karbonhidrat veya yapay tatlandırıcı içerebilir.
Bu nedenle 'light' ifadesi otomatik olarak daha sağlıklı anlamına gelmez; ürünün makro besin profili, içerik listesi ve özellikle karbonhidrat-kompozisyonu değerlendirilmelidir.

Glüten free; düşük karbonhidrat mı?

Glütensiz ürünler, çölyak hastaları ve glüten hassasiyeti olan bireyler için özel olarak üretilmiş gıdalardır. Ancak glüten içermemesi, düşük karbonhidrat anlamına gelmez. Aksine, birçok glütensiz ürün aşağıdaki gibi yüksek glisemik indeksli nişastalar içerebilir:

- ***Pirinç unu***
- ***Patates nişastası***
- ***Mısır unu***

Bu içerikler, hızlı emilen karbonhidrat kaynaklarıdır ve kan şekeri üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Bu nedenle glütensiz bir ürünün karbonhidrat içeriği mutlaka etiket üzerinden analiz edilmelidir.

Net karbonhidrat nedir ve nasıl hesaplanır?

Net karbonhidrat, kan şekerini doğrudan etkileyen sindirilebilir karbonhidratların miktarını ifade eder. Bu değer, özellikle diyabet yönetimi ve ketojenik diyet gibi düşük karbonhidratlı beslenme protokollerinde önemlidir.

Net karbonhidrat formülü şu şekildedir:
Net Karbonhidrat (g) = Toplam Karbonhidrat (g) – Lif (g) – Şeker Alkolleri (g) (gerektiğinde)

NOT: ***Her şeker alkolü bu formülde çıkarılamaz. Örneğin eritritol tamamen emilmeden atıldığı için tamamen çıkarılabilirken, maltitol gibi bazıları kısmen emilir ve glisemik etkisi vardır.***

Bu nedenle ürün etiketinde toplam karbonhidrat miktarı yanıltıcı olabilir. Özellikle yüksek lifli ya da şeker alkollü ürünlerde net karbonhidrat hesabı daha doğru bir glisemik etki değerlendirmesi sağlar. Etiket okuma, yalnızca kalori hesabı yapmak değil; gıdanın biyolojik etkisini ve metabolik yükünü anlamak açısından kritik bir adımdır. Sağlıklı gıda seçimi yaparken, şeffaf içerik bilgisi, bileşenlerin glisemik etkisi ve pazarlama terimlerinin ardındaki gerçek anlam mutlaka değerlendirilmelidir.

YAZIDA ADI GEÇEN VE ÇOK DA TANIDIK GELMEYEN KELİMELER NE ANLAMA GELİYOR?

Eritritol: *Kalori değeri çok düşük, doğal bir tatlandırıcıdır. Vücutta neredeyse hiç emilmez, bu yüzden kan şekerini yükseltmez.*

Maltitol: *Eritritol gibi tamamen emilmez ama bir kısmı kana karışır, bu yüzden dikkatli kullanılmalıdır.*

Sorbitol: *Bazı meyvelerde doğal olarak bulunur ve endüstride düşük kalorili tatlandırıcı olarak değerlendirilir.*

EKSTRA İPUÇLARI:

- *'Şekersiz' yazsa bile hurma, kuru meyve, bal içeriyorsa glisemik yükü olabilir.*
- *'Light' ibaresi otomatik sağlıklı demek değil- etiketi kontrol et.*
- *'Glüten free' ile 'low carb' aynı değildir - içeriğinde pirinç, patates unu varsa dikkat!*
- *Tatlandırıcılarda eritritol, stevia, monk fruit tercih edilmeli. Maltitol ve sorbitol kan şekerini yükseltebilir.*

DÜŞÜK KARBON FORMA revize.indd 16 11.06.2025 21:19

VAKIFBANK KREDİ KARTLARI İLE İNDİRİMİN TADINI ÇIKARIN

VakıfBank Reserve, Platinum Plus, Platinum Plus Metal, Private Metal ve Private kartlarla yapacağınız restoran harcamalarında %20'ye varan indirim ayrıcalığı sizi bekliyor. Hemen VakıfBanklı olun, ayrıcalıklar dünyasında yerinizi alın.

VakıfBank, daima seninle.



VakıfBank

VakıfBank Platinum Plus Metal, Platinum Plus, Reserve, Private Metal ve Private kartınızla tek seferde yapacağınız 3.000 TL ve üzeri restoran harcamanızın %10'u, Bankamızda 2 Milyon TL üzerinde mevduatınız bulunması durumunda; 3.000 TL ve üzeri harcamanızın %10'u, 6.000 TL ve üzeri harcamalarınızın %20'si kadar ekstre indirimi ertesi gün kartınıza yansıtılacaktır. Günlük ve aylık maksimum kazanılabilecek indirimler ve detaylı bilgi için vakifkart.com.tr.



KARBONHİDRAT AŞAĞI, LEZZET YUKARI

Sofralarınızda karbonhidratı azaltırken, tat ve doyuruculukta sınır tanımayan menüler ile hem bedeninizi destekleyen hem de lezzetten ödün vermeyen, dengeli bir beslenme mümkün. Verdiğimiz haftalık menü, sağlıklı seçimleri lezzetle bir araya getirerek, pratik ve doyurucu öneriler sunuyor. Sunduğumuz her güne 3 öğünlük örnek tariflerle, düşük karbonhidratlı sofralar artık çok daha keyifli.

SOFRA FİT MENU.indd 18 11.06.2025 22:06

SABAH

Amarantlı Yulaf Lapası

2 KİŞİLİK / 25 DAKİKA

- **1 su bardağı amarant tohumu**
- **Yarım su bardağı yulaf**
- **1 çay kaşığı vanilya**
- **2 yemek kaşığı hurma suyu**
- **2.5 su bardağı badem sütü**
- **3 yemek kaşığı iri kıyılmış badem**

IŞGIN İÇİN

- **200 gram ışgın ya da çeyrek yeşil elma**
- **Birer çay kaşığı esmer şeker ve tarçın**

ÜZERİ İÇİN

- **8-10 adet vişne**
- **2 yemek kaşığı iri kıyılmış badem**
- **1-2 dilim kurutulmuş portakal dilimi**
- **1 yemek kaşığı turna yemişi**

1. Bir tencereye amarant tohumu, yulaf, vanilya, hurma suyu, badem sütü ve tarçını aktarın. Kısık ateşte sık sık karıştırarak kaynamaya bırakın. Kaynayınca 6-8 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp içine bademleri ekleyip karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dakika dinlendirin.

2. Işgın için tavada zeytinyağını ısıtın. Halka dilimlenmiş ışgını içine ekleyip, esmer şeker ve tarçını koyun. Yüksek ateşte 3-4 dakika soteleyip karamelize edin.

3. Hazırladığınız yulaf lapasını servis tabağına yayın. Üzerine karamelize ışgınları ekleyin. Vişne, iri kıyılmış badem, turna yemişi ve kurutulmuş portakal dilimleri ekleyip servis yapın.

IŞGIN: *Doğu Anadolu Bölgesi'nin yüksek dağlarında yetişen ışgın, diğer adlarıyla uçkun ve dağ muzu, havaların ısınmasıyla birlikte yüzünü gösterir. Özellikle salatalara çok yakışan ışgın, ekşimsi tadıyla, tatlı tuzlu pek çok yemeğe malzeme olabilir.*

SOFRA FİT MENU.indd 19 11.06.2025 22:06

Lor Peynirli Karnıyarık

4 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

- **4 adet patlıcan**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **4-5 adet kiraz domates**

İÇ HARCI İÇİN

- **200 gram Ezine peyniri veya lor peyniri**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Birer çay kaşığı karabiber ve tuz**

ÜZERİ İÇİN

- **Yeteri kadar kıyılmış maydanoz**

1. Patlıcanları alacalı soyun. Tuzlu suda yarım saat beklettikten sonra sudan çıkarıp yıkayın ve kurulayın. Fırça ile her yerine zeytinyağı sürün. Pişirme kağıdı serili fırın tepsisine koyun. Boylamasına ortalarından kesip, harcı yerleştirmek için iç kısmını genişletin. Kiraz domatesleri de patlıcanlar ile birlikte tepsiye yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında hafif yumuşayana kadar pişirin.

2. İç harcı için bir kaba peyniri koyun. Üzerine karabiber ve tuzu ekleyin. Zeytinyağını ilave edip karıştırın.

3. Patlıcanların ortasına iç harcı doldurun. Peynirin üzeri hafif kızarana kadar 10-15 dakika daha pişirin. Servis tabağına alıp üzerine kıyılmış maydanoz serpin. Domatesleri yerleştirin. Ilık olarak servis yapın.

ÖĞLE

SOFRA FİT MENU.indd 20 11.06.2025 22:06

AKŞAM

Rokalı Somon Köri

2 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

• 2 adet somon fileto (200-220 gram)
• 1 adet limon
• 1 diş sarımsak
• 2 yemek kaşığı zeytinyağı
• Yarım soğan
• 1 su bardağı Hindistan cevizi sütü
• Yarım çay bardağı bitkisel krema
• 10-15 yaprak roka
• Birer çay kaşığı köri, karabiber ve tuz

PİLAV İÇİN
• 1 paket konjac pirinci (200 gram)

SERVİS İÇİN
• Limon dilimleri

1. Somonları 2-3 cm'lik küpler halinde doğrayın. Limonun suyunun yarısını sıkın. Sarımsağı incecik kıyın. Bir tavaya zeytinyağını alıp ısıtın. Küp doğranmış soğanı ilave edip 2-3 dakika kavurun. Sarımsağı ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Somonları katın ve 2-3 dakika soteleyin.

2. Üzerine Hindistan cevizi sütü ve kremayı ekleyin. Kaynamaya başlayınca kalan limon suyu, roka, köri, karabiber ve tuzu ilave edin.

3. Pilav için paketin içindeki suyu boşaltın. Pirinci süzgece alıp soğuk su altında 1-2 dakika yıkayın. Kağıt havluyla hafifçe kurulayın. Yapışmaz bir tavayı yağsız olarak ısıtın ve pirinci ekleyin. Orta ateşte 5-10 dakika boyunca, suyunu tamamen çekene kadar karıştırarak ısıtın.

4. Pilavı servis tabağına alın. Üzerine soslu somonları koyun. Yanında limon dilimleri ile servis yapın.

NOT: *Konjac pirinci yerine kinoa da kullanabilirsiniz.*



KONJAC PİRİNCİ: *Kalorisi yok denecek kadar az olan konjac pirinci, Asya kökenli konjac bitkisinin kökünden elde edilen glukomannan lifiyle yapılır. Glütensiz, düşük karbonhidratlı ve tok tutucu özelliğiyle diyetlerde sıkça tercih edilir. Nötr tadı sayesinde sosları ve baharatları kolayca içine çeker. Pişirmeye gerek yoktur; sadece durulayıp hafifçe ısıtmak yeterlidir.*

SOFRA FİT MENU.indd 21 11.06.2025 22:06



SABAH

Köz Biberli Yumurta

2 KİŞİLİK / 10 DAKİKA

- **3 adet yumurta**
- **2 yemek kaşığı badem sütü**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Yeteri kadar tuz ve karabiber**

SERVİS İÇİN

- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **2-3 adet yeşil biber**
- **1 adet közlenmiş kırmızıbiber**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Birer çay kaşığı tuz ve karabiber**

SALATA İÇİN

- **Yarım mor soğan**
- **50 gram sert beyaz peynir**
- **10-15 yaprak Akdeniz yeşilliği**
- **Yarım közlenmiş kırmızıbiber**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **2 yemek kaşığı limon suyu**
- **1 çay kaşığı tuz**

ÜZERİ İÇİN

- **1 dal Frenk soğanı**
- **1 tatlı kaşığı susam**
- **Yarım közlenmiş kırmızıbiber**

1. Yumurta için derin bir kasede yumurta, badem sütü, tuz ve karabiberi çırpın. Fazla çırpmamaya özen gösterin. Tavayı ocağa alıp zeytinyağını ekleyin. Orta ateşte yağı ısıtın. Çırpılmış yumurtayı tavaya ilave edin. Tahta kaşıkla sık sık karıştırarak pişirin. Pişirmek istediğiniz kıvama göre süresini ayarlayın. Yumuşak bir kıvam için 1-2 dakika, orta kıvam için 2-3 dakika, sert kıvam için ise 3-4 dakika pişirin.

2. Servis için yeşil biberleri verev, közlenmiş kırmızıbiberleri küp doğrayın. Tavaya zeytinyağını koyun. Yeşil biberleri ekleyip 2-3 dakika kavurup kenara alın.

3. Salata için mor soğanı yarım ay, peyniri küp doğrayın. Közlenmiş kırmızıbiberleri iri küp doğrayın. Bir kaseye Akdeniz yeşilliklerini koyun. Üzerine soğan, peynir ve kırmızıbiberi ekleyin. Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu ilava edip karıştırın.

4. Yumurtayı servis tabağına alın. Yanına közlenmiş kırmızıbiber ve sotelenmiş yeşil biberleri koyun. Üzerlerine susam ve küçük doğranmış Frenk soğanı serpin. Küp doğranmış kırmızıbiber ilave edin ve servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 22 11.06.2025 22:06

ÖĞLE

Kaju Soslu Enginar Taglietelle

2 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

- **3-4 adet çanak enginar**
- **1 tatlı kaşığı limon suyu**
- **1.5 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **6-8 adet mantar**
- **1 çay kaşığı tuz**

KREMALI KAJU SOS İÇİN

- **Yarım su bardağı çiğ kaju (3-4 saat suda bekletilmiş)**
- **1 diş sarımsak**
- **2 yemek kaşığı limon suyu**
- **2 yemek kaşığı su**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 yemek kaşığı toz parmesan**
- **Birer çay kaşığı karabiber ve tuz**

ÜZERİ İÇİN

- **1 yemek kaşığı iri kıyılmış kaju**
- **Yeteri kadar taze kekik**

NOT: *Kaju, diğer kuruyemişlere kıyasla daha yüksek karbonhidrat içeriğine sahiptir. Bu nedenle porsiyon kontrolü şarttır.*

1. Enginarları soyacak yardımıyla uzunlamasına, ince şeritler halinde dilimleyin. Kararmasını önlemek için 1 tatlı kaşığı limon suyu eklenmiş bol suda 10 dakika bekletin. 1 yemek kaşığı zeytinyağını tavada ısıtın, enginar dilimlerinin suyunu süzüp 3-4 dakika tavada soteleyin. Hafif yumuşayınca tuzunu ayarlayıp ocaktan alın. Aynı tavaya kalan yarım yemek kaşığı zeytinyağını alın. Dörde böldüğünüz mantarları 2-3 dakika hafif yumuşayana kadar soteleyin.

2. Sos için suda bekletilmiş kajuyu süzün. Blender'e kaju, sarımsak, limon suyu, su, zeytinyağı, parmesan, tuz ve karabiber ekleyin. Kremsi, pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin. Gerekirse kıvam için biraz daha su ekleyin. Hazırladığınız sosu tavaya aktarın. Üzerine enginar dilimlerini koyup karıştırın. Servis tabağına alıp üzerini iri kıyılmış kaju ve taze kekik ile süsleyip servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 23 11.06.2025 22:06



Fırında Kabak Lazanya ve Fesleğenli Yoğurt

4 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

- **3-4 adet kabak**

KIYMALI HARÇ İÇİN
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 adet soğan**
- **400 gram kıyma**
- **2 diş sarımsak**
- **Yarım yemek kaşığı domates salçası**
- **Yarım rendelenmiş domates**
- **Birer çay kaşığı kekik, karabiber, tuz**

BEŞAMEL SOS İÇİN
- **1.5 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 yemek kaşığı ince öğütülmüş badem unu**
- **1.5 su bardağı badem veya Hindistan cevizi sütü**
- **1 çay bardağı kaşar veya parmesan peyniri**
- **Yarım çay kaşığı muskat**
- **Birer çay kaşığı karabiber ve tuz**

FESLEĞENLİ YOĞURT SOS İÇİN
- **1 su bardağı yoğurt**
- **Yarım diş sarımsak**
- **5-6 yaprak taze fesleğen**
- **1 tatlı kaşığı zeytinyağı**
- **1 çay kaşığı tuz**

1. Kabakları uzunlamasına, yaklaşık 3-4 cm kalınlığında dilimleyin. Yağsız tavada her iki tarafını da hafifçe pişirip yumuşatın.

2. Kıymalı harç için zeytinyağında küçük küp doğranmış soğanı soteleyin. Kıyma ve sarımsağı ekleyin. Kıyma suyunu salıp yeniden çekene kadar pişirin. Salça ve rendelenmiş domatesi ekleyin. Tuz, kekik ve karabiberi ekleyip 10-15 dakika kısık ateşte pişirin.

3. Beşamel sos için küçük bir tencerede zeytinyağını ısıtın. İçine badem ununu ekleyip hafifçe kavurun. Sütü azar azar ekleyip, sık sık karıştırın. Peynir, muskat, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın.

4. Fırın kabının tabanına kıymalı harçtan yayın. Üzerine kabak dilimlerini yan yana dizin. Tekrar kıymalı harç ve beşamel sos yayın. Malzemeler bitene dek aynı işlemi uygulayın. En üste beşamel sosu gezdirin ve rende peynir serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 30-35 dakika üzeri kızarana kadar pişirin.

5. Sos için süzme yoğurdu bir kaba alın. İçine fesleğen, sarımsak, tuz ve zeytinyağını ekleyip blender ile çekin. Püre haline gelince bir kaba alın.

6. Kabak lazanyayı dilimleyip servis tabağına alın. Yanında fesleğenli yoğurt ile servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 24 11.06.2025 22:06

Yoğurtlu, Hindistan Cevizi Cipsli Granola

2 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

- **1.5 su bardağı süzme yoğurt**
- **1 adet yumurtanın akı**
- **2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı**
- **3 yemek kaşığı hurma suyu**
- **Üçer yemek kaşığı chia ve keten tohumu**
- **3 yemek kaşığı Hindistan cevizi**
- **Yarımşar su bardağı ceviz, fındık ve badem**
- **Birer yemek kaşığı kaju ve kabak çekirdeği**
- **1 tatlı kaşığı tarçın**

ÜZERİ İÇİN

- **6-8 adet yaban mersini**
- **2-4 adet altın çilek**
- **Yeteri kadar Hindistan cevizi cipsi**

1. Geniş bir kapta yumurta akını hafifçe çırpın. Üzerine erimiş Hindistan cevizi yağı ve hurma suyunu ekleyip karıştırın. Ayrı bir kapta chia tohumu, keten tohumu, Hindistan cevizi, iri kıyılmış ceviz, fındık, badem, kaju, kabak çekirdeği ve tarçını iyice harmanlayın. Kuru karışımı, yumurta akının içine ekleyin. Tamamen özleşmesi için güzelce karıştırın.

2. Pişirme kağıdıyla kaplanmış fırın tepsisine granola karışımını döküp, yayın. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Her 5 dakikada bir çıkarıp, karıştırın. Bu işlem granolanın her yerinin eşit şekilde kızarmasını ve çıtır olmasını sağlayacak. Fırından çıkarıp soğuması için kenara alın.

3. Yoğurdu servis tabağına koyun. Üzerine granolayı ekleyip karıştırın. Yaban mersini, altın çilek ve Hindistan cevizi cipsi ile süsleyip servis yapın.

SABAH

SOFRA FİT MENU.indd 25 11.06.2025 22:06

ÖĞLE



Ton Balıklı Niçoise Salata

2 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

- **160 gram ton balığı**
- **3 adet yumurta**
- **2 adet çanak enginar**
- **Yarım su bardağı haşlanmış bezelye**
- **7-8 adet dilimlenmiş siyah zeytin**
- **8-10 adet kiraz domates**
- **100-150 gram karışık maskolin yeşillik**

SOS İÇİN

- **2 yemek kaşığı elma sirkesi**
- **1 tatlı kaşığı hardal**
- **1 diş sarımsak**
- **3 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Birer çay kaşığı karabiber ve tuz**

1. Yumurtaları kaynar suda 5-6 dakika haşlayıp sudan alın. Soğuk sudan geçirip, kabuklarını soyun. Her birini boylamasına dörde kesin.

2. Sos için geniş bir kasede sirke, hardal, rendelenmiş sarımsak, zeytinyağı, karabiber ve tuzu çırpın. Enginarları küp doğrayın. Sosun lezzetinin geçmesi için enginar ve zeytini hazırladığınız sosun içine koyup 10 dakika bekletin.

3. Tüm yeşillikleri yıkayıp, ayıklayın. Kurulayıp servis tabağına alın. Üzerine haşlanmış yumurtayı yerleştirin ve bezelyeleri serpin. Enginar ve zeytinleri sosun içinden çıkarıp ekleyin. İkiye böldüğünüz kiraz domatesleri yerleştirin. Ton balığının suyunu süzüp, iri parçalar halinde salatanın üzerine yerleştirin. Sosu üzerine gezdirip servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 26 11.06.2025 22:06

Kinoa Tabbuleli Semizotlu Köfte Tabağı

2 KİŞİLİK /20 DAKİKA

KINOA TABBULE İÇİN

- **Yarım su bardağı kinoa**
- **Yarım su bardağı su**
- **Yarım mor soğan**
- **1 adet domates**
- **2-3 dal maydanoz**
- **5-6 yaprak taze nane**
- **4-5 dal semizotu**
- **3 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 çay kaşığı tuz**

SEMİZOTLU KÖFTE İÇİN

- **300 gram kıyma**
- **5-6 dal semizotu**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Birer çay kaşığı kimyon, karabiber ve tuz**

1. Kinoa tabbule için kinoayı derin bir kaba alın. Üzerine yarım su bardağı su ekleyin. 10-13 dakika suyunu çekene dek pişirin. Soğuması için bir kenara alın.

2. Soğanı yarım ay, domatesi küp doğrayın. Maydanoz ve naneyi ince, semizotunu iri kıyın. Tüm sebzeleri kinoanın üzerine ekleyin. Zeytinyağı ve tuz katıp karıştırın.

3. Köfte için derin bir kaba kıyma, kıyılmış semizotu, kimyon, tuz, karabiberi koyun. Tüm malzeme özleşene dek yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlak köfteler hazırlayın.

4. Zeytinyağını tavada ısıtın. Köfteleri 4-5 dakika kızartın. Servis tabağına kinoayı yayın. Üzerine köfteleri koyup, ılık olarak servis yapın.



AKŞAM

SOFRA FİT MENU.indd 27 11.06.2025 22:06



Chialı ve Keten Tohumlu Omlet Dürüm

2 KİŞİLİK / 10 DAKİKA

OMLET İÇİN

- **2 adet yumurta + 2 adet yumurtanın akı**
- **1 çay kaşığı zeytinyağı**
- **Birer yemek kaşığı keten tohumu ve chia tohumu**
- **1 yemek kaşığı kabak çekirdeği**
- **1 yemek kaşığı rendelenmiş eski kaşar peyniri**

SOS İÇİN

- **1 yemek kaşığı süzme yoğurt**
- **1 tatlı kaşığı hardal**
- **1 çay kaşığı karabiber ve tuz**

İÇİ İÇİN

- **Birer adet kırmızıbiber ve salatalık**
- **3-4 adet ceviz**
- **2 dal taze soğan**
- **Yarım mor soğan**
- **3-4 yaprak reyhan**

1. Omlet için bir tavaya zeytinyağını alın ve orta ısıda ısıtın. Keten tohumu ve kabak çekirdeğini tavaya ekleyip yaklaşık 1-2 dakika kavurun. Kavurduğunuz tohumları tavanın içine eşit olarak yayın.

2. Ocağı düşük ısıya getirip rendelenmiş eski kaşar peynirini serpiştirin. Çırptığınız yumurta karışımını peynirin üzerine yavaşça dökün. Omletin henüz sıvı olan yüzeyine chia tohumlarını eşit şekilde serpiştirin. Omletin kenarları pişip ortası hafif katılaşana kadar yaklaşık 3-5 dakika pişirin.

3. Sos için bir kasede yoğurt, hardal, tuz ve karabiberi karıştırın.

4. İçi için kırmızıbiber ve salatalığı ince uzun dilimleyin. Cevizi iri kıyın. Taze soğanı omlet boyutunca doğrayın.

5. Pişen omleti bir spatula yardımıyla yavaşça tavadan kaydırarak düz bir zemine veya geniş bir tabağa alın. Omletin iç yüzeyine hazırladığınız yoğurtlu sosu eşit şekilde yayın. Sosun üzerine kırmızıbiber, salatalık, ceviz, taze soğan, mor sağan ve reyhanı omletin bir kenarına yakın olacak şekilde yerleştirin. Omleti sebzelerin olduğu taraftan başlayarak sıkıca rulo şeklinde sarın. Ortadan ikiye keserek veya bütün olarak servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 28 11.06.2025 22:06



Semizotu Çorbası, *Patlıcan Salatası ve Bamya Cipsi ile*

4 KİŞİLİK / 30 DAKİKA

SEMİZOTU ÇORBASI İÇİN

- **Yarım demet semizotu**
- **2 su bardağı süzme yoğurt**
- **3 su bardağı su**
- **1 diş sarımsak**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Birer çay kaşığı nane ve pul biber**
- **1 tatlı kaşığı tuz**

PATLICAN SALATASI İÇİN

- **3 adet közlenmiş patlıcan**
- **Yarım kırmızıbiber**
- **2 diş sarımsak**
- **3 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **3 yemek kaşığı limon suyu**
- **2-3 dal maydanoz**
- **1 çay kaşığı tuz**

BAMYA CİPSİ İÇİN

- **250 gram bamya**
- **2 yemek kaşığı badem unu**
- **1.5 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Yarım çay kaşığı sarımsak tozu**
- **Birer çay kaşığı karabiber ve tuz**

ÜZERİ İÇİN

- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Kıyılmış ceviz**

1. Semizotu çorbası için semizotunu ayıklayıp, iri kıyın. Bir kapta yoğurt, su, tuz ve ezilmiş sarımsağı çırpın. Semizotunu içine atıp karıştırın. Servis kasesine alın. Ayrı bir kasede zeytinyağı, nane ve pul biberi karıştırıp üzerine gezdirin.

2. Patlıcan salatası için ve közlenmiş patlıcan ve kırmızıbiberi iri parçalara bölün. Sarımsağı halka doğrayın. Bir kapta sarımsak, zeytinyağı, limon suyu ve tuzu karıştırın. Patlıcan ve kırmızıbiberi içine katıp karıştırın. Servis tabağına alıp üzerine kıyılmış maydanoz serpin.

3. Bamya cipsi için bir kapta badem unu, zeytinyağı, sarımsak tozu, karabiber ve tuzu harmanlayın. İçine bamyaları koyup, badem unlu karışıma her yerini bulayın. Pişirme kağıdı serili fırın tepsisine yan yana dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika pişirin.

4. Semizotu çorbasının yanında patlıcan salatası ve bamya cipsi ile birlikte servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 29 11.06.2025 22:06

Kinoalı, Kıymalı Biber Dolması

6 KİŞİLİK / 25 DAKİKA

- **6-8 adet renkli dolmalık biber**
- **1 su bardağı kinoa**
- **1.5 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 adet soğan**
- **1 diş sarımsak**
- **200 gram kuzu kıyma**
- **6-8 adet mantar**
- **1 adet kırmızıbiber**
- **4-5 yaprak reyhan ve taze nane**
- **6-8 dal maydanoz**
- **Birer tatlı kaşığı karabiber, toz kırmızıbiber ve tuz**

1. Biberlerin üzerlerini kapak şeklinde kesin. İçlerini çıkarın ve yarım yemek kaşığı zeytinyağı ile yağlanmış orta boy fırın kabına yerleştirin.
2. Kinoayı tencereye alıp üzerine 1 su bardağı su ilave edin. Suyunu çekene kadar haşlayın.
3. Tavaya kalan zeytinyağını koyup ısıtın. Küp doğranmış soğan ve sarımsağı katıp 2-3 dakika kavurun. Üzerine kıyma, ince doğranmış mantar ve küp doğranmış kırmızıbiberi ekleyin. Kıyma suyunu salıp yeniden çekene dek orta ateşte kavurmaya devam edin. Altını kapatıp reyhan, taze karabiber, toz kırmızıbiber ve tuzu ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp haşlanmış kinoayı ilave edin ve karıştırın.
4. Biberlerin içini hazırladığınız harçla doldurun. Üzerine biberlerin kapaklarını yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika daha pişirin. Kıyılmış maydanoz serpin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.

AKŞAM

SOFRA FİT MENU.indd 30 11.06.2025 22:06



Lezzet Dolu

Pek İyi Bayramlar

444 8 550 pekfood_tr www.pekfood.com

SABAH

Otlu, Mantarlı, Yumurtalı Muffin

6 ADET / 10 DAKİKA

- **4 adet yumurta**
- **Yarım su bardağı Hindistan cevizi sütü**
- **Yarım su bardağı ince doğranmış mantar**
- **1 su bardağı lor peyniri**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Yarım su bardağı taze doğranmış otlar (dereotu, taze soğan, taze fesleğen)**
- **Yarımşar paket kabartma tozu ve karbonat**
- **1 tatlı kaşığı nane**
- **Birer yemek kaşığı karabiber ve tuz**

ÜZERİ İÇİN

- **1 çay kaşığı kaya tuzu**

1. Geniş bir kapta yumurtaları iyice çırpın. Üzerine Hindistan cevizi sütünü ekleyip karıştırın. Doğranmış mantar, lor peyniri, zeytinyağı, taze doğranmış yeşillikler, kabartma tozu, karbonat ve naneyi ekleyin. Tuz ve karabiberi ilave edin. Tüm malzemeyi spatula yardımı ile iyice karıştırın.

2. Hazırladığınız karışımı muffin kalıplarına, üzerlerinden bir serçe parmak boşluk kalacak şekilde pay edin.

3. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 15-20 dakika, kabarıp üzerleri altın rengi olana kadar pişirin. Servis tabağına alın. Üzerlerine kaya tuzu serpip servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 32 11.06.2025 22:03

ÖĞLE

Peynir Soslu Kabak Spagetti

2 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

KABAK SPAGETTİ İÇİN

- **2-3 adet kabak**
- **1 tatlı kaşığı zeytinyağı**
- **Yeteri kadar tuz**

LABNE VE PARMESAN PEYNİRLİ SOS İÇİN

- **1 yemek kaşığı labne**
- **1 yemek kaşığı parmesan peyniri**
- **1 tatlı kaşığı zeytinyağı**
- **1 diş sarımsak**
- **1 yemek kaşığı az yağlı krema**
- **Yarım limonun kabuğunun rendesi**
- **Birer çay kaşığı tuz ve karabiber**

ÜZERİ İÇİN

- **2-3 yaprak taze fesleğen**
- **1 çay kaşığı çörek otu**
- **Yeteri kadar ince kıyılmış ceviz**

1. Kabakları spiral doğrayıcıyla spagetti formunda doğrayın. Üzerine tuz serpip bir kaba alın. 3-4 dakika suyunu salması için bekleyin. Ardından kağıt havluyla fazla suyunu alın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın. Kabakları ekleyip 2-3 dakika soteleyin.

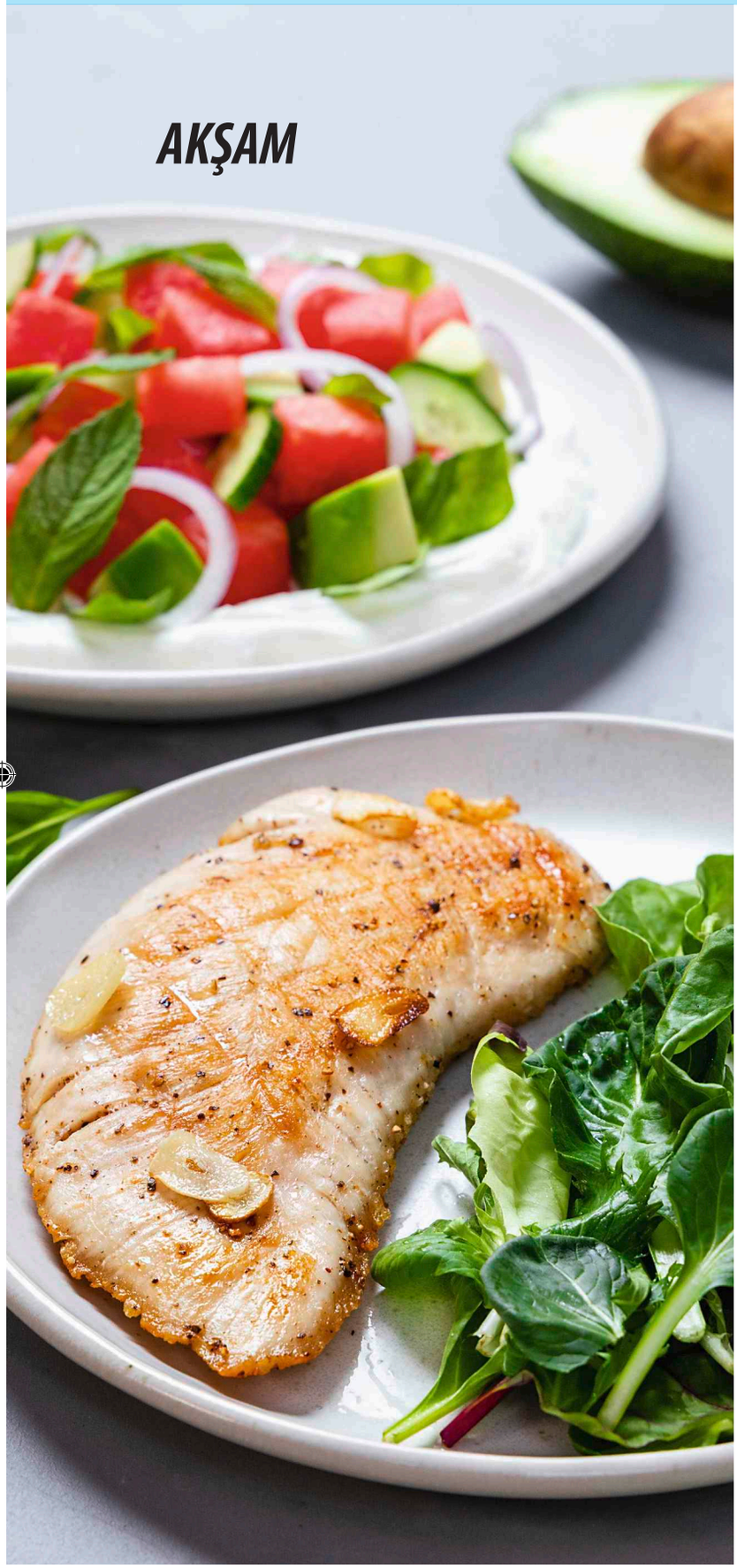
2. Sos için küçük bir tavaya zeytinyağını koyun. Isınınca içine kıyılmış sarımsağı ekleyip 1-2 dakika kısık ısıda kavurun. Labne, parmesan peyniri ve kremayı ekleyip karıştırın. Kıvamı koyu olursa biraz daha krema ekleyin. Limon kabuğu rendesi, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın.

3. Kabakları servis tabağına alın. Üzerine sosu gezdirin. Ceviz, çörek otu ve taze fesleğen ekleyip servis yapın.



SOFRA FİT MENU.indd 33 11.06.2025 22:03

AKŞAM



Izgara Hindi ve Karpuzlu Avokado Salatası

2 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

- **2 adet hindi fileto (her biri yaklaşık 150-200 gram)**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 diş sarımsak**
- **Birer çay kaşığı karabiber ve tuz**

SALATA DİP SOS İÇİN

- **100 gram beyaz peynir**
- **1 yemek kaşığı süzme yoğurt**
- **Yarım limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**

SALATA İÇİN

- **1 dilim karpuz**
- **1 adet avokado**
- **1 adet salatalık**
- **Çeyrek mor soğan**
- **Yarım limonun suyu**
- **İkişer yaprak taze nane ve fesleğen**

SERVİS İÇİN: **Karışık yeşillik**

1. Hindi filetoları marine etmek için bir tabağa zeytinyağı, tuz, karabiber ve halka dilimlenmiş sarımsağı koyup karıştırın. İsteğe bağlı olarak kekik veya pul biber de ekleyebilirsiniz. Hindinin her iki tarafını da bu sosa bulayın. Sosu çekmesi için buzdolabında 1 saat dinlenmeye bırakın.

2. Salata dip sos için küçük bir kasede beyaz peyniri bir çatalla ezin. Üzerine süzme yoğurt, limonun suyu ve rendelenmiş kabuğunu, zeytinyağını ekleyin. Tüm malzemeler iyice karışıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın. Bu sosu servis zamanına kadar buzdolabında bekletin.

3. Salata için karpuzu küp doğrayın. Avokadoyu ikiye bölün, çekirdeğini çıkarın ve kabuğunu soyup karpuzlarla aynı büyüklükte küp doğrayın. Salatalığı ortadan ikiye kesip yarım ay şeklinde dilimleyin. Mor soğanı çok ince yarım ay şeklinde doğrayın. Geniş bir kapta doğradığınız karpuz, avokado, salatalık ve mor soğanı bir araya getirin. Limon suyunu gezdirin. Üzerine taze nane ve fesleğen yapraklarını ekleyin.

4. Marine ettiğiniz hindi filetoları ısıttığınız ızgara tavasına alın. Her iki tarafı da kızarıp içleri yumuşayana kadar yaklaşık 5-7 dakika kadar pişirin. Pişirme süresi kalınlığa göre değişebilir. Pişen hindileri ocaktan alın ve 5 dakika dinlendirin. Bu etin daha sulu kalmasını sağlayacak.

5. Hindiyi servis tabağına alın. Yanına yeşillikleri koyun. Salata dip sosunu bir tabağa yayın. Üzerine salatayı ekleyin. Izgara hindinin yanında servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 34 11.06.2025 22:03

A STAR ALLIANCE MEMBER





SABAH

Kabak Krep Taco

6 ADET / 30 DAKİKA

• 2 adet kabak
• 2 adet yumurta
• 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu
• 1 yemek kaşığı zeytinyağı
Birer çay kaşığı karabiber ve tuz

İÇ HARCI İÇİN

• 4-5 yemek kaşığı lor peyniri
• 50 gram yağsız beyaz peynir (küçük küpler halinde doğranmış)
4-5 yaprak reyhan
• 4-5 adet taze nane
• 6-8 yaprak Akdeniz yeşilliği
• 6-8 adet kiraz domates

ÜZERİ İÇİN

• 1 çay kaşığı çörek otu

1. Kabak krep için bir kaba kabakları rendeleyin. Elinizle fazla suyunu iyice sıkın. İçine yumurta, un, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın. Akışkan ama çok katı olmayan bir hamur elde edin.

2. Yapışmaz yüzeyli küçük bir tavayı ısıtıp zeytinyağı ile yağlayın. Krep karışımdan kepçe ile iki yemek kaşığı kadar alıp tavaya dökün. Önlü arkalı pişirin. Hamur bitene kadar aynı işleme devam edin.

3. Hazırladığınız krepleri hafifçe kıcırıp taco şeklinde servis tabağına yan yana dizin. İçlerine birer yemek kaşığı lor peyniri koyun. Üzerine küp doğranmış beyaz peynir, reyhan, taze nane ve Akdeniz yeşilliği ekleyin. Kiraz domatesleri dörde bölüp üzerlerine koyun. Çörek otu serpip servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 36 11.06.2025 22:03



ÖĞLE

Tofu Topları *ve Avokado Ezmesi*

14-16 ADET / 20 DAKİKA

TOFU TOPLARI İÇİN

- **300-400 gram sert tofu**
- **2 diş sarımsak**
- **1 adet yumurta**
- **1 yemek kaşığı şekersiz yer fıstığı ezmesi**
- **3 yemek kaşığı Hindistan cevizi**
- **1 tatlı kaşığı köri**
- **Yarım yemek kaşığı lime suyu**
- **Yeteri kadar tuz**

KIZARTMAK İÇİN: **Yarım su bardağı zeytinyağı**

AVOKADO EZMESİ İÇİN

- **1 adet olgun avokado**
- **1 yemek kaşığı süzme yoğurt**
- **3 yemek kaşığı lime suyu**
- **1 tatlı kaşığı köri**
- **Birer çay kaşığı toz kırmızıbiber ve tuz**

1. Tofu topları için tofunun nemini almak için kağıt havlu ile kurulayın. Ardından kabaca ufalayıp blender'in içine atın. Üzerine soyulmuş sarımsak, yumurta, yer fıstığı ezmesi, Hindistan cevizi, köri, tuz ve lime suyunu ekleyin. Tüm malzemeler pürüzsüz bir püre haline gelene kadar çekin. Karışımı geniş bir kaseye alın. Bu karışımından ceviz büyüklüğünde parçalar alarak elinizle yuvarlayın. Yaklaşık 14-16 adet tofu topu elde edeceksiniz.

2. Küçük derin bir tavaya zeytinyağını koyup orta ısıda ısıtın. Tofu toplarını tavaya azar azar, birbirine değmeyecek şekilde yerleştirin. Topların her tarafı altın sarısı olana dek 4-5 dakika kızartın. Tüm malzeme bitene kadar aynı işlemi tekrarlayın. Kızaran tofu toplarının fazla yağını çekmesi için mutfak kağıdı serilmiş bir tabağa alın.

3. Avokado ezmesi için avokadoyu ortadan ikiye bölün. Çekirdeğini çıkarıp içini bir kaşık yardımıyla kaseye alın. Çatalla iyice ezip, üzerine süzme yoğurdu ekleyin. Üzerine lime suyu ve köri, toz kırmızıbiber ve tuzu ekleyin. Tüm malzemeler pürüzsüz ve kremsi bir sos kıvamına gelene kadar iyice karıştırın. Sosun kıvamı çok yoğun olursa çok az su veya limon suyu ekleyerek açabilirsiniz.

4. Tofu toplarını servis tabağına alın. Yanında avokado sos ile servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 37 11.06.2025 22:03



Izgara Levrek, *Kuşkonmaz ve Renkli Biberler*

2 KİŞİLİK / 15 DAKİKA

• 2 adet levrek fileto (yaklaşık 150-200 gram)
• 2 yemek kaşığı zeytinyağı
• 2 diş sarımsak
• Birer çay kaşığı taze çekilmiş karabiber ve tuz

SEBZELER İÇİN

• Yarımşar kırmızıbiber, sarı biber ve yeşil biber
• 3-4 adet kiraz domates
• 6-8 adet kuşkonmaz
• 2 yemek kaşığı zeytinyağı
• 2 diş sarımsak
• Yeteri kadar tuz ve karabiber

1. Sebzeler için biberleri ince uzun doğrayın. Kiraz domatesleri ikiye bölün. Kuşkonmazların sert uç kısımlarını koparın. Sarımsakları dilimleyin. Tüm sebzeleri geniş bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı, tuz ve karabiber ekleyip harmanlayın.

2. Levrek filetolar için geniş bir tabağa zeytinyağı, halka doğranmış sarımsak, karabiber ve tuzu koyup karıştırın. Levreklerin her iki tarafını da bu karışıma bulayın. Buzdolabında 20-30 dakika dinlendirin.

3. Döküm ızgara tavasını veya normal bir tavayı orta ateşte ısıtın. Isınan tavaya biberleri koyun. Biberler yumuşayana ve hafifçe közlenmiş bir görünüm alana kadar yaklaşık 5-6 dakika karıştırarak pişirin. Pişmeye yakın kiraz domatesleri de ekleyip 1 dakika kadar daha pişirip kenara alın.

4. Aynı tavaya kuşkonmazları koyun. Hafifçe kızarana ve dirilikleri yumuşayana kadar yaklaşık 4-6 dakika çevirerek pişirip, onları da kenara alın.

5. Levrek filetoları derisi alta gelecek şekilde tavaya yerleştirin. Her iki tarafı da kızarana ve içi tamamen pişene kadar yaklaşık 3-5 dakika pişirin. Pişirme esnasında balığı çok fazla çevirmekten kaçının. Geniş bir servis tabağının ortasına ızgara sebzeleri yayın. Üzerine pişmiş levrek filetoları yerleştirin. Tabağın yanına ızgara kuşkonmazları dizerek sıcak olarak servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 38 11.06.2025 22:04

ALTINMARKA XPLORE
FONKSİYONEL ÇİKOLATA SERİSİ

Bu seride her çikolatanın size bir faydası var.
Hem tadı hem de faydası için alacağınız çikolatalar
altinmarka.com.tr'de.

MADE IN CHOCOLATE

ALTINMARKA KAKAO ÇİKOLATA

XPLORE



ALTINMARKA
KAKAO VE ÇİKOLATA

BİR
ALTINMARKA
GRUBU
KURULUŞUDUR



SABAH

Çilekli Reyhanlı Kabak Rulo

8 ADET / 20 DAKİKA

- **2 adet kabak**
- **Yarım yemek kaşığı zeytinyağı**
- **6 yemek kaşığı lor peyniri**
- **3-4 adet çilek**
- **5-6 yaprak reyhan**

SOS İÇİN

2 yemek kaşığı limon suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
Birer çay kaşığı karabiber ve tuz

1. Kabakları uzunlamasına 1-2 cm kalınlığında dilimleyin. Yarım yemek kaşığı zeytinyağını tavaya koyun. Kabakların her iki tarafını da 1-2 dakika hafif yumuşayana dek pişirin.

2. Sos için düz ve geniş bir tabağın içine limon suyu, zeytinyağı, rendelenmiş sarımsak, karabiber ve tuzu koyup karıştırın. Yumuşayan kabakların her yerini bu sosa bulayın.

3. Çilekleri 1 cm kalınlığında uzunlamasına dilimleyin. Kabakları tezgaha yayın. İçine lor peyniri koyup rulo haline getirin. Hazırladığınız ruloları servis tabağına alın. Üzerlerine reyhan yaprağı ve çilek dilimlerini dizip servis yapın.

ÖĞLE

Tavuklu Morocco Salatası

2 KİŞİLİK / 15 DAKİKA

- **1 adet tavuk göğüs veya kalça fileto (200-250 gram)**
- **1.5 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 diş sarımsak**
- **Birer çay kaşığı kimyon, toz kırmızıbiber, tarçın, karabiber ve tuz**

SALATA İÇİN

- **Yarım su bardağı kinoa**
- **1 su bardağı su**
- **Birer adet domates ve salatalık**
- **Yarım mor soğan**
- **Yarım avokado**
- **Taze nane**

Karışık Akdeniz yeşilliği

SOS İÇİN

- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **3 yemek kaşığı lime suyu**
- **Birer çay kaşığı tuz ve karabiber**

ÜZERİ İÇİN: **Yarım yemek kaşığı dolmalık fıstık**

1. Salata için kinoaya su ekleyip kaynatın.
2. Tavuk filetoları jülyen doğrayın. 1 yemek kaşığı zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, tuz ve baharatlarla karıştırın.
3. Izgara tavada tavukların her iki tarafı da kızarana kadar 6-8 dakika pişirin.
4. Tabağa karışık Akdeniz yeşilliklerini yayın. Kinoayı üzerine serpiştirin. Tavuk dilimlerini, dörde bölünmüş domatesleri, yarım ay dilimlenmiş salatalığı, mor soğanı ve avokadoyu salatanın üzerine yerleştirin. Taze nane yapraklarını ve dolmalık fıstığı serpiştirin.
5. Sos için kasede zeytinyağı, lime suyu, tuz ve karabiberi karıştırın. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.



SOFRA FİT MENU.indd 40 11.06.2025 22:04



Kuşkonmazlı Mücver

4-6 KİŞİLİK / 15 DAKİKA

- **6-8 adet kuşkonmaz**
- **2 adet kabak**
- **3 adet yumurta**
- **4 yemek kaşığı badem unu**
- **Yarım paket kabartma tozu**
- **Yarım su bardağı lor peyniri**
- **2 diş ezilmiş sarımsak**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **2 dal taze soğan**
- **4 dal maydanoz**
- **6-7 yaprak taze nane**
- **Yeteri kadar tuz ve karabiber**
- **3 yemek kaşığı eski kaşar peyniri**
- **1 tatlı kaşığı çörek otu**

YOĞURTLU SOS İÇİN

- **1 su bardağı süzme yoğurt**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 diş ezilmiş sarımsak**
- **Yarım çay kaşığı tuz**

1. Kabakları rendeleyin. Suyunu elinizle sıkıp derin bir kaba alın. Üzerine yumurta, badem unu, kabartma tozu, lor peyniri, sarımsak ve zeytinyağını ekleyin. İnce kıyılmış taze soğan, maydanoz ve taze naneyi ilave edin. Tuz ve karabiberi serpip karıştırın.

2. Mücver harcını pişirme kağıdıyla kaplanmış orta boy fırın tepsisine eşit ve yaklaşık 1.5-2 cm kalınlığında yayın. Üzerini bir spatula veya kaşık ile düzeltin. Kuşkonmazların sert uç kısımlarını koparıp iri doğrayın. Tepsiye yaydığınız mücver harcının üzerine ekleyip, elinizle hafifçe bastırın. Eski kaşar ve çörek otu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 20-25 dakika üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından çıkarıp 5-10 dakika dinlendirin.

3. Sos için bir kasede yoğurt, zeytinyağı, sarımsak, tuz ve karabiberi iyice çırpın.

4. Mücveri dilimleyip servis tabağına alın. Yanında yoğurtlu sos ile birlikte servis yapın.

SOFRA FİT MENU.indd 41 11.06.2025 22:04

RENKLİ, DOYURUCU VE BOL SEBZELİ!

Sağlıklı ve düşük karbonhidratlı bu renkli tabaklar, lezzetli ve cezbedici bir yemek deneyimi vaad ediyor. Zeynep Dinç'in özenle hazırladığı tablo gibi 9 tabaktan oluşan sebze ve salata şöleni.



Hindi Füme Roll

1 KİŞİLİK

- **4 dilim hindi füme**
- **Yarım küçük boy top kabak**
- **Yarım limonun suyu**
- **2 yemek kaşığı haşlanmış kırmızı fasulye**
- **1 adet kara lahana veya pazı yaprağı (blanşe edilmiş)**
- **5-6 adet taze bezelye (blanşe edilmiş)**
- **Yarım kırmızıbiber (acı veya tatlı)**
- **1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı**
- **1-2 dal dereotu**
- **Yeteri kadar tuz ve karabiber**

1. Hindi füme dilimlerini yağsız tavada iki taraflarını da çevirerek hafifçe kızartın. Sıcakken rulo şekli verin.

2. Kabağı dilimleyip bir tutam tuz ve yarım limonun suyu ile ovalayın.

3. Haşlanmış kırmızı fasulyeyi, kara lahana veya pazı yaprağı, bezelye, sızma zeytinyağı ve tuz ile lezzetlendirin.

4. Servis tabağına tüm malzemeleri ve hindi füme rulolarını yerleştirin. Dereotu ve kırmızıbiber dilimleri ile birlikte servis yapın.

ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 42 11.06.2025 22:14

Brokolili ve Avokadolu Somon Salatası

1 KİŞİLİK

- **300 gram somon dilimi**
- **1/4 atom marul**
- **100 gram brokoli (az haşlanmış)**
- **Yarım avokado (dilimlenmiş)**
- **1 adet küçük boy kırmızı soğan (dilimlenmiş)**
- **Yarım tatlı kaşığı kabak çekirdeği**
- **Yarım çay kaşığı hardal tohumu**
- **Yarım limon**
- **1 tatlı kaşığı zeytinyağı**
- **Yeteri kadar tuz ve karabiber**

1. Somonu biraz tuz, karabiber ve zeytinyağı ile marine edin.
2. Yağlı kayıt serilmiş fırın kabına somonu yerleştirin. Kağıdı paket yapar gibi katlayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 8-10 dakika pişirin. Pişirme süresi somonun kalınlığına bağlı olarak değişir, o nedenle kontrollü pişirmekte fayda var.
3. Fırından çıkardıktan sonra somonu lokmalık parçalara ayırın. Servis tabağına marul ile zemin yapıp brokoli, avokado, somon ve soğan dilimlerini yerleştirin. Kabak çekirdeği ve hardal tohumu serpin.
4. Limon ve sızma zeytinyağı ile birlikte servis yapın.



ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 43 11.06.2025 22:14

Ton Balıklı Siyah Pirinç Pilavı

1 KİŞİLİK

- **100 gram ton balığı**
- **1 adet kıvırcık marul yaprağı**
- **4-5 adet taze Ayşe kadın fasulye (blanşe edilmiş)**
- **1 adet küçük boy pancar (dilimlenmiş)**
- **1 adet fındık turp (dilimlenmiş)**
- **Yarım salatalık (doğranmış)**
- **İkişer tutam susam ve çörek otu**

PİLAV İÇİN

- **Yarım çay bardağı siyah pirinç (1 gece önceden ıslatılmış)**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 su bardağı kaynar su**
- **Birer tutam tuz ve karabiber**

1. Pilav için pirinci bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün suyunu süzün. Pilav tenceresinde zeytinyağı ile pirinci kavurun.

2. Kaynar suyunu ekleyip önce yüksek ateşte sonra kısık ateşte yaklaşık 30 dakika normal pilav gibi pişirin.

3. Tuz ve karabiberini ayarlayıp 5 dakika demlenmeye bırakın. Demlenmiş pilavı servis tabağına alın.

4. Üzerine marul yaprağını ve ton balığını koyun. Diğer malzemeleri de yerleştirip susam ve çörek otu serperek servis yapın.

Not: *Siyah pirinç, beyaz pirinçten yüzde 20 daha az karbonhidrat ve 6 kat daha fazla diyetlifiiçerir. Glisemik indeksi düşük, antioksidan değeri yüksektir.*

ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 44 11.06.2025 22:14

VEGAN

Izgara Tofu Çubuklu Kinoa Bowl

1 KİŞİLİK

- **75 gram tofu**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **3 yemek kaşığı haşlanmış beyaz kinoa**
- **2 adet yeşil kale yaprağı (blanşe edilmiş)**
- **1 dilim kırmızı lahana**
- **10-12 adet yaban mersini**
- **2 adet çilek (dilimlenmiş)**
- **1 adet havuç (şerit kesilmiş)**
- **1adet salatalık (şerit kesilmiş)**
- **1.5 çay kaşığı pul biber**
- **Yeteri kadar tuz**

1. Tofuyu 4 adet çubuk şeklinde kesip zeytinyağı ve tuz ile tavada iki yüzlerini de kızartın.

2. Servis kasesine kinoa, kale yaprağı ve kırmızı lahana dilimini koyun.

3. Yaban mersini, çilek, havuç ve salatalık şeritlerini de ekleyip tofu çubuklarını yerleştirin.

4. Pul biber serpip servis yapın.



ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 45 11.06.2025 22:14



Karnabahar Steak, *Pancarlı Kinoa ile*

1 KİŞİLİK

- **1 dilim karnabahar (200 gram)**
- **2 yemek kaşığı haşlanmış beyaz kinoa**
- **1 çay kaşığı pancar tozu**
- **1 adet fındık turp**
- **2 yemek kaşığı bezelye**
- **2 dal taze reyhanın yaprakları**
- **1 yemek kaşığı kıyılmış dereotu**

SOS İÇİN

- **3 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1.5 çay kaşığı pul biber**
- **Bir tutam tuz**

TABAN İÇİN

- **4-5 dal kıyılmış maydanoz**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 yemek kaşığı limon suyu**
- **Bir tutam tuz**

1. Sos için zeytinyağı, bir tutam tuz ve pul biberi karıştırın. Bir fırça ile karnabahar diliminin iki tarafına da bu sosu sürün. 15 dakika bekletin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında karnabaharın iki yüzünü de kızarana kadar pişirin.

2. Taban için maydanoz, zeytinyağı, limon suyu ve bir tutam tuz ile robottan geçirin. Servis tabağına yapıp taban yapın. Üzerine fırınlanmış karnabaharı yerleştirin.

3. Kinoa ile pancar tozunu karıştırıp lezzetlendirin. Karnabaharın yanına koyun.

4. Turp, bezelye, taze reyhan yaprakları ve kıyılmış dereotu ile birlikte servis yapın.

ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 46 11.06.2025 22:14

Tofu Scramble ve Izgara Mantar, *Köz Domates ile*

1 KİŞİLİK

- **75 gram tofu**
- **1 çay kaşığı toz zerdeçal**
- **4 adet kestane mantarı**
- **1.5 çay kaşığı pul biber**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **4 adet kiraz domates**
- **1 yemek kaşığı dilimlenmiş yeşil zeytin**
- **2 dal taze fesleğen**
- **1 çay kaşığı tuz**

1. Tofuyu çatalla ezip zerdeçalla karıştırarak lezzetlendirin. Mantarları dilimleyip tuz, pul biber ve zeytinyağı ile ızgara tavada pişirin. Domatesleri közleyin.

2. Zerdeçallı tofu, ızgara mantar ve köz domatesleri servis tabağına alın. Zeytin ve taze fesleğen ile birlikte servis yapın.

VEGAN



ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 47 11.06.2025 22:14



VEGAN

Pancar Falafel Bowl

1 KİŞİLİK

- **1/4 atom marul**
- **Yarımşar avokado ve limon**
- **1 adet salatalık**
- **75 gram tofu**
- **5-6 adet ahududu**
- **4-5 adet çilek**
- **2-3 dilim acı kırmızıbiber**
- **1 tatlı kaşığı chia tohumu**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**

PANCAR FALAFEL İÇİN

- **1 adet küçük boy doğranmış pancar**
- **2 yemek kaşığı haşlanmış beyaz kinoa**
- **2 yemek kaşığı haşlanmış siyah kinoa**
- **2 yemek kaşığı haşlanmış kırmızı fasulye**
- **3 yemek kaşığı haşlanmış karnabahar ezmesi**
- **Birer tutam kimyon, karabiber ve tuz**

ELİNİZE SÜRMEK İÇİN

- **3 yemek kaşığı zeytinyağı**

1. Pancar falafel için tüm falafel malzemesini robottan geçirin. Harcı 5 veya 6 parçaya bölün. Ara sıra elinizi zeytinyağına bulayıp toplar yapın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika pişirin.

2. Atom marulu kabaca doğrayıp servis kasesine alın. Avokadoyu limonla ovuşturup marulun üzerine yerleştirin. Yanına falafelleri dizin.

3. Salatalığı ince şeritler halinde kesip kurdele gibi kıvırın. Tofuyu üçgen dilimlere kesin. Kırmızı meyvelerle birlikte kaseye yerleştirin. Kırmızıbiber, chia ve zeytinyağı ekleyip servis yapın.

ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 48 11.06.2025 22:14



Ege Otu Yatağında Izgara Mantar

4 KİŞİLİK

- **250 gram kestane mantarı**
- **100 gram yeşil cibes**
- **100 gram arapsaçı**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 dilim dil peyniri**
- **Bir tutam tuz**

SERVİS İÇİN

- **Sarı hardal tohumu**
- **Pancar yaprakları**
- **Taze soğan**

YEŞİL SOS İÇİN

- **1 avuç taze fesleğen**
- **1 avuç tatlı radika**
- **2 adet pazı yaprağı**
- **2 dal körmen**
- **1/4 demet maydanoz**
- **4 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 yemek kaşığı ceviz içi**
- **1/4 su bardağı su**
- **Birer tutam tuz ve pul biber**

SÜSLEMEK İÇİN

- **1 çay kaşığı hardal tohumu**
- **1-2 dal taze ve bebek pancar sapı, yaprağı**
- **1 dal taze soğanın yeşil kısmı**

1. Yeşil sos için tüm yeşillikleri iyice yıkayıp ayıklayın. İrice doğrayıp tüm malzemeyi robottan geçirin ve kenara alın.

2. Cibes ve arapsaçını yıkayıp temizleyin. Kaynar suda 30 saniye bekletip soğuk suya alarak blanşe edin. İyice süzdükten biraz tuz ve zeytinyağı ile tavada 5 dakika kavurun. Servis tabağına alın.

3. Mantarları temizleyip saplarını kesin, içlerini çanak şeklinde hazırlayın. Tavada kısık ateşte suyunu çektirin. İçlerine peynir doldurup fırın tepsisine dizin.

4. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında ve ızgara ayarında peynir eriyene kadar pişirin.

5. Mantarları fırından servis tabağına alın. Üzerlerine yeşil sosu koyun. Hardal tohumu serpin. Pancar sapı, yaprağı ve taze soğanla süsleyip servis yapın.

ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 49 11.06.2025 22:14



Patlıcan Pizzası

4 KİŞİLİK

• Birer adet topan ve kemer patlıcan
• 2 yemek kaşığı zeytinyağı
• 3 yemek kaşığı domates püresi
• 1 yemek kaşığı biber salçası
• 4 adet dilimlenmiş kiraz domates
• 8 dilim hindi füme
• Dörder dilim mozzarella, kaşar ve eski kaşar peyniri

SERVİS İÇİN

• Taze çekilmiş karabiber ve fesleğen yaprakları

1. Patlıcanları boydan ikiye kesip iç yüzeylerine bıçakla çizikler atın. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yerleştirip çizilmiş yüzeylerine zeytinyağı sürün.

2. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10-15 dakika, patlıcanlar yumuşayana kadar pişirin. Patlıcanları fırından alıp kaşıkla üzerlerine hafifçe bastırın.

3. Domates püresi ve biber salçasını karıştırıp patlıcanların üzerlerine sürün. Kalan malzemeleri patlıcanların üzerlerine yerleştirin. Tekrar fırına verin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirin.

4. Karabiber serpip fesleğen yaprakları ile süsleyin ve sıcak olarak servis yapın.

ZEYNEP DINC DUSUK KARBON revize.indd 50 11.06.2025 22:14

EVİDEA'DAN PALM BREEZE KOLEKSİYONU



EVİDEA'NIN PALM BREEZE KOLEKSİYONU İLE YAZIN DOĞALRİTMİ EVLERE TAŞINIYOR. BU KOLEKSİYON YAZ MEVSİMİNİN HUZURLU DOĞASINDAN İLHAM ALDI VE SİZLERİDİNGİNLİK VEREN BİR YOLCULUĞA ÇIKARMAK İSTEDİ… EVİDEA'NIN YENİ PALM KOLEKSİYONU, SICAK TONLARI, YUMUŞAK DOKULARI VE DOĞADAN GELEN ZARAFETİYLE YAZIN FERAHLIĞINI EVLERİNİZE TAŞIYOR.









Sofralarda sade şıklık

Doğal tonlardaki masa örtüleri ve sıcak detaylarla zenginleşen sunumlar, yaz akşamlarını daha keyifli hale getiriyor. Palm Koleksiyonu'nda yer alan masa tekstilleri, sade tasarımlarının ardında büyük bir özeni ve şıklığı barındırıyor. İster sahilde, ister balkonda; sofralarınız artık doğayla iç içe.

Her detayda yazın ruhu

Palmiye yapraklarının zarif formundan esinlenen nevresim takımları, yatak odalarına sade ama etkileyici bir dokunuş katıyor. Nefes alan pamuklu kumaşlar ve natürel tonlardaki desenler, yaz sabahlarına huzurla uyanmanızı sağlıyor. Her bir parça, içsel bir denge ve doğallık hissiyle tasarlandı.

Pamuklu havlular, ferahlatıcı pastel renkler ve hafif dokularla buluşuyor. Günlük banyoları, yazın hafifliğiyle birer yenilenme ritüeline dönüştürmek için tasarlanan bu ürünler, hem fonksiyonel hem de estetik bir deneyim sunuyor. Palm Koleksiyonu sadece evde değil, dışarıda da sizinle. Yazın vazgeçilmezi plaj çantaları, doğal malzemeler ve sade çizgilerle hazırlanarak hem tarzınızı hem rahatlığınızı yansıtıyor. Dekoratif detaylar, sade desenler ve toprak tonlarıyla bütünleşen bu koleksiyon; evinizde doğaya dönük, yalın ama etkileyici bir atmosfer kurmanızı sağlıyor. Palm Koleksiyonu ile bu yaz; doğallığın, sadeliğin ve içsel huzurun peşinden gidiyoruz. Her bir parçanın ardında; yaz mevsiminin yalın zarafetini evlere taşıma arzusu ve büyük bir emek var. Palm Koleksiyonu'nu mağazalarımızda ve online'da keşfetmeniz için sabırsızlanıyoruz.

PROTEİNLE GÜÇLENİN!

Düşük karbonhidratlı beslenmenin en güçlü destekçileri; beyaz ve kırmızı etli önerilerimizle lezzetli, dengeli ve doyurucu ana öğünler hazırlamak çok kolay.



Döküm Tavada Sebzeli Kuzu Pirzola

9 KİŞİLİK / 30 DAKİKA

- **9 adet kuzu pirzola**
- **2-3 adet Brüksel lahanası (ortadan ikiye kesilmiş)**
- **Birer adet sarı ve kırmızı dolmalık biber**
- **1 adet küçük boy kırmızı soğan (yarım ay doğranmış)**
- **2-3 diş sarımsak (ezilmiş)**
- **2 tatlı kaşığı zeytinyağı**
- **2 dal biberiye ya da kekik**
- **Yeteri kadar tuz ve karabiber**

SOS İÇİN

- **Yarım su bardağı taze fesleğen**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 yemek kaşığı dövülmüş ceviz**
- **1 diş sarımsak**
- **2 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan (isteğe bağlı)**
- **Yeteri kadar tuz**

1. Brüksel lahanalarını ortadan ikiye kesin. Biberleri irice doğrayın. Soğanı yarım ay şeklinde doğrayın. Geniş bir kapta sebzeleri 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiberle iyice harmanlayın. Sebzeleri başka bir tabağa aktarın.
2. .Döküm tavada sebzeleri 8-10 dakika yüksek ateşte soteleyin.
3. Pirzolaları kalan 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, biberiye, tuz, karabiberle iyice ovalayın. Pirzolaları, sebzeleri sotelediğiniz tavada, yüksek ateşte ve her iki yüzlerini 2-3 dakika mühürleyin. Üzerine sebzeleri ve sarımsağı ekleyin. Tavanın kapağını kapatın ve kısık ateşte 7-8 dakika pişirin.
4. Sos için tüm sos malzemesini blender'de çekip püre hâline getirin. Pişen pirzolaların üzerine gezdirip servis yapın.

BEYAZ ET revize.indd 52 11.06.2025 22:20



Sebzeli Fırın Köfte

2-4 KİŞİLİK / 30 DAKİKA

KÖFTE İÇİN

- **300 gram yağsız dana kıyma**
- **1 adet küçük boy kabak (rendelenmiş ve suyu sıkılmış)**
- **1 adet küçük boy soğan (ince doğranmış)**
- **1 adet yumurta**
- **1 yemek kaşığı badem unu veya keten tohumu unu**
- **2 diş sarımsak (ezilmiş)**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Çay kaşığının ucu ile kimyon**
- **1 dal nane**
- **Birer çay kaşığı kimyon ve kekik**
- **Yeteri kadar tuz ve karabiber**

PÜRE İÇİN

- **1 adet olgun avokado**
- **1 çay bardağı bezelye**
- **Birer yemek kaşığı limon suyu ve zeytinyağı**
- **1 adet sarımsak**
- **1 dal nane**
- **2 Yeteri kadar tuz ve karabiber**

SÜSLEMEK İÇİN

- **3 adet bebek turp**
- **1 yemek kaşığı haşlanmış iç bezelye**
- **1 dal nane**
- **2 dilim limon**
- **1 çay kaşığı kekik**

1. Köfte için rendelenmiş kabak ve soğanın suyunu iyice sıkın. Geniş bir kapta tüm köfte malzemesini iyice yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde bezeler koparın. Avucunuzda yuvarlayıp şekil verin.

2. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve köfteleri yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20-25 dakika, kızarana kadar pişirin.

3. Püre için tüm malzemeyi blender'de çekin. Servis tabağına yayarak yerleştirin. Üzerine veya yanına köfteleri dizin. Dilimlenmiş turp, bezelye, nane, kekik ve limonla birlikte servis yapın.

BEYAZ ET revize.indd 53 11.06.2025 22:20



Hindili, Avokado Soslu Taco

4 KİŞİLİK / 40 DAKİKA

TACO İÇİN

- 1 su bardağı badem unu
- 1 yemek kaşığı karnıyarık otu tozu
- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı ılık su
- Yarım çay kaşığı tuz

HARÇ İÇİN

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 300 gram hindi
- 1 adet küçük boy soğan (ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1.5 çay kaşığı tatlı toz kırmızıbiber
- Yarımşar çay kaşığı kimyon, kekik ve zerdeçal
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

AVOKADO SOS İÇİN

- 1 adet olgun avokado
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı doğranmış domates ve kıyılmış soğan
- 5-6 dal kıyılmış maydanoz
- Yeteri kadar tuz

1. Taco için badem unu, karnıyarık otu tozu ve tuzu karıştırın. Yumurta, zeytinyağı ve ılık suyu ekleyip hamuru yoğurun. Hamuru 4 parçaya bölüp yağlı kağıt arasında ince açın. Tavada iki yüzünü de pişirin.

2. Fırın telini fırına yerleştirin. Hamurları hafif kıvırıp şekil alması için tele ters yerleştirin.

3. Harç için tavaya yağı alın. Soğan ve sarımsağı kavurun. Küçük küp doğranmış eti ekleyin. Baharatlarla birlikte kavurmaya devam edin. Tuzunu ayarlayıp ocaktan alı.

4. Avokado sos için avokadoyu ezin. Üzerine kalan sos malzemesini ekleyip karıştırın.

5. Taco'ların içlerine kıymalı harcı ve avokado sosu pay edin. Yanına limon ve salsa ile servis edin.

BEYAZ ET revize.indd 54 12.06.2025 01:18

Kızarmış Tavuk

3 KİŞİLİK / 25 DAKİKA

• 3 adet bütün tavuk budu (derili, kemikli)
• 2 diş sarımsak (ezilmiş)
• Birer çay kaşığı kekik ve toz kırmızıbiber
• Yeteri kadar tuz ve karabiber

GARNİTÜR İÇİN

• 2 adet küçük boy kabak (halka dilimlenmiş)
• 1 baş sarımsak (enlemesine ortadan kesilmiş)
• 9 adet kiraz domates
• 1 adet küçük boy kırmızı soğan (iri doğranmış)
• Yarım papaya (kalın dilimlenmiş)
• 1 yemek kaşığı zeytinyağı
• 1 çay kaşığı kuru fesleğen veya kekik
• Yeteri kadar deniz tuzu ve karabiber

1. Tavuk butlarını ezilmiş sarımsak, kekik, toz kırmızıbiber, tuz ve karabiber ile iyice ovalayın. Buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

2. Garnitür için tüm sebzeleri bir kaba alın. Üzerine kalan malzemeyi ilave edin. İyice harmanlayın.

3. Tavuk butları orta boy fırın kabına yerleştirin. Aralarına garnitür malzemesini koyun. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 35-40 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



BEYAZ ET revize.indd 55 11.06.2025 22:20



Bademli Tavuk, *Havuç Püresi ve Kuşkonmaz ile*

1 KİŞİLİK

- **300 gram tavuk göğsü**
- **2 dal taze kekik**
- **1 yemek kaşığı kinoa unu**
- **Yarım tatlı kaşığı zeytinyağı**
- **2 yemek kaşığı file badem**
- **3 yemek kaşığı havuç püresi**
- **5-6 adet ahududu**
- **3 adet kuşkonmaz (blanşe edilmiş)**
- **Birer tutam karabiber, kimyon ve tuz**
- **1 dal taze fesleğen ve reyhan**

1. Tavuk göğsünü hafifçe döverek inceltin. Bir fırın poşetine taze kekik dalı, kinoa unu, tuz ve baharatları koyup karıştırın.

2. Tavuğu içine yerleştirin ve harmanlayın. Poşetin ağzını kapatıp birkaç yerinden kürdanla delin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin.

3. Fırından alıp poşetinden çıkarın. Dilimleyerek pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine dizin.

4. Üzerlerine zeytinyağı gezdirip file badem serpin. 5 dakika badem kızarana kadar tekrar fırınlayın.

5. Havuç püresi üzerinde tavuk, ahududu, blanşe kuşkonmaz, taze fesleğen ve reyhan yaprakları ile servis yapın.

BEYAZ ET revize.indd 56 11.06.2025 22:20

kela

Feel at home.

MUTFAĞINIZIN
yeni yıldızı ile tanışın



ENPLUS
Since 1975

AQUA FLORYA • AKBATI • AKMERKEZ • CEVAHİR • İSTİNYEPARK • MARMARAFORUM • MALL OF İSTANBUL • LEVENT CONCEPT STORE • VADİ İSTANBUL • TEPE NATILUS • CADDEBOSTAN • PALLADIUM AKASYA • BAĞDAT CAD. • CAPITOL • BUYAKA • BURSA KORUPARK • İZMİR BORNOVA • İZMİR MAVİBAHÇE AVM • LARUS PALAS GÖKTÜRK • KANYON AVM • İZMİR İSTİNYEPARK AVM • BODRUM MIDTOWN AVM • BURSA SURYAPI MARKA AVM • FORUM DİYARBAKIR • HILLTOWN İSTANBUL • ADANA ZİYA PAŞA BULVARI • ANKARA PANORA AVM • ANKARA KENTPARK AVM • ANKAMALL AVM • ANKAMALL ENPLUS COFFEE EXPERT • ANTALYA TERRACITY AVM • FIRST EVENUE AVM • ANKARA ATAKULE AVM • ZORLU CENTER/EATALY • GAZİANTEP PRİME CADDE • ANKARA GORDION AVM • KAYSERİ FORUM AVM • SELAMİÇEŞME • V METROWAY AVM • BODRUM CADDE

Badem Unu Paneli Cevizli, *Kajulu Tavuk*

1 KİŞİLİK

- **300 gram tavuk göğsü**
- **1 adet yumurta**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **2-3 adet kaju**

PANE HARCI İÇİN

- **2 yemek kaşığı badem unu**
- **1 yemek kaşığı dövülmüş ceviz**
- **1 yemek kaşığı dövülmüş kaju**
- **Birer tutam soğan tozu, pul biber, karabiber ve tuz**

SOS İÇİN

- **4-5 dal roka**
- **1 yemek kaşığı limon suyu**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Bir tutam tuz**

SERVİS İÇİN

- **Karışık salata**
- **7-8 adet kapari**
- **3-4 adet kaju fıstığı**

1. Pane harcı için tüm pane harcı malzemesini karıştırın. Yumurtayı çırpın. Tavuk göğsünü döverek inceltin. Tavuğu önce yumurtaya sonra pane harcına bulayın. Tavada zeytinyağında iki tarafını da kızartın.

2. Sos için tüm malzemeyi robottan geçirin.

3. Pane tavuğu karışık salata üzerinde kapari, kaju ve yeşil sos ile servis yapın.



BEYAZ ET revize.indd 58 11.06.2025 22:25

Semizotlu Somon Fileto

1 KİŞİLİK

- **300 gram somon fileto**
- **1 tatlı kaşığı zeytinyağı**
- **1 yemek kaşığı limon suyu**
- **200 gram semizotu (ayıklanmış)**
- **1 adet fındık turp (dilimlenmiş)**
- **3 adet karpuz kapari**
- **2-3 adet tane kırmızıbiber**
- **Yeteri kadar tuz**

1. Somon filetoyu zeytinyağı, limon suyu ve bir tutam tuz ile 15 dakika marine edin. Tavada önce derili yüzünü sonra diğer yüzünü pişirin.

2. Servis tabağına hilal şeklinde semizotunu yerleştirin. Ortasına somonu koyun. Turp dilimleri, kapari ve tane kırmızıbiber ile birlikte servis yapın.

NOT: *Arzuya göre istediğiniz taze yeşillikleri biraz tuz, baharat, zeytinyağı ve limon ile robottan geçirip somonun yanında sos olarak servis edebilirsiniz.*

BEYAZ ET revize.indd 59 11.06.2025 22:25

Patlıcana Sarılı Çipura

4 KİŞİLİK / 60 DAKİKA

BALIK İÇİN

- **2 adet temizlenmiş çipura**
- **1 yemek kaşığı badem unu**
- **1.5 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 çay kaşığı deniz tuzu**

PATLICAN İÇİN

- **2 adet şerit dilimlenmiş kemer patlıcan**
- **1 tatlı kaşığı zeytinyağı**
- **Yarımşar çay kaşığı deniz tuzu ve pul biber**

SALATASI İÇİN

- **Yarımşar demet kıyılmış roka ve maydanoz**
- **2 adet dilimlenmiş domates**
- **Birer adet dilimlenmiş kırmızıbiber ve yeşil biber**
- **1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu**
- **1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı**
- **Yarım çay kaşığı pul biber**
- **1 çay kaşığı tuz**

1. Balık için badem unu ve deniz tuzunu karıştırıp çipuralara bulayın. Tavada zeytinyağında iki taraflarını da 15 dakika pişirin.

2. Patlıcan için bir kasede zeytinyağı, tuz ve pul biberi karıştırın. Patlıcan şeritleri üzerine bu sosu sürün. Yağsız tavada iki taraflarını da altın rengi alana kadar pişirin.

3. Salata için salata malzemelerini karıştırıp servis tabağına zemin yapın. Çipuraları patlıcan şeritleri ile sarıp salata üzerine yerleştirin. Ilık olarak servis yapın.

BEYAZ ET revize.indd 60 11.06.2025 22:25

0850 202 20 20
turkiyesigorta.com.tr

TÜRKİYE HAYAT EMEKLİLİK
Gücü, adında.

BES'te kazandıran fırsatlar Türkiye Hayat Emeklilik'te!



30 Haziran'a kadar Bireysel Emeklilik Sözleşmenize asgari 200.000 TL ve üzeri ek katkı payı yatırın; **hem %30 devlet katkısından** hem de Türkiye Hayat Emeklilik'ten **20.000 TL'ye varan ek katkı** avantajından yararlanın.

Kampanya 01.03.2025 - 30.06.2025 tarihleri arasında geçerlidir. Bireysel Emeklilik Sözleşmesine kampanya dahilinde asgari 200.000 TL ve üzeri ek katkı payı ödemesi yapıldığında hediye sunulacaktır. Ödenen ek katkı payı tutarına göre hediye ek katkı payı tutarı değişiklik gösterecektir. İşveren Grup Emeklilik Sertifikaları (İGES), Otomatik Katılım Sertifikaları (OKS) ve 01.03.2025 - 30.06.2025 tarihleri arasında aktarım ile gelen Bireysel Emeklilik Sözleşmeleri kampanyaya dahil değildir.

Kampanyaya ilişkin detaylı bilgi için **turkiyesigorta.com.tr**'yi ziyaret edebilir veya **QR kodu** okutabilirsiniz.



EN HAFİF HALİYLE;

EKMEK, LAVAŞ, YUFKA VE PİZZA

Düşük karbonhidrattan ödün vermeden pizza yiyebilmek mi? Evet, mümkün. Badem unu, hindistan cevizi unu, keten tohumu gibi baz malzemelerle hazırladığımız pratik tarifleri keşfedin.

EKMEK LAVAS revize.indd 62 11.06.2025 23:44

Düşük Karbonhidratlı Baget Ekmek

1 ADET EKMEK / 25 DAKİKA

- **1 su bardağı badem unu**
- **1 çay bardağı öğütülmüş keten tohumu**
- **2 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu**
- **1 paket kabartma tozu (10 gram)**
- **3 adet yumurtanın beyazı**
- **1 adet yumurta**
- **2 yemek kaşığı süzme yoğurt**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 tatlı kaşığı elma sirkesi**
- **2 yemek kaşığı ılık su**
- **Yarım çay kaşığı tuz**

ÜZERİ İÇİN

1 tatlı kaşığı badem unu

1. Badem unu, öğütülmüş keten tohumu, Hindistan cevizi unu, kabartma tozu ve tuzu geniş bir kapta karıştırın.

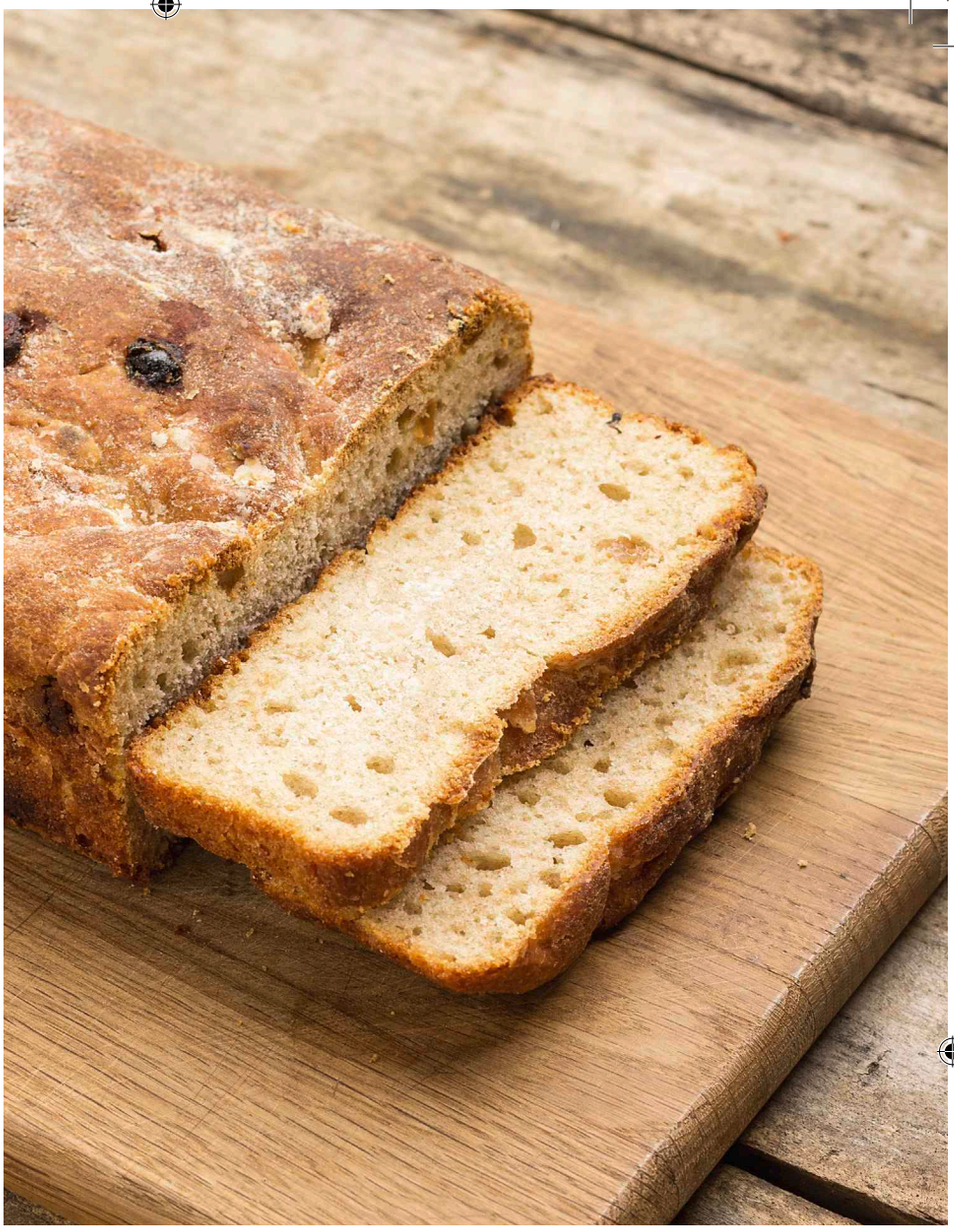
2. Ayrı bir kapta yumurta beyazını, bütün yumurtayı, yoğurdu, zeytinyağını, sirkeyi ve suyu iyice çırpın.

3. Yumurtalı karışımı unlu malzemelerin üzerine ilave edin. İyice yoğurun. Hamur çok kuruysa azar azar ılık su ekleyin. Ele yapışmayan, şekil verilebilir ama sert olmayan bir kıvamda hamur elde edin. Üzerini mutfak havlusu ile kapatın. 30 dakika oda sıcaklığında dinlendirin.

4. Hamuru uzun ince baget şekline getirin. Yağlı kağıt üzerine yerleştirin. Üzerine keskin bir bıçakla uzunlamasına derin bir çizik atın.

5. Üzerine az miktarda un serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Fırından alıp tel ızgara üzerinde 10 dakika dinlendirin ve servis yapın.

** SOL SAYFA*



Zeytinli, Badem Unlu Ekmek

1 ADET

- **Yarım su bardağı doğranmış çekirdeksiz siyah zeytin**
- **1 su bardağı badem unu**
- **3 adet yumurta**
- **İkişer yemek kaşığı süzme yoğurt ve zeytinyağı**
- **1 tatlı kaşığı elma sirkesi**
- **2 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu**
- **1 çay kaşığı kabartma tozu**
- **Yarım çay kaşığı karbonat**
- **Yarım çay kaşığı kekik veya biberiye**
- **Yarım çay kaşığı tuz**

1. Yumurtaları derin bir kapta iyice çırpın. Yoğurt, zeytinyağı ve elma sirkesini ekleyip tekrar çırp.

2. Başka bir kapta badem unu, Hindistan cevizi unu, kabartma tozu, karbonat, tuz ve kekik veya biberiyeyi karıştırın.

3. Yumurtalı karışımı kuru karışıma ilave edin ve spatula yardımı ile karıştın. Kıvam yoğun ve kaşıkla kalıba alınabilecek şekilde olmalıdır.

4. Hamuru önceden ısıtılmış 175 derece fırında ve pişirme kağıdı ile kaplanmış orta boy bir kalıba aktarın. Üzerine doğranmış siyah zeytinleri serpiştirin. 35-40 dakika pişirin. Sürenin sonunda kürdan testi yapın. Kürdana yapışıyorsa 5-10 dakika daha pişirebilirsiniz.

5. Fırından çıkardıktan sonra 10 dakika kalıpta bekletin. Sürenin sonunda tel ızgara üzerinde tamamen soğumaya bırakın. Dilimleyip servis yapın.

EKMEK LAVAS revize.indd 63 11.06.2025 23:44



Badem Unlu Lavaş

6 ADET / 20 DAKİKA

- **1 su bardağı badem unu**
- **1 tatlı kaşığı ince öğütülmüş keten tohumu**
- **2 yemek kaşığı yumurta beyazı**
- **2 yemek kaşığı süzme yoğurt**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 çay kaşığı elma sirkesi veya bir kaç damla limon suyu**
- **3-4 yemek kaşığı ılık su**
- **Yarım çay kaşığı tuz**

1. Badem unu, tuz ve keten tohumunu harmanlayın.

2. Ayrı bir kapta yumurta beyazı, süzme yoğurt, zeytinyağı ve sirkeyi çırpın. Bu karışımı badem unlu karışıma ilave edin ve harmanlayın.

3. Kıvamı açmak için azar azar ılık suyu ekleyin. Yoğun akışkan ama kaşıkla yayılabilir bir kıvamda hamur elde edin. Hamur ne kek hamuru kadar sıvı, ne de klasik hamur kadar katı olmamalı.

4. Üzerini mutfak havlusu ile örtün. Oda ısısında 5 dakika dinlendirin.

5. Hamurdan 3 yemek kaşığı alıp az miktarda yağ ile yağlanmış tavaya dökün. Kaşığın sırtıyla dairesel hareketlerle yayarak ince bir tabaka haline getirin. Kenarları kıvrılmaya başlayana kadar önlü arkalı 1-1.5 dakika pişirin. Hamur bitene kadar işlemi tekrarlayın.

6. Lavaşlar piştikçe temiz bir beze sararak yumuşak kalmasını sağlayın.

Badem Unlu Yufka

6-8 ADET / 25 DAKİKA

- **1 su bardağı badem unu**
- **1 adet büyük boy yumurtanın beyazı**
- **2 yemek kaşığı süzme yoğurt**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **Yarım çay kaşığı tuz**
- **3-4 yemek kaşığı ılık su (kıvamını ayarlamak için, gerektiği kadar)**

1. Geniş bir kasede badem unu ve tuzu karıştırın. Üzerine yumurta beyazı, yoğurt ve zeytinyağını ekleyin. Spatula ile karıştırmaya başlayın. Kıvamına göre azar azar su ekleyin. Hamur; macun kıvamında, biraz akışkan ama yayılabilir olmalıdır.

2. Badem ununun sıvıyı daha iyi çekmesi ve kıvamının oturması için 5-10 dakika dinlendirin.

3. Yapışmaz yüzeyli bir tavayı, tercihen döküm veya seramik olabilir, orta-düşük ateşte ısıtın. Damak tadınıza göre tavaya çok az zeytinyağı sürebilirsiniz.

4. Karışımdan bir kepçe alıp tavaya dökün ve kaşığın tersiyle incecik yayın. Alt yüzeyini pişirin. Kenarları hafif kalkmaya başlayınca diğer yüzünü çevirin. Her iki yüzünü de 1-1.5 dakika pişirin. Fazla kurutmadan ocaktan alın.

5. Pişen yufkaları üst üste koyarken aralarına temiz bir bez sererek yumuşak kalmalarını sağlayın.

6. Soğuyunca streç filmle sarıp buzdolabında 3 gün saklayabilirsin.



EKMEK LAVAS revize.indd 64 11.06.2025 23:44

Tapu Takas *Mobilde* Boyut Kazanıyor



Gayrimenkul alım satım sürecinde zaman, maliyet ve güvenlik avantajı Takasbank Tapu Takas mobil uygulamasında.

TAKAS İSTANBUL | TapuTakas

Tapu Takas uygulamasını **App Store ve Google Play Store** üzerinden ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

App Store

Google play



Karnabahar Pizzası

2-4 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

HAMURU İÇİN

- **300 gram karnabahar**
- **1 adet yumurta**
- **Yarım su bardağı rendelenmiş eski kaşar peyniri**
- **Birer çay kaşığı tuz ve karabiber**

HARCI İÇİN

- **2 adet kırmızıbiber**
- **2 adet domates**
- **Yarım demet maydanoz**
- **2 adet sivri biber**
- **2 diş sarımsak**
- **1 çay kaşığı karabiber**
- **1 tatlı kaşığı tuz**

ÜZERİ İÇİN

- **2 top mozarella peyniri**
- **Yeteri kadar taze fesleğen yaprağı**

1. Hamuru için karnabaharı çiçeklerine ayırın. Blender'de iyice çekip derin bir kaba alın. Üzerine yumurta, rendelenmiş eski kaşar peyniri, karabiber ve tuzu ekleyin. Karışımı yoğurup eşit bezelere ayırın. Tatlı tabağı büyüklüğünde açın.

2. Harcı için kırmızıbiber, domates, maydanoz, sivri biber, kabukları temizlenmiş sarımsak, karabiber ve tuzu da blender'de çekin. Karıştırarak sulu kıvamda bir harç elde edin.

3. Açılan hamurların üzerlerine harcı pay edip, yayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında hamur pembeleşip çıtırlaşana dek pişirin.

4. Fırından çıkarmadan 2 dakika önce halka dilimlenmiş mozarella peynirini pizza hamurlarının üzerlerine koyun. Peynir hafif eriyene dek pişirip çıkarın. Fesleğen yaprağı ve karabiber ile süsleyip servis yapın.

EKMEK LAVAS revize.indd 66 11.06.2025 22:28

TEKNOLOJİ SEVEN BABALARA...

Babanızın günlük rutinini keyif ritüeline dönüştürecek bir hediye arayışındaysanız, kahve makinesinden kişisel bakıma kadar sizin için hazırladığımız önerilerden ilham alın.



iYO Ultrasonic Skin Scrubber & Lifter

Günlük hayatın temposu arasında babanızı hak ettiği profesyonel bakımla tanıştırmaya ne dersiniz? Cihaz, titreşim ve ultrason enerjisi kullanarak cildin derinliklerine nüfuz ediyor ve gözeneklerde etkili bir temizlik sağlıyor. Clean modu, siyah noktaların temizlenmesine yardımcı olurken, Lifting modu kullanılan bakım ürünlerinin emilimini hızlandırıyor, yüzdeki ölü hücreleri temizleyerek daha taze bir görünüm sağlıyor. Kolajen üretimini uyararak cildin elastikiyetini artırıyor ve daha canlı bir cilt oluşumunu destekliyor. Clean modu haftada 2 kez, lift modu ise her gün kullanılabiliyor.



Fakir Execare Hepsi 1 Arada Düzeltici

10'u 1 arada çok yönlü tasarımıyla dikkat çeken yeni Execare, babanıza eksiksiz bir kişisel bakım deneyimi yaşatıyor. Geniş tıraş başlığı, hassas tıraş başlığı ve mikro tıraş başlığıyla en ince detaylara bile özen gösterirken, favori ve bıyık düzeltici, burun/kulak kılı düzeltici ve vücut tıraş başlığıyla tüm bakım ihtiyaçlarına yanıt veriyor. 4 farklı boyuttaki kılavuz tarak, istenen uzunlukta şekillendirme imkanı tanıyor. Paslanmaz çelik bıçakları üstün keskinlik ve dayanıklılık sağlayarak uzun ömürlü ve konforlu bir tıraş deneyimi garantiliyor. Islak/kuru kullanım özelliğiyle babanız tıraşını duşta bile rahatlıkla yapabiliyor.

De'Longhi Eletta Explore

Red Dot ve IF Design ödüllü kahve makinesi Eletta Explore, güne kahvesiz başlayamayan babanız için olmazsa olmaz bir hediye. Eletta Explore, 50'den fazla sıcak ve soğuk kahve çeşidini tek dokunuşla hazırlama imkanı sunuyor. Özel ColdExtraction teknolojisi sayesinde dakikalar içinde ferahlatıcı bir cold brew keyfi yaşatan ürün, LatteCrema & Cool Teknolojisiyle mükemmel soğuk süt köpüğü sunarak sütlü kahveleri bambaşka bir seviyeye taşıyor. Ayrıca tescilli Bean Adapt Teknolojisi, hangi kahve çekirdeği çeşidini seçerseniz seçin, ideal kahve lezzetini ve aromaları korumak için gerekli ayarları kolayca uyarlıyor.



Fakir BBQ Duo Elektrikli Izgara

BBQ Duo Elektrikli Izgara, babaların vazgeçilmez tutkularının başında gelen ızgara deneyimine yepyeni bir dokunuş getiriyor. Az yağ kullanarak sağlıklı ve hafif ızgaralar hazırlarken, özel ızgara plakası sayesinde etler suyunu kaybetmeden pişiyor, yumuşak ve sulu kalıyor. Ayrı plaka ısıtma özelliğiyle öne çıkan BBQ Duo, aynı anda hem et hem sebze pişirme imkanı tanıyarak zamandan tasarruf ettiriyor. 2200 W gücüyle hızlı ısınıyor ve yemekleri tam kıvamında pişiriyor. Yapışmaz döküm plakalar sayesinde temizlik işlemleri pratik ve hızlı oluyor. Oluklu plakası et, tavuk ve köfte gibi lezzetler için idealken, düz plakası balık, mantar ve sebze gibi hassas yiyecekleri mükemmel şekilde pişiriyor.



Renkli Sebzeler Çorbaya da Dönüşebilir



Düşük karbonhidratlı çorbalar; lezzetli, sağlıklı ve doyurucu öğünleriniz için vazgeçilmeziniz olacak.

Brokoli Çorbası

4 KİŞİLİK / 10 DAKİKA

- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 adet küçük boy soğan**
- **2 diş sarımsak**
- **300 gram brokoli**
- **1 adet küçük boy kabak**
- **3 su bardağı sebze suyu**
- **Çay kaşığının ucu ile muskat**
- **Yeteri kadar tuz ve karabiber**

SERVİS İÇİN: **Haşlanmış brokoli**

1. Zeytinyağını tencereye alın. Üzerine kıyılmış soğanı ilave edin ve soteleyin. Sarmısağı ve çiçeklerine ayrılmış brokoliyi ve gelişi güzel doğranmış kabağı katıp karıştırın.

2. Sebzeler yumuşamaya başlayınca kalan tüm malzemeyi ilave edin. Kısık ısıda 10 dakika pişirin. Ocaktan alıp blender'de püre haline getirin.

3. Çorbayı servis kaselerine ayırın. Haşlanmış brokoli ile süsleyip servis yapın.

Kerevizli ve Bezelyeli Minestrone Çorbası

4 KİŞİLİK / 15 DAKİKA

- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 adet küçük boy soğan**
- **1 diş sarımsak**
- **1 adet küçük boy havuç**
- **1 dal kereviz**
- **Yarım su bardağı bezelye**
- **1 adet küçük boy kabak**
- **1 avuç fasulye**
- **4 su bardağı sebze suyu**
- **Birer çay kaşığı kekik ve fesleğen**
- **Yeteri kadar tuz ve karabiber**

1. Kabukları olan sebzelerin kabuklarını temizleyin ve fasulye dışındaki tüm sebzeleri aynı ebatlarda doğrayın.

2. Zeytinyağını tencereye alın. Üzerine malzeme sırasına göre verdiğimiz sebzeleri aynı sıra ile soteleyin. Sebze suyu katıp karıştırın.

3. Sebzeler yumuşayınca tuz ve karabiberini ayarlayın. Ocaktan alın. Dilediğiniz şekilde süsleyip servis yapın.



CORBALAR revize.indd 68 12.06.2025 01:25



Soğuk Domates Çorbası *(Gazpacho)*

4 KİŞİLİK / 15 DAKİKA

• 4 adet orta boy olgun domates
• 1 adet salatalık
• Yarım kırmızıbiber
• 1 adet küçük boy olgun avokado
• 4–5 yaprak taze fesleğen
• 1 diş sarımsak
• 2 yemek kaşığı zeytinyağı
• Yarımşar çay kaşığı deniz tuzu ve karabiber
• 2 yemek kaşığı elma sirkesi

ÜZERİ İÇİN

• Birer adet domates ve yeşil biber
• 2 dal taze soğan
• İki tutam mikro filiz (tere, roka vb.) ya da kıyılmış taze otlar
• Taze çekilmiş karabiber

1. Domates, salatalık, kırmızıbiber, avokado ve fesleğeni blender'e alın.

2. Sarımsak, zeytinyağı, elma sirkesi, tuz ve karabiberi ilave edin. Yüksek devirde 1 dakika çekin.

3. Karışımı kapaklı bir kaba alın ve buzdolabında en az 1 saat bekletin.

4. Çorba beklerken koyulaşırsa servis öncesi 2-3 yemek kaşığı soğuk su ekleyip karıştırın. Kıvamı akışkan fakat yoğun olmalıdır; ayran kıvamında düşünebilirsiniz.

5. İyice soğumuş gazpacho'yu kaselere paylaştırın. Üzerlerine dilimlenmiş domates yerleştirin. Küp doğranmış yeşil biber, kıyılmış soğan, mikro filiz ve karabiber serpiştirin. Bekletmeden servis yapın.

Kuzukulağı Çorbası

4 KİŞİLİK / 10 DAKİKA

• 100 gram kuzukulağı
• 1 yemek kaşığı zeytinyağı
• 1 adet küçük boy soğan
• 1 diş sarımsak
• 1 adet küçük boy kabak
• 1 su bardağı sebze suyu
• 2 su bardağı sıcak su
• Yeteri kadar tuz ve karabiber

SERVİS İÇİN

• 2 dal ada çayı
• 1 yemek kaşığı süzme yoğurt

1. Zeytinyağını tencereye alın. Üzerine gelişi güzel doğranmış soğanı ve sarımsağı ilave edip soteleyin. Doğranmış kabağı katıp sotelemeye devam edin. Elinizle irice parçaladığınız kuzukulağını katın ve bir iki kez çevirin.

2. Sebze suyu ve sıcak suyu ekleyin. Kabak yumuşayana kadar pişirin. Blender'den geçirip püre haline getirin. Damak zevkinize göre ada çayı ya da süzme yoğurtla süsleyip servis yapın.



CORBALAR revize.indd 69 12.06.2025 01:25

GÜNE HAFİF BAŞLA;

TOK TUTAN FİT KAHVALTILAR

Sabah açlığını bastıran, öğlene kadar tok tutan fit tarifler ile sabahları yeni bir rutin mümkün. Protein, sağlıklı yağlar, taze sebze ve meyvelerle hazırladığımız kahvaltı seçenekleri ile güne hafif başlayın.



Çilekli Smoothie

2 KİŞİLİK / 5 DAKİKA

- **200 gram taze çilek**
- **150 ml şekersiz badem sütü**
- **2 yemek kaşığı yoğurt**
- **1 tatlı kaşığı chia tohumu**
- **1 çay kaşığı vanilya özütü (isteğe bağlı)**
- **1 çay kaşığı bal veya 1 adet hurma (isteğe bağlı)**
- **3-4 adet buz küpü**

1. Tüm malzemeleri blender'de çekin. Servis bardaklarına pay edin. Dilediğiniz şekilde süsleyin. Soğuk olarak servis yapın.

ICECEKLER.indd 70 11.06.2025 22:50



Naneli, Salatalıklı Kefir

2 KİŞİLİK / 5 DAKİKA

- **1 su bardağı doğal kefir**
- **1 adet küçük boy salatalık (kabuklu ve dilimlenmiş)**
- **5-6 yaprak taze nane**
- **1 yemek kaşığı limon suyu**
- **1 diş sarımsak**
- **Bir tutam tuz**

1. Salatalığı yıkayıp halka dilimleyin. Nane yapraklarını ayıklayın. Tüm malzemeleri blender'e alın. Pürüzsüz kıvam alana kadar çekin. Kıvamı yoğun olursa birkaç yemek kaşığı soğuk su ekleyerek inceltebilirsiniz.

2. Hazırladığınız içeceği bardaklara paylaştırın. Üzerlerini birkaç nane yaprağı ve ince salatalık dilimiyle süsleyin. Soğuk olarak servis yapın.

NOT *Bu tarif probiyotik açıdan zengin, ferahlatıcı ve sindirimi destekleyici özellik taşır. Tuzlu ayran benzeri ama daha tok ve düşük karbonhidratlı bir alternatiftir.*

Hindistan Cevizli, Çilekli Chia Puding

2 KİŞİLİK / 10 DAKİKA

- **200 ml şekersiz Hindistan cevizi sütü**
- **150 gram taze çilek**
- **3 yemek kaşığı chia tohumu**
- **1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağlı)**
- **1 tatlı kaşığı limon suyu**

ÜZERİ İÇİN

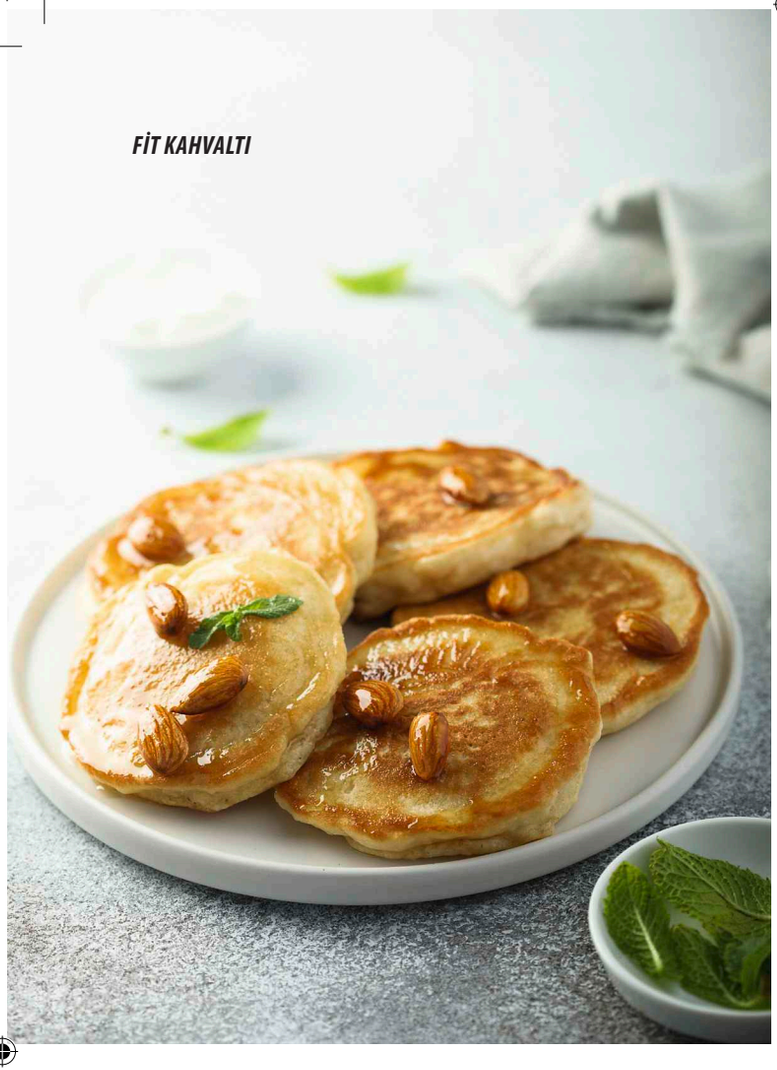
- **6-8 adet çilek**
- **2-3 yaprak taze nane**

1. Çilekleri ayıklayıp, yıkadıktan sonra blender'de çekin ve servis bardaklarına pay edin.

2. Kalan tüm malzemeyi karıştırın. Çilek püresinin üzerine paylaştırın. 4 saat buzdolabında dinlendirin. Üzerlerini dilimlenmiş çilek ve nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.



ICECEKLER.indd 71 11.06.2025 22:50



Badem ve Hindistan Cevizi Unlu Pancake

2 KİŞİLİK / 15 DAKİKA

- **2 adet yumurta**
- **1 yemek kaşığı yoğurt**
- **2 yemek kaşığı badem unu**
- **2 yemek kaşığı hindistan cevizi unu**
- **Yarım çay kaşığı kabartma tozu**

PİŞİRMEK İÇİN

1 yemek kaşığı zeytinyağı

SERVİS İÇİN

Birkaç adet çiğ badem ve bal

1. Yumurtaları derin bir kaseye kırın. Üzerine yoğurdu ekleyerek çırpın. Ardından badem unu, hindistan cevizi unu ve kabartma tozunu ekleyin. Tüm malzemeleri homojen kıvam alana kadar karıştırın.

2. Yapışmaz tavada her iki yüzünü 1-1.5 dakika kadar pişirin. Bal ve bademle süsleyerek servis yapın.

Badem Unlu Ekmek *ve Şekersiz Çilek Reçeli*

4-6 DİLİM / 20 DAKİKA

EKMEK İÇİN

- **3 adet yumurta**
- **100 gram badem unu**
- **1 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 tatlı kaşığı kabartma tozu**
- **Bir tutam tuz**

REÇEL İÇİN

- **250 gram taze çilek**
- **1 yemek kaşığı chia tohumu**
- **1 tatlı kaşığı limon suyu**
- **1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağlı)**

1. Ekmek için tüm ekmek malzemelerini iyice karıştırın. Küçük boy baton kek kalıbına yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Fırından alıp 10 dakika kalıpta dinlendirin.

2. Reçel için çilekleri ayıklayıp, yıkadıktan sonra sos tenceresine alın. Kaynayana kadar orta, kaynamaya başladıktan sonra kısık ısıda, püre haline gelene kadar kendi suyunda pişirin. Chia ve limon suyu ekleyip 2 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp bal ilave edin. 10 dakika dinlendirin. Dilimlenmiş ekmeğe sürüp servis yapın.



ICECEKLER.indd 72 11.06.2025 22:50



Yeşil Krep

4 KİŞİLİK / 15 DAKİKA

- **250 gram ıspanak**
- **1 su bardağı süt**
- **1 su bardağı badem unu**
- **2 adet yumurta**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 çay kaşığı kabartma tozu**
- **1 çay kaşığı tuz**

TAVAYI YAĞLAMAK İÇİN

- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**

ÜZERİ İÇİN

- **1 yemek kaşığı süzme yoğurt**
- **3-4 adet kiraz domates (sarı, kırmızı renklerde)**
- **1 adet dilimlenmiş avokado**

1. Ispanağı iyice yıkayarak kurulayın. Blender veya mutfak robotuna alın. Üzerine süt ekleyin ve tamamen püre haline gelene kadar çekin.
2. Derin bir karıştırma kabına badem unu, yumurta, zeytinyağı, kabartma tozu ve tuzu alın. Üzerine ıspanaklı süt karışımını dökün. Tüm malzemeleri çırpma teliyle iyice karıştırın. Hamurun kıvamı, akışkan ama çok cıvık olmamalı. Eğer hamur çok yoğun olursa biraz daha süt ekleyebilirsiniz.
3. Orta boy yapışmaz yüzeyli tavayı az miktarda yağla yağlayın. Tavaya bir kepçe krep hamurundan dökün ve ince bir tabaka halinde yayın. Krebin altı pişip hafif renk alana kadar 1-2 dakika pişirin. Ardından spatula yardımıyla dikkatlice çevirin ve diğer tarafını da pişirin.
4. Tüm hamuru bu şekilde hazırlayın. Yeşil krepleri servis tabağına yerleştirin. Üzerine süzme yoğurt, kiraz domates ve avokado dilimleri yerleştirip servis yapın.

Yeşil Soslu Ispanaklı Peynir Köftesi

4 KİŞİLİK / 15 DAKİKA

- **Yarım bağ ıspanak**
- **2 su bardağı lor peyniri**
- **1 su bardağı rendelenmiş eski kaşar peyniri**
- **2 diş sarımsak**
- **4-6 adet yumurta**
- **1 çay kaşığı tuz**

SOS İÇİN

- **Yarım su bardağı az yağlı krema**
- **Birer yemek kaşığı hardal ve limon suyu**
- **1 çay kaşığı tuz**

SERVİS İÇİN

- **Yeteri kadar karabiber ve sumak**

1. Ispanağı iyice yıkadıktan sonra kaynar suda 1-2 dakika haşlayıp çıkarın. Sıkarak fazla suyunu süzün ve bir kaba alın. İçinden yarım su bardağı kadarını kenara ayırın.
2. Üzerine lor peyniri, rendelenmiş eski kaşar, sarımsak ve tuzu ekleyin. Elinizle yoğurun. Ellerinizi ıslatın. Ispanaklı lorlu karışımdan avuç içi büyüklüğünde parçalar alın. Yuvarlayarak yaklaşık 12 adet köfte hazırlayın.
3. Bir tencereye yumurtaları koyun. Üzerini geçecek kadar su ilave edin. Kayısı kıvamında olacak şekilde yaklaşık 5-6 dakika haşlayın.
4. Sos için derin bir kabın içine ayırdığınız yarım su bardağı ıspanak, krema, hardal, limon suyu ve tuzu koyun. Sos kıvamına gelene kadar çekin.
5. Ispanaklı lor toplarını servis tabağına alın. Yanına haşlanmış yumurtaları koyun. Sosu üzerlerine gezdirin. Karabiber ve sumak serpip servis yapın.



ICECEKLER.indd 73 11.06.2025 22:50

TATLISI TUZLUSU FİT LEZZETLER

Tatlı ya da tuzlu kaçamaklardan vazgeçmeden düşük karbonhidrat dengesini korumak mümkün! Tariflerini verdiğimiz rafine şekersiz, beyaz unsuz ve bol lezzetli pratik atıştırmalıkları evde hazırlayarak masum kaçamaklar yapabilirsiniz.



Çilekli Crumble

6-8 KİŞİLİK / 40 DAKİKA

TABAN İÇİN

- **2 su bardağı badem unu**
- **4 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu**
- **2 yemek kaşığı dut unu**
- **Yarım su bardağı ince kıyılmış tuzsuz badem**
- **300 gram Hindistan cevizi yağı**
- **1 tatlı kaşığı vanilya özütü**
- **1 çay kaşığı deniz tuzu**

DOLGU İÇİN

- **300 gram taze çilek**
- **1 yemek kaşığı dut unu**
- **1 yemek kaşığı taze limon suyu**
- **1 yemek kaşığı chia tohumu**

1. Kare, 20x20 cm kalıbın tabanını pişirme kağıdı ile kaplayın.
2. Taban için badem unu, Hindistan cevizi unu, dut unu, kıyılmış badem ve tuzu geniş bir kapta karıştırın. Hindistan cevizi yağı ile vanilyayı ekleyip çatalla nemli ve kum kıvamında kırıntılar elde edin.
3. Karışımın yaklaşık üçte birini kalıba dökün. Spatula ile 5 mm kalınlığında olacak şekilde ve bastırarak sıkıştırın.
4. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 10 dakika pişirin.
5. Dolgu için ayıklanıp enlemesine ortadan ikiye kesilmiş çilekleri limon suyu ve dut unu ile harmanlayın. Üzerine chia tohumunu serpin. 5 dakika bekleyin ve çıkan suyun jelleşmesini sağlayın.
6. Tabanın üzerine çilekli dolguyu eşit şekilde yayın. Kalan crumble karışımını üzerine serpiştirin.
7. Kalıbı yeniden fırına verin. Önceden ısıtılmış 20-25 dakika daha pişirin. Üst kırıntılar altın sarısı, kenarlardaki çilek sosu kabarcıklı görünmelidir.
8. Kalıbı çıkarıp tel ızgara üzerinde en az 1 saat bekletin. Dilimleyip servis yapın.

TATLILAR TUZLULAR revize.indd 74 11.06.2025 23:39



Nane Pestolu Çilek Sorbe

4 KİŞİLİK / 30 DAKİKA

ÇİLEK SORBE İÇİN

- **500 gram çilek**
- **1 adet limonun suyu**
- **1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu**

NANE-FISTIK İÇİN

- **9 dal taze nane yaprağı**
- **2 yemek kaşığı Antep fıstığı**
- **1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 yemek kaşığı Hindistan cevizi cipsi**

TABANI İÇİN: **200 gram süzme yoğurt**

SÜSLEMEK İÇİN

- **1–2 dal taze nane**
- **1–2 adet çilek**
- **1 tatlı kaşığı iri kıyılmış Antep fıstığı**

1. Çilek sorbe için çilekleri yıkayıp saplarını ayırın ve dörde bölün. Buzdolabında 2 saat bekletin.

2. Donmuş çilekleri hafif çözülmeye bırakın. Limon suyu ve 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu ile birlikte blender'de pürüzsüz olana kadar çekin. Karışım sert kıvamdaysa biraz yumuşamasını bekleyin.

3. Dondurma kaşığı ile şekil verip 15 dakika tekrar dondurun.

4. Nane-fıstık için Antep fıstıklarını tavada 2–3 dakika kavurun. 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, Hindistan cevizi cipsi ve nane yaprakları ile birlikte mutfak robotunda çekin. Hafif taneli dokuda kalmasına özen gösterin.

5. Tabanı için servis tabağının ortasına yoğurdu yayın. Üzerine iki top çilek sorbe yerleştirin. Hazırladığınız nane-fıstık karışımını ve doğranmış fıstıkları serpiştirin. Nane yaprakları ve dilimlenmiş çilek ile süsleyerek servis yapın.

TATLILAR TUZLULAR revize.indd 75 11.06.2025 23:40



Fırında Chia Kraker

4 KİŞİLİK / 20 DAKİKA

- **20 gram chia tohumu**
- **15 gram kaşığı susam**
- **1 çay bardağından bir parmak eksik içme suyu**
- **10 gram kenevir tohumu**
- **1 yemek kaşığı besin mayası veya limon suyu**
- **1 diş rendelenmiş sarımsak**
- **20 gram çiğ kabak çekirdeği**
- **20 gram ay çekirdeği**
- **2 çay kaşığı zeytinyağı**
- **1 çay kaşığı tuz**

1. Bir karıştırma kabının içerisine chia tohumu ve susamı koyun. Üzerine su ekleyin ve karıştırın. 10 dakika bir kenarda bekletin. Chia tohumları ve susamlar suyu çekip, şişecekler.
2. Üzerine kenevir tohumu, besin mayası yada limon suyu, tuz, rende sarımsak, kabak çekirdeği, ay çekirdeği ve zeytinyağını ekleyip bir kaşık ya da spatula ile karıştırın. Macun kıvamında bir harç elde etmiş olacaksınız. Karıştırırken çekirdeklerin bütün kalmasına dikkat edin.
3. Fırını 150 derece alt üst fanlı konumda ısıtın. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin. Hazırladığınız karışımın tamamını fırın tepsisine boşaltın ve spatula yardımıyla eşit olacak şekilde yayın. 20 dakika boyunca pişirip, tepsiyi fırından çıkarın ve tersini çevirerek yeniden fırına koyun. Diğer tarafını da yaklaşık 20 dakika pişirin.
4. Fırından çıkarıp, soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra elinizle dilediğiniz boyutlarda kırın. Hemen servis yapmayacaksanız, hava almayan, kapaklı bir kapta saklayın.

Chia Tohumlu Atıştırmalık

8–10 DİLİM / 15 DAKİKA

- **1 su bardağı ay çekirdeği**
- **Yarım su bardağı kabak çekirdeği**
- **Dörder yemek kaşığı keten tohumu, chia ve susam**
- **Yarım su bardağı ince doğranmış ceviz veya fındık**
- **2 yemek kaşığı karnıyarık otu**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1.5 su bardağı ılık su**
- **1 çay kaşığı tuz**

1. Geniş bir kapta ay çekirdeği, kabak çekirdeği, keten tohumu, chia tohumu, susam, ceviz, karnıyarık otu ve tuzu karıştırın.
2. Zeytinyağı ve ılık suyu ekleyip spatula ile iyice karıştırın. Karışım nemli ve hafif yoğun bir kıvamda olmalı.
3. Karışımı pişirme kağıdı serili küçük boy baton kek kalıbına dökün. Kaşığın tersiyle bastırarak sıkıştırın ve düzleyin.
4. Oda sıcaklığında üzeri açık şekilde 1 saat bekletin. Bu süre içinde tohumlar suyu çekecek ve karışım birbirini tutacaktır.
5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 55-60 dakika pişirin. Üzeri hafifçe kızarıp sertleşmeli. Fırından çıkarınca kalıptan alıp tamamen soğutun. Tamamen soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.



TATLILAR TUZLULAR revize.indd 76 11.06.2025 23:40



Kinoalı Chia Tohumlu Muffin

6 ADET / 35 DAKİKA

- **1 su bardağı kinoa**
- **2 su bardağı+2 yemek kaşığı su**
- **1 yemek kaşığı chia tohumu**
- **2 adet yumurta**
- **1 su bardağı haşlanmış ve doğranmış ıspanak**
- **1 çay bardağı lor peyniri**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 diş sarımsak**
- **Birer çay kaşığı tuz, karabiber ve zerdeçal**

ÜZERİ İÇİN

- **1 çay bardağı rendelenmiş kaşar veya mozzarella peyniri**

1. Kinoayı 2 su bardağı suda, suyunu çekene kadar haşlayın. Soğumaya bırakın.

2. Chia tohumunu 2 yemek kaşığı ılık suyla karıştırın, 5 dakika bekletin. Haşlanmış kinoa, chia, yumurta, ıspanak, peynir, zeytinyağı, sarımsak, tuz ve baharatları geniş bir kapta karıştırın.

3. Muffin kalıbını yağlayın. Karışımı kalıba paylaştırın. Üzerine peynir serpiştirin.

4. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20–25 dakika pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.

TATLILAR TUZLULAR revize.indd 77 11.06.2025 23:40



TABLOLAR.indd 78 11.06.2025 23:01

DÜŞÜK KARBONHİDRAT REHBERİ

MUTFAK EKİPMANLARI

Hassas Mutfak Terazisi Özellikle un ve tohum gibi gramla hesaplanan ürünlerde hassas tartım sağlar. Düşük karbonhidratlı tariflerin başarısı için mutfaktaki en önemli araçlardan biridir. Tarif tekrarlarında aynı sonucu elde etmek için önemlidir.

Ölçü Kapları & Kaşıklar Standart ölçüm, tarife sadık kalmak için önemlidir. 1 yemek kaşığı, 1 çay kaşığı gibi sabit oranlarla çalışmak, içerik dengesini korur. Plastik veya paslanmaz setler tercih edilebilir.

Silikon Kalıplar Muffin, granola bar ya da porsiyonluk ekmek tariflerinde kullanılır. Fırın ve dondurucuya dayanıklıdır. Yağlamaya gerek kalmaz.

Mikser & Blender Chia pudingi, püreler, sebze karışımları veya hamur işleri için homojen karışım sağlar. El blender'i ya da masa tipi mikser kullanılabilir.

Cam Saklama Kapları & Dondurucu Önceden porsiyonlanan yemekler için cam kaplar hem sağlıklı hem pratiktir. Haftalık planlamada büyük kolaylık sağlar. Dondurucuda chia puding, düşük karbonhidrat ekmek veya soslar saklanabilir.

DÜŞÜK KARBONHİDRAT KİLER ÜRÜNLERİ

UN ALTERNATİFLERİ

Badem unu: Glutensiz ve protein açısından zengindir. Kek ve kurabiyelerde fındıksı tat verir.
Hindistan cevizi unu: Lif bakımından zengindir. Daha az miktarda kullanılır çünkü sıvı emer.
Keten unu: Yumurta yerine bağlayıcı olarak kullanılabilir. Lif oranı çok yüksektir.
Ay çekirdeği unu: Yerli üretim avantajı sunar. Badem alerjisi olanlar için ideal.
Susam unu: Tahin aromalı tarifler için uygundur. Kıtır krakerlerde öne çıkar.

TATLANDIRICILAR

Eritritol: Şekere benzer tatta, kalorisi yok. Kurabiye ve kekte karamelize olmaz.
Stevya: Bitkisel kökenlidir. Birkaç damlası yeterlidir.
Monk fruit: Tatlılık oranı yüksektir, küçük doz yeterlidir.

TOHUMLAR VE LİFLER

Chia: Puding, bar, ekmekte kullanılır. Jel kıvam oluşturur.
Keten tohumu: Öğütülerek kullanılmalı. Lif ve omega-3 kaynağıdır.
Psyllium: Ekmek ve hamur işlerinde kıvam verir. Glutensiz tariflerin kurtarıcısıdır.
Susam & kabak çekirdeği: Yüksek yağ ve mineral içerir, kıtırlık katar.

KURU MALZEMELER

Kabartma tozu & karbonat: Yumuşak ve kabarık dokular için gereklidir.
Elma sirkesi: Hamur işlerinde asidik denge sağlar.
Himalaya tuzu, kimyon, çörek otu: Sağlıklı ve aromatik tuz alternatifi.

BAĞLAYICILAR / KIVAM VERİCİLER

Yumurta: Hamur işlerinde yapıyı korur. Bağlayıcıdır.
Psyllium Kabuğu: Su ile birleşince jel kıvam alır. Un yerine de kullanılır.
Chia Tohumu: Sıvıyla birleştiğinde koyulaşır. Kraker ve pudinglerde kullanılır.
Keten Tohumu: Öğütülerek kullanılır. Yumurtanın yerine geçebilir.
Guar Gum: Küçük miktarda bile yoğunluk verir.
Xanthan Gum: Hamurlara kıvam verir. Glutensiz tariflerde kullanılır.

YAĞLAR

Zeytinyağı: Sağlıklı yağ kaynağıdır. Her öğünde kullanılabilir.
Tereyağı: Doğalsa faydalıdır. Ölçülü tüketilmelidir.
Hindistan Cevizi Yağı: Enerji verir. Tatlılarda ve kahvede kullanılır.
Avokado Yağı: Isıya dayanıklıdır. Salatalarda da kullanılır.
Ceviz Yağı: Çiğ tüketilmelidir. Omega-3 kaynağıdır.

SAKINILMASI GEREKEN ÜRÜNLER

Beyaz Un: Kan şekerini hızlı yükseltir. Lif içermez.
Rafine Şeker: Tatlı ihtiyacı için uygun değildir. Kan şekerine zarar verir.
Mısır Şurubu: Paketli ürünlerde bulunur. Sağlık için önerilmez.
Pirinç: Nişasta oranı yüksektir. Kan şekerini artırır.
Patates: Karbonhidratı fazladır. Yerine karnabahar önerilir.
Muz: Doğal ama çok şekerlidir. Az tüketilmelidir.

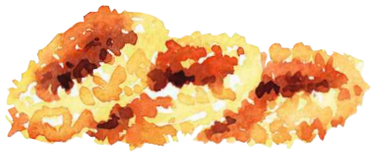
TABLOLAR.indd 79 11.06.2025 23:01

Karbonhidrat Tuzakları

Düşük Karbonhidrat Diyetinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

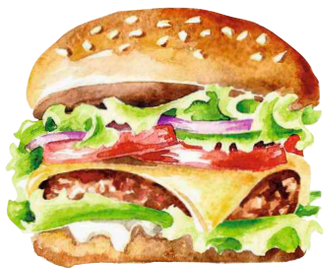
İŞLENMİŞ ÜRÜNLER
• Hamburger, sosisli sandviç, börek, döner ve pizza gibi ürünlerde rafine un ve gizli şeker bulunur.
• Kızartılmış patates, kroket, hazır pane ürünler yüksek karbonhidrat içerir.
• Suşi içinde pirinç olduğundan dolayı yüksek glisemik etki gösterir.





ET VE BALIK ÜRÜNLERİ
• Pane kaplanmış şnitzel, köfte, nugget gibi ürünler genelde galeta unu içerir.
• Füme etler ve salam gibi ürünler şeker veya nişasta ile işlenmiştir.
• Ekmekli balıklar veya balık köfteleri karbonhidratla kaplanmış olabilir.





MEYVE VE SEBZE ÜRÜNLERİ
• Konserve meyve ve sebzeler, özellikle mısır ve bal kabağı, şeker eklenmiş olabilir.
• Meyve kompostoları ve şuruplu meyveler yüksek fruktoz içerir.
• Nişasta bazlı sebze ürünleri dikkatle tüketilmelidir.



İÇECEKLER
• Meyve suları, nektarlar ve hazır limonatalar şeker içerir.
• Şekersiz yazsa da bazı içeceklerde gizli karbonhidratlar olabilir.



SÜT ÜRÜNLERİ
• Meyveli yoğurtlar ve sütlaç gibi tatlı süt ürünleri ilave şeker içerir.
• İşlenmiş krem peynirlerde de karbonhidrat bulunabilir.



SOSLAR VE ÇEŞNİLER
• Ketçap, barbekü sosları ve hazır salata soslarında şeker ve nişasta bulunur.
• Müsli barlar sağlıklı gibi görünse de şekerle tatlandırılır.
• Kaju fıstığı karbonhidrat oranı yüksek kuruyemişlerdendir.



TABLOLAR.indd 80 11.06.2025 23:01

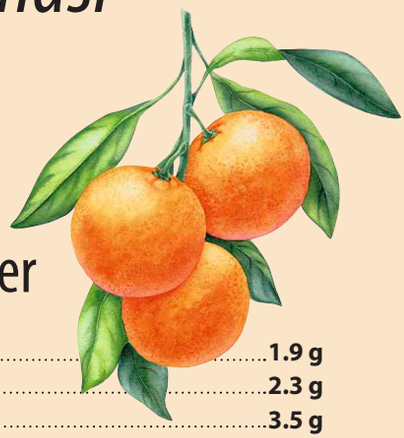
Düşük Karbonhidratlı Beslenme Karbonhidrat Sıralaması





Sebzeler

Ürün	100 g'daki Karbonhidrat (g)
Mantar	0.6 g
Pazı	0.7 g
Taze lahana turşusu	0.8 g
Ispanak	1.1 g
Çin lahanası	1.2 g
Salatalık	1.5 g
Filizler (yeşil mercimek vb.)	1.8 g
Kuşkonmaz	2.0 g
Turp	2.1g
Kereviz	2.3 g
Kabak	2.4 g
Karnabahar	2.5 g
Hindiba	2.6 g
Domates	2.6 g
Brokoli	2.8 g
Sivri biber	2.9 g
Pırasa	3.2 g
Brüksel lahanası	3.3 g
Kırmızı lahana	3.3 g
Alabaş	3.7 g
Enginar	4.0 g
Soğan	4.9 g
Bal kabağı	5.1 g
Bezelye (taze)	5.5 g
Maydanoz kökü	5.8 g
Havuç	6.8 g
Pancar	8.5 g
Yeşil bezelye (konserve)	10.0 g
Domates kurusu	12.0 g
Patates	15.0 g
Tatlı patates	21.0 g
Nohut (kuru)	44.0 g



Meyveler

Lime	1.9 g
Limon	2.3 g
Avokado	3.5 g
Ahududu	4.8 g
Böğürtlen	4.9 g
Çilek	5.5 g
Yaban mersini	6.2 g
Kivi	9.0 g
Elma	11.4 g
Armut	12.0 g
Mandalina	12.4 g
Portakal	12.5 g
Üzüm	15.0 g
Nar	16.1 g
Muz	20.0 g
İncir (kuru)	55.0 g
Hurma (kuru)	65.0 g



Kuruyemişler ve Tohumlar

Keten tohumu	1.6 g
Ceviz	3.3 g
Chia tohumu	4.7 g
Badem	5.4 g
Fındık	6.0 g
Ay çekirdeği	11.4 g
Kabak çekirdeği	13.4 g
Kaju	30.2 g

TABLOLAR.indd 81 11.06.2025 23:01

Düşük Karbonhidratlı Beslenme Karbonhidrat Sıralaması



Unlar ve Tahıllar

Ürün	100 g'daki Karbonhidrat (g)
Hindistan cevizi unu	8.9 g
Badem unu	10.6 g
Yulaf unu	55.0 g
Karabuğday unu	60.0 g
Tam buğday unu	60.0 g
Çavdar unu	62.0 g
Mısır unu	73.0 g
Beyaz buğday unu	76.0 g
Patates nişastası	79.6 g
Pirinç unu	79.6 g
Buğday nişastası	86.1g



Ekmek ve İşlenmiş Ürünler

Tam buğday ekmeği	41.0 g
Kepekli ekmek	44.0 g
Pide	45.0 g
Tost ekmeği	46.0 g
Çavdar ekmeği	48.0 g
Hamburger ekmeği	48.0 g
Beyaz ekmek	49.0 g
Bazlama	50.0 g
Simit	52.0 g
Lavaş	55.0 g
Yufka	56.0 g
Erişte (ev yapımı)	60.0 g
Bulgur (pişmemiş)	68.0 g
Galeta	70.0 g
Makarna (pişmemiş)	75.0 g
Pirinç (pişmemiş)	78.0 g



Tatlandırıcılar

Stevia	0.0 g
Eritritol	0.0 g
Monk fruit özütü	0.0 g
Ksilitol	2.4 g
Hindistan cevizi şekeri	38.0 g
Akçaağaç şurubu	67.0 g
Pekmez	74.0 g
Bal	75.0 g
Hurma özü	75.0 g
Toz şeker (sakkaroz)	99.0 g

TABLOLAR.indd 82 11.06.2025 23:01



%100 FAİZSİZ

Gülümseyin, çekiyoruz!

Gülümseten Tamamlayıcı Sağlık Sigortası'nın uygun primleriyle **kaygıyı ve pek çok masrafı üzerinizden çekiyoruz**, size sadece gülümsemek kalıyor!

- Limitsiz Yatarak Tedavi
- Ücretsiz Diş Sağlığı Paketi
- 7/24 Ambulans
- Tıbbi Danışmanlık Hizmeti

Kuveyt Türk Katılım Bankası ve Albaraka Türk Katılım Bankası şubeleri ile Katılım Emeklilik acentelerimize bekliyoruz.

Katılım Sağlık
Şimdi Başla

Katılım Emeklilik ve Hayat A.Ş. markasıdır.

0850 226 0 123
www.katilimsaglik.com.tr
/Katılım Sağlık */katilimsaglik*
/tambanagoretr *Katılım Sağlık*

Katılım Sağlık
uygulamasını indirmek için karekodu okutun.
Google play
App Store



Türk Telekom evde internet abonelerine, 30.06.2025 tarihine kadar geçerlidir. www.turktelekomguvenlik.com adresinden alınabilir. Ürün bedeli iptal edilmediği sürece her ay Türk Telekom evde internet faturanıza yansıtılacaktır. Yurt içi kullanımda geçerlidir. Damga vergisi yansıtılır. Detaylar; www.turktelekomguvenlik.com

ALIŞVERİŞ

Babalar Günü

BABA OLMAK...
CEMAL HÜNAL, EMRE KARAYEL
ERDİNÇ GÜLENER, MURAT SEREZLİ

BABA PORTRELERİ
Sinema Tarihinin
Yüreğe İşleyen Filmleri



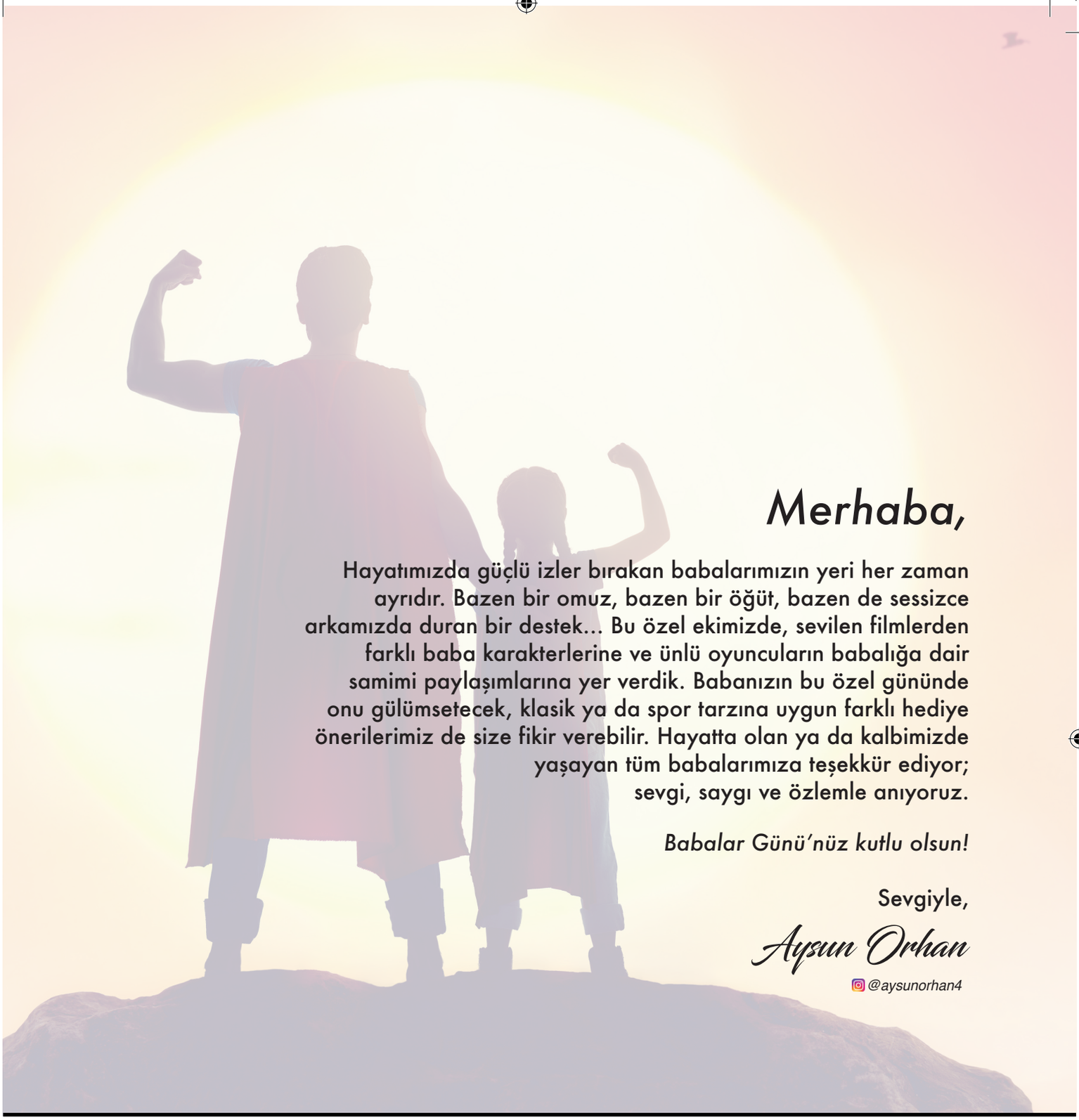
Süper Kahramanlara Özel Hediyeler

BABA HEDİYE.indd 1 26.05.2025 16:01



ENPLUS
Since 1975

AQUA FLORYA • AKBATI • AKMERKEZ • CEVAHİR • İSTİNYEPARK • MARMARA FORUM • MALL OF İSTANBUL • LEVENT CONCEPT STORE • VADİ İSTANBUL • TEPE NAUTILUS • CADDEBOSTAN
PALLADIUM • AKASYA • BAĞDAT CAD. • CAPITOL • BUYAKA • BURSA-KORUPARK • İZMİR-BORNOVA • İZMİR-MAVİBAHÇE AVM • LARUS PALAS GÖKTÜRK • KANYON AVM • İZMİR İSTİNYEPARK AVM • BODRUM MIDTOWN AVM
BURSA SUR YAPI MARKA AVM • FORUM DİYARBAKIR • HILLTOWN İSTANBUL • ADANA ZİYA PAŞA BULVARI • ANKARA PANORA AVM • ANKARA KENTPARK AVM
ANKAMALL AVM • ANKAMALL ENPLUS COFFEE EXPERT • ANTALYA TERRACITY AVM • FIRST AVENUE AVM • ANKARA ATAKULE AVM • ZORLU CENTER/EATALY • GAZİANTEP PRİME CADDE
ANKARA GORDION AVM • KAYSERİ FORUM AVM • SELAMİÇEŞME • V METROWAY AVM • BODRUM CADDE



Merhaba,

Hayatımızda güçlü izler bırakan babalarımızın yeri her zaman ayrıdır. Bazen bir omuz, bazen bir öğüt, bazen de sessizce arkamızda duran bir destek... Bu özel ekimizde, sevilen filmlerden farklı baba karakterlerine ve ünlü oyuncuların babalığa dair samimi paylaşımlarına yer verdik. Babanızın bu özel gününde onu gülümsetecek, klasik ya da spor tarzına uygun farklı hediye önerilerimiz de size fikir verebilir. Hayatta olan ya da kalbimizde yaşayan tüm babalarımıza teşekkür ediyor; sevgi, saygı ve özlemle anıyoruz.

Babalar Günü'nüz kutlu olsun!

Sevgiyle,

Aysun Orhan

@aysunorhan4

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
Yasemin GEBEŞ

Genel Yayın Yönetmeni
Aysun ORHAN
aysun.orhan@turkuvazdergi.com.tr

Görsel Yönetmen
Mine ÜNAL

Editör
Gizem SABUNCU
gizem.gursoy@turkuvazdergi.com.tr

Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı
Sema TUGAN VARCAN

Reklam Satış Grup Koordinatörleri
Emel ÖZEN, Selda SAYGILI, Sinem ATAK

Reklam rezervasyon
0212 354 41 18

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Oğuzhan DEMİR

TURKUVAZ DERGİ

Adres: *Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş. 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok No: 29/1/1 Eyüpsultan İSTANBUL Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0 212) 354 35 90* ****Haziran 2025***

BABA HEDIYE.indd 3 26.05.2025 11:16

SÜPER KAHRAMANLARA...

Hayatta "güven"in timsali değerli babalarımızı mutlu edecek ister spor ister klasik hediye önerilerimiz...

AYSUN ORHAN, MİNE ÜNAL



Güneş gözlüğü, **BURBERRY/SUNGLASS HUT**





Ceket, **NETWORK**

Ceket-pantolon takım, **KİĞILI**



Yarım tur yüzük, **ARİŞ PIRLANTA**



Parfüm, **CLIVE CHRISTIAN** Original Collection 100 ml Masculine EDP



Deri loafer, **BONTONI/BEYMEN**



Hémisphère metalik siyah GT dolma kalem, **WATERMAN**



Çanta, **DIVARESE**



At figürü, **ELSA CRYSTAL**



Alita 4 parça kahve fincan takımı, **MADAME COCO**

BABA HEDIYE.indd 4 26.05.2025 11:16


güzel bir gün
smokin için
TEOMAN
D'S DAMAT
D'S
damat
dsdamat.com
Bonus'a özel peşin fiyatına 5 taksit
Garanti BBVA
bonus

Yağmurluk, **SAVE THE DUCK**



Güneş gözlüğü, **OAKLEY**



Şapka, **NEW ERA**





Osmo Mobile 7P telefon gimbalı, **DJI**



DAGI



Triko ve pantolon, **GANT**





Seyahat bavulu, **SAMSONITE**



Saat, **OMEGA** Seamaster Planet Ocean 600 m

KÉRASTASE Genesis Homme Saç Dökülme Karşıtı Güçlendirici Serum 90 ml



Ayakkabı, **ELLE SHOES**

BABA HEDIYE.indd 6 26.05.2025 11:17

TARZ YARATAN YENİLİK:
SHADE

Modüler form, akıllı tasarım

Tercihinize göre özelleştirilebilen Shade, yaşam ve çalışma alanlarınıza pratik ve estetik bir anlayış getiriyor.



PARTNER IN DESIGN
Innovative Design Solutions

www.doxa.com.tr | info@doxa.com.tr doxaturkiye

doxa®

BABALAR GÜNÜ

BAKIMLI BABALARA...

Parfüm, **HUGO BOSS** Bottled Absolu EDP 100 ml



Mesoprotech Antiaging Facial Sun Mist, **MESOESTETIC**



Hydra Energetic duş jeli, **L'ORÉAL PARIS**



Kepeğe karşı şampuan, **SEBAMED**



Yüz bakım yağı, The Renewal Oil 30 ml **LA MER**



Besleyici prebiyotik maske, Nutrition **YVES ROCHER**





Chill Blue deodorant sprey pudralı, **WATSONS**

Alight Fluid SPF 50 koyu Leke karşıtı yüz güneş kremi, **COSMED**



Eau de Parfum Intense, **TERRE D'HERMÈS**



saat&saat İLE
BABANIZIN ZAMANINA ANLAM KATIN!

Eğer siz de Babalar Günü'nü unutulmaz bir hatıraya dönüştürmek istiyorsanız dünyaca ünlü saat markalarını bir araya getiren **saat&**saat*'in birbirinden şık ve kullanışlı modellerine göz atın.*



Emporio Armani: ZARİF DOKUNUŞ

Emporio Armani'nin Federico koleksiyonu 41 mm kasa çapı ve çelik metalik gri bileziğiyle dikkat çekiyor. Lacivert, siyah ve yeşil olmak üzere üç farklı kadran rengi seçeneği sunan model, takvim penceresiyle fonksiyonelliği de ön plana çıkarıyor.

Ürün kodu: AR11620



Welder Royal: ASİL BABALARA

Koleksiyonu'na ait İtalyan tasarımıyla fark yaratan bu özel model, 43 mm kasa çapı ve ışığın geliş açısına göre renk değiştiren fotokromik camı ile dikkat çeken saat, iki tonlu çelik bilezik kayışıyla asaleti ve güçlü duruşu bir araya getiriyor.

Ürün kodu: WWRC872



Raymond Weil: GÜÇ VE ŞIKLIK BİR ARADA

Markanın yeni Freelancer Automatic modeli kare çelik kasası, mavi kadranı ve mekanizmanın zarif detaylarını gösteren pencere tasarımıyla öne çıkıyor. 41 saatlik güç rezervine sahip Calibre RW1212 otomatik mekanizmasıyla güç ve şıklığı bir araya getiriyor.

Ürün kodu: RW2790ST50051



Jacques Philippe: ZAMANIN ÖTESİNDE

Jacques Philippe, Infinitum Day-Date Automatic modeliyle zamansız bir şıklık sunuyor. Sonsuzluğu simgeleyen saat mavi kadranı, çubuk indeksleri ve çelik bileziğiyle modern bir duruş sergilerken, 39 mm kasa çapı ve gün-tarih göstergesiyle de fonksiyonelliği estetikle buluşturuyor.

Ürün kodu: JPAGS831336



Lacoste: ENERJİK VE SPORTİF

Lacoste, Babalar Günü'ne özel enerjik ve sportif bir seçenek sunuyor: Lacoste.12.12 Scuba. Turuncu silikon kayışı, siyah kasa ve kadranıyla dikkat çeken bu dinamik model, 43 mm kasa çapı ve 10 ATM su geçirmezlik özelliğiyle yaz aylarında hem plajda hem de şehirde babanızın stilini tamamlıyor.

Ürün kodu: LAC2011416



Calvin Klein: SADE AMA ETKİLEYİCİ

Calvin Klein, Babalar Günü'ne özel modern şehir hayatının temposuna uyum sağlayan şık erkek saat modeliyle dikkat çekiyor. 41 mm çelik kasası, füme kadranı ve çelik bileziğiyle sade ama etkileyici bir tasarım sunan saat, takvim ve 24 saat göstergesiyle de işlevselliği artırıyor.

Ürün kodu: CK25200493



Versace: İKONİK STİL

Versace, V-Real Active Chrono modeliyle ikonik tasarımını zamansız bir şıklıkla buluşturuyor. 45 mm eco-seramik kasası, siyah kadranı ve geri dönüştürülmüş kayışıyla hem çevre dostu hem de dayanıklı bir yapı sunan bu özel model, Medusa başı ve Greca motifleriyle Versace'nin ikonik stilini yansıtıyor.

Ürün kodu: VRSCVE0L00125



Fossil: SOFİSTİKE DURUŞ

Fossil'in Crosby koleksiyonuna ait model, 42 mm kare paslanmaz çelik kasası, mavi dokulu kadranı ve zarif tarih penceresiyle sofistike bir duruş sergiliyor. Saat, gümüş ve sarı renkli çelik bileziği ile de babanızın hem günlük temposuna hem de özel anlarına dayanıklılığıyla eşlik ediyor.

Ürün Kodu: FFS6121



Guess: STİL SAHİBİ

Walker modeli, 44 mm'lik yuvarlak çelik kasası ve metalik gri tonlarıyla maskülen bir duruş sergiliyor. Yeşil analog kadranı ve altın ile metalik gri karışımından oluşan çelik bileziğiyle spor şıklığını yeniden tanımlıyor. Quartz mekanizması ve dayanıklı mineral camıyla güçlü ve stil sahibi bir görünüm sunuyor.

Ürün kodu: GUGW0900G5

BABA HEDIYE.indd 9 26.05.2025 11:18

“BABA DİYE BİR KAHRAMAN VARDIR”

Kimi zaman bir tren istasyonunda saklar gözyaşını, kimi zaman gökyüzüne fırlatır vicdanını... Bazen bir hikâyeye sığar, bazen çocuğunun gülüşüne. Sinema tarihinin yüreğe işleyen baba portreleriyle, bu Babalar Günü’nde kalbimize bir pencere açıyoruz. Çünkü bazı babalar, sadece baba değildir bir masalın kahramanıdır. BİLGEHAN ARAS



Chris Gardner, Vazgeçmeyenlerin Sessiz Kahramanı

UMUDUNU KAYBETME (The Pursuit of Happyness, 2006)

Her baba kahraman değildir belki ama bazı babalar vardır, kahramanlık nedir onu sessizce öğretir. The Pursuit of Happyness filmindeki Chris Gardner, işte tam da o babalardan biri. O, her sabah cebinde sadece umutla uyanan bir adam. Cebinde para yok, işi yok, evi yok. Ama bir hayali var ve bir oğlu. Bazen aç kalıyorlar, bazen bir tren istasyonunun tuvaletinde geceyi geçiriyorlar. Ama Chris Gardner pes etmiyor. Çünkü o, sadece bir iş değil, oğluna onurlu bir hayat vermeye çalışıyor. Çünkü baba olmak, sadece sofraya ekmek koymak değil, o sofraya inanç ve sevgi de koymak demek. Chris, oğlunun gözlerinin içine bakarken, yorgunluğu değil, geleceği görüyor. Ona “Yapabilirsin” derken, aslında kendi de yeniden ayağa kalkıyor. O, çocuğunun hayal kurma hakkını elinden almayan; kendi düşerken bile evladına güven aşılayan bir baba.

Cooper, Zamanı Bükemeyen, Kalbiyle Savaşan Baba

YILDIZLARARASI (Interstellar, 2014)

Bazı babalar birkaç galaksi uzağa gitmek zorunda kalabilir. Bazen, çocuklarını kurtarmak için onlarla aynı anda yaşlanamazlar. Ama yine de her hücreleriyle oradadırlar. Kalpleri, geride bıraktıkları odada, o eski oyuncakların arasında atar. Interstellar’daki Cooper, işte böyle bir baba. O bir pilot, bir mühendis, bir kâşif. Ama hepsinden önce bir baba. İnsanlığı kurtarmak için yıldızlara yelken açarken, arkasında iki çocuğunu bırakır: Murph ve Tom. “Kızım Murph ama oğlum da var...” derken, içindeki vicdan ve özlem arasındaki çatlağı hissederiz. Yıllar geçer. Ama o, zamanın farklı aktığı bir yerde, sadece birkaç saat yaşlanır. Dünya’daki çocukları ise birer yetişkin olur. Cooper, onları ekrandan izler. Oğlu büyümüştür, baba olmuştur. Ama Cooper, hâlâ aynı yaştadır. O an, gözleri dolar, kelimeler boğazına takılır. Çünkü zamanı kaybetmiştir. Çünkü hiçbir baba, çocuğunun büyüdüğünü bir video mesajıyla izlemek istemez. Baba olmak bazen fiziksel olarak orada olmak değildir. Bazen en büyük fedakârlık, gidememek değil, gitmek zorunda kalmaktır.

Guido, Umudun En Güzel Maskesi

HAYAT GÜZELDİR (LA VITA E BELLA, 1999)

Guido, bir masal anlatıcısı gibi yaşar. Dünyayı eğlenceli bir yer gibi gösterir oğluna. Kelimeleriyle büyüler, şakalarıyla güldürür. Ama sonra, hayat bir anda karanlık bir yöne sapar. Bir Nazi toplama kampında bulurlar kendilerini. Her şey siyah-beyaz, her şey acı doludur. Ama Guido değişmez. Oğluna kampı bir oyun gibi anlatır. Puan toplayan, saklanan, ağlamayan çocukların sonunda büyük bir tank kazanacağı bir oyun. Gerçekte ölümün kol gezdiği bir cehennemdir orası. Ama Guido için önemli olan tek şey, oğlu Giosuè’nin çocuk kalabilmesidir. Baba olmak bazen siper olmak demektir. Ama sadece bedeninle değil, kalbinle. Guido’nun kahramanlığı sessizdir. Gülümseyerek savaşır. O, oğlunun gözünden korkuyu uzak tutmak için komedi yapan bir trajedi oyuncusudur. Ve sonunda, her şeyini vererek oğluna en büyük hediyeyi bırakır: Hayatta kalma gücü ve umuda tutunma yeteneği.

Edward Bloom, Gerçek ile Masal Arasında Bir Kalp

BÜYÜK BALIK (Big Fish, 2003)

Bazı babalar hikâyeler anlatır, bazıları ise bir hikâyeye dönüşür. Big Fish’te Edward Bloom, tam da böyle bir baba. Gerçeği eğip bükerek anlatır, abartır, süsler... Ama hep bir amacı vardır: Dünyayı oğluna daha büyülü göstermek. Oğul ise büyür, şüphelenir, sorgular. Çünkü artık ejderhalara değil, gerçeklere inanmak ister. Ve yıllarca süren bu baba-oğul mesafesi, Edward Bloom’un ölüm döşeğinde bambaşka bir yere evrilir. Oğul, son hikâyeyi babasından değil, kendi yüreğinden anlatır. “Onun hikâyesini ben anlatacağım” derken, aslında affeder. Anlar. Ve kabul eder: Babasının dünyası, bir gerçeği değil, bir sevgiyi temsil eder. Edward Bloom için baba olmak sadece büyütmek değil, büyülemekti. O, hayatın sıradan anlarını olağanüstü kılmaya çalışan biriydi. Balığın büyüklüğü önemli değildi; asıl mesele, o balığın peşinden neden koşulduğuydu. Her baba çocuğuna bir şey bırakır: Kimisi bir saat, kimisi bir soyadı, kimisi de bir hikâye. Edward Bloom, ardında kocaman bir anlatı bıraktı.

BABA HEDIYE.indd 10 26.05.2025 11:18

TEKNOLOJİ SEVEN BABALARA...

Babanızın günlük rutinini keyif ritüeline dönüştürecek bir hediye arayışındaysanız, kahve makinesinden kişisel bakıma kadar sizin için hazırladığımız önerilerden ilham alın.



iYO Ultrasonic Skin Scrubber & Lifter

Günlük hayatın temposu arasında babanızı hak ettiği profesyonel bakımla tanıştırmaya ne dersiniz? Cihaz, titreşim ve ultrason enerjisi kullanarak cildin derinliklerine nüfuz ediyor ve gözeneklerde etkili bir temizlik sağlıyor. Clean modu, siyah noktaların temizlenmesine yardımcı olurken, Lifting modu kullanılan bakım ürünlerinin emilimini hızlandırıyor, yüzdeki ölü hücreleri temizleyerek daha taze bir görünüm sağlıyor. Kolajen üretimini uyararak cildin elastikiyetini artırıyor ve daha canlı bir cilt oluşumunu destekliyor. Clean modu haftada 2 kez, lift modu ise her gün kullanılabiliyor.



Fakir Execare Hepsi 1 Arada Düzeltici

10'u 1 arada çok yönlü tasarımıyla dikkat çeken yeni Execare, babanıza eksiksiz bir kişisel bakım deneyimi yaşatıyor. Geniş tıraş başlığı, hassas tıraş başlığı ve mikro tıraş başlığıyla en ince detaylara bile özen gösterirken, favori ve bıyık düzeltici, burun/kulak kılı düzeltici ve vücut tıraş başlığıyla tüm bakım ihtiyaçlarına yanıt veriyor. 4 farklı boyuttaki kılavuz tarak, istenen uzunlukta şekillendirme imkanı tanıyor. Paslanmaz çelik bıçakları üstün keskinlik ve dayanıklılık sağlayarak uzun ömürlü ve konforlu bir tıraş deneyimi garantiliyor. Islak/kuru kullanım özelliğiyle babanız tıraşını duşta bile rahatlıkla yapabiliyor.

De'Longhi Eletta Explore

Red Dot ve IF Design ödüllü kahve makinesi Eletta Explore, güne kahvesiz başlayamayan babanız için olmazsa olmaz bir hediye. Eletta Explore, 50'den fazla sıcak ve soğuk kahve çeşidini tek dokunuşla hazırlama imkanı sunuyor. Özel ColdExtraction teknolojisi sayesinde dakikalar içinde ferahlatıcı bir cold brew keyfi yaşatan ürün, LatteCrema & Cool Teknolojisiyle mükemmel soğuk süt köpüğü sunarak sütlü kahveleri bambaşka bir seviyeye taşıyor. Ayrıca tescilli Bean Adapt Teknolojisi, hangi kahve çekirdeği çeşidini seçerseniz seçin, ideal kahve lezzetini ve aromaları korumak için gerekli ayarları kolayca uyarlıyor.



Fakir BBQ Duo Elektrikli Izgara

BBQ Duo Elektrikli Izgara, babaların vazgeçilmez tutkularının başında gelen ızgara deneyimine yepyeni bir dokunuş getiriyor. Az yağ kullanarak sağlıklı ve hafif ızgaralar hazırlarken, özel ızgara plakası sayesinde etler suyunu kaybetmeden pişiyor, yumuşak ve sulu kalıyor. Ayrı plaka ısıtma özelliğiyle öne çıkan BBQ Duo, aynı anda hem et hem sebze pişirme imkanı tanıyarak zamandan tasarruf ettiriyor. 2200 W gücüyle hızlı ısınıyor ve yemekleri tam kıvamında pişiriyor. Yapışmaz döküm plakalar sayesinde temizlik işlemleri pratik ve hızlı oluyor. Oluklu plakası et, tavuk ve köfte gibi lezzetler için idealken, düz plakası balık, mantar ve sebze gibi hassas yiyecekleri mükemmel şekilde pişiriyor.



BABA HEDIYE.indd 11 26.05.2025 15:57

CANIMIZ BABALARIMIZ...

Ekranlardan tanıdığımız "ünlü babalar"la Babalar Günü'ne özel çok keyifli bir röportaj yaptık. Verdikleri cevaplarla hem güldük hem duygulandık.

GİZEM SABUNCU

EMRE KARAYEL

"BABA OLDUĞUMU İLK KEZ CAN'I KUCAĞIMA ALDIĞIMDA GERÇEKTEN HİSSETTİM"



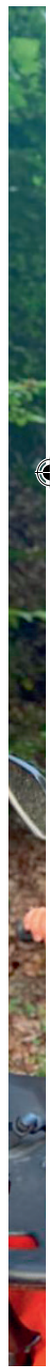
Babanızdan öğrendiğiniz ve kendi çocuğunuza aktardığınız en değerli hayat dersi nedir?
Rahmetli babamın bana öğrettiği çok kıymetli bir söz var: "Bir insanı, sana bir şey verirken tanırsın. Önemli olan ne verdiği değil, verirken eli titriyor mu, ona bak." Bu söz, dostluk ve samimiyetin özünü anlatır. Can'a da her zaman bu hayat dersini vermeye çalışıyorum.

Baba olduğunuzu ilk ne zaman idrak ettiniz? O anı hatırlıyor musunuz?
Baba olduğumu ilk kez Can'ı kucağıma aldığımda gerçekten hissettim. O an tarifsizdi. Sanki tüm vücudumu kaplayan bir babalık güdüsüyle yepyeni bir ben doğdu diyebilirim.

Baba olduktan sonra hayatınızda ve sizde neler değişti?
Neredeyse her şey… Yaşam biçimimiz değişti; uyku saatleri, beslenme düzeni, günün programı… Bende ise en çok sorumluluk duygusu gelişti. Artık sadece kendinizi değil, ailenizi ve çocuğunuzun geleceğini düşünüyorsunuz. Onun için sağlıklı kalmak, güçlü olmak en temel motivasyon haline geliyor.

Çocuğunuzla birlikte yapmaktan en keyif aldığınız aktivite nedir?
Can'la oyun oynamayı, boğuşmayı çok seviyoruz. Sonuçta erkek çocuğu; birlikte Örümcek Adam olup maceralara atılmak en büyük keyfimiz. Parka gitmek de yine birlikte en çok eğlendiğimiz aktivitelerden biri.

Sizce nasıl bir babasınız?
Bu sorunun cevabını en iyi eşim Gizem bilir. Ama onun söylediklerine göre iyi bir babayım. Umarım gerçekten öyleyimdir. Can'ın gözündeki mutluluk ve güven benim için en büyük gösterge.



BABA HEDIYE.indd 12 26.05.2025 11:18

CEMAL HÜNAL

"BABA OLDUKTAN SONRA ÖNCELİKLERİM TAMAMEN DEĞİŞTİ"



Babanızdan öğrendiğiniz ve kendi çocuğunuza aktardığınız en değerli hayat dersi nedir?
Babamdan öğrendiğim ve küçük yaştan itibaren Doğan'a da aşıladığım en önemli hayat dersi: "Kendi işini kendin gör." Kimseye muhtaç olmamak, zorluklar karşısında asla yılmamak… Ne kadar üzülsen, kırılsan, yorulsan, canın yansa da devam edeceksin. Düşersen kalkacaksın. "Yedi kere düş, sekiz kere kalk" felsefesi hayatımın temelidir.

Baba olduğunuzu ilk ne zaman idrak ettiniz? O anı hatırlıyor musunuz?
Aslında birçok kişi gibi çocuğumu kucağıma alınca baba olacağımı zannederdim ama benim için bu an çok daha önceye denk geliyor. Lale, gözümün içine bakarak hamile olduğunu söylediği an, içimde bir şey değişti. O anı, kafamda bir ampulün patlaması gibi hatırlıyorum. Hayat tarzımız bir anda değişti; evimizi değiştirdik, köpekleri bahçeli bir yere taşıdık, Lale yürüyüşlere başladı. Benim babalık serüvenim Lale'nin hamile olduğunu öğrendiğimiz gün, tam zamanlı olarak başladı.

Baba olduktan sonra hayatınızda ve sizde neler değişti?
Zaten doğa ve hayvanlarla iç içe bir yaşamım vardı. Ancak baba olduktan sonra önceliklerim tamamen değişti. Hayatımda radikal bir değişiklik yapmama gerek kalmadı; sadece artık her şeyi Doğan'la yapar oldum. Artık her şeyin merkezinde o vardı. Ebeveynlik bence insanın bu hayattaki gerçek tekâmül yolculuğudur. İnsan, bir evlatla birlikte yeniden öğrenmeye başlıyor. Hayatım daha derli toplu, daha odaklı bir hale geldi.

Çocuğunuzla birlikte yapmaktan en keyif aldığınız aktivite nedir?
Doğan'la birçok ortak aktivitemiz var. Beraber gezmeyi, özellikle bit pazarlarına gitmeyi çok seviyoruz. Play Station da birlikte keyif aldığımız sağlıklı bir paylaşım alanı. Film izlemek ve manga okumak vazgeçilmezlerimizden. Çok küçük yaşlarından itibaren ona her gece kitap okudum. "Mobydick"in çocuk versiyonunu 3 yaşındayken bitirdik, yetişkin versiyonunu 5 yaşında... 7 yaşına gelmeden "Yüzüklerin Efendisi" serisini tamamladık. Şimdi 10 yaşında ve birlikte Bram Stoker'ın Dracula'sını okuyoruz. Bu bizim için günü kapatan, özel bir ritüel. Yemek yapmak, İstanbul'da farklı lezzetler keşfetmek de birlikte yapmayı çok sevdiğimiz diğer aktiviteler.

Size nasıl bir babasınız?
Açıkçası bunu en iyi Doğan bilir ama hayatından memnun görünüyor. Oğluyla çok vakit geçiren, birlikte öğrenen bir babayım. Ona bir şeyler öğretmeye çalışırken, ondan da çok şey öğreniyorum. Kendimi övmem zor ama iyi niyetle, sevgiyle ve sürekli gelişerek babalık yapmaya çalışıyorum.

BABA HEDIYE.indd 13 26.05.2025 11:18

ERDİNÇ GÜLENER

"BİR BABA İÇİN EN KIYMETLİ ŞEY, ÇOCUĞUNUN SESİNİ GERÇEKTEN DUYABİLMEKTİR"



Babanızdan öğrendiğiniz ve çocuklarınıza aktardığınız en değerli hayat dersi nedir?
İyi günlerde nasıl mutlu olunuyorsa, hayatın zor ve sıkıntılı anlarında da dimdik durmayı, vakur olmayı öğretti bana babam. En çok da şu sözünü hiç unutmadım: "Aile her şeydir." Bu söz, hayatım boyunca yolumu aydınlatan bir öğüt oldu.
Ben de çocuklarıma aynı değerleri aktarmaya çalışıyorum: Sevgiyle yaklaşmayı, mütevazı kalmayı, insanlara saygı duymayı ve her şeyin ötesinde aileyi sahiplenmeyi…

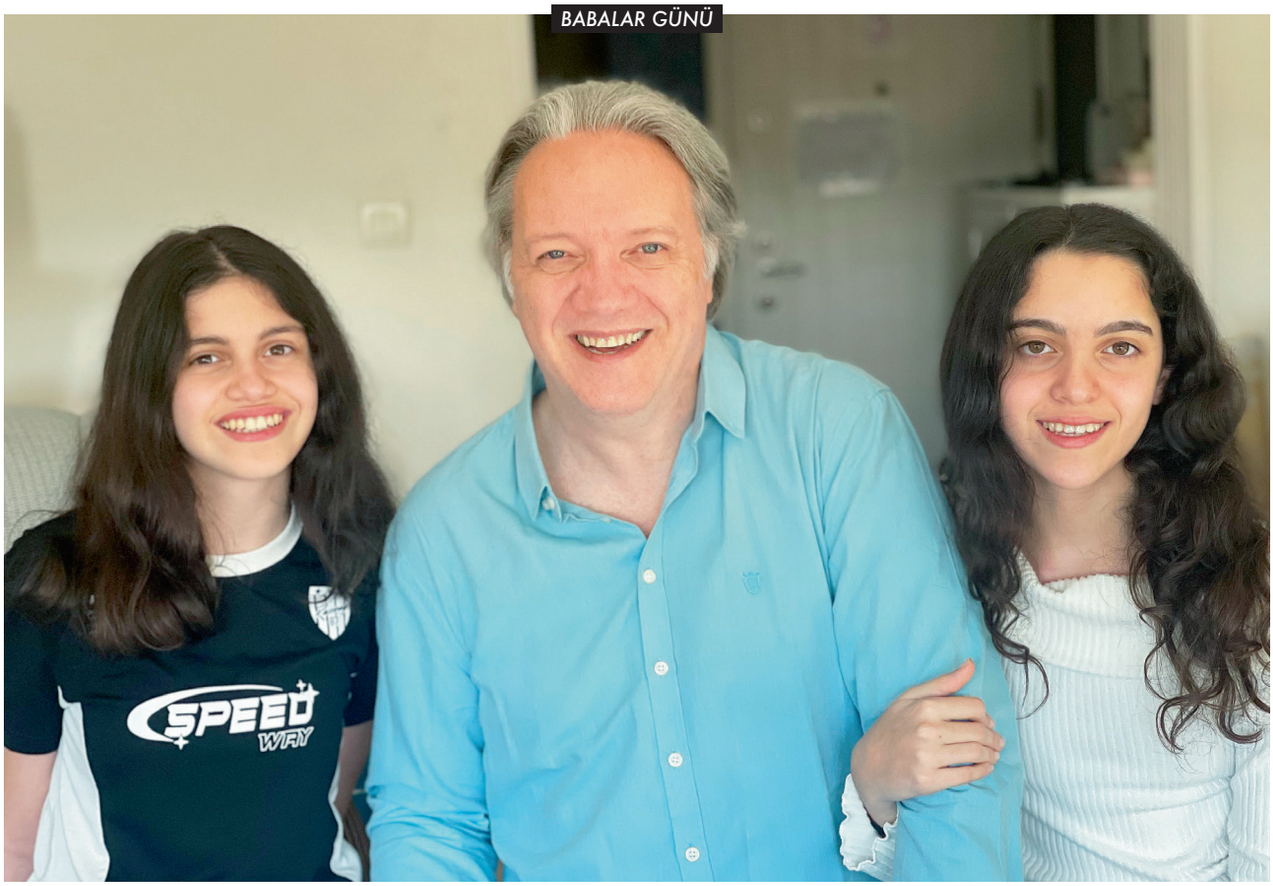
Baba olduğunuzu ilk ne zaman idrak ettiniz? O anı hatırlıyor musunuz?
İlk kez kucağıma aldığım anda babalığın ne demek olduğunu idrak ettim. O anın mutluluğu ve heyecanı tarif edilemezdi. Bu hayatta hiçbir zevk, hiçbir başarı ya da güzellik, o duygunun yerini tutamaz. Hayatımın dönüştüğü o an hâlâ hafızamda capcanlı duruyor; kalbime kazınmış gibi…

Baba olduktan sonra hayatınızda ve sizde neler değişti?
O andan itibaren her şey değişti. Artık yalnızca bir birey değil, bir babaydım. Bu, bana sadece sorumluluk değil, aynı zamanda tarifsiz bir sevgi kapasitesi kazandırdı. Onlara örnek olmam, korumam, kollamam gerekiyordu. Ve ben de hep bunu yapmaya çalıştım. En önemlisi de onları hep dikkatle, kalpten dinledim. Çünkü bence bir baba için en kıymetli şey, çocuğunun sesini gerçekten duyabilmektir.

Çocuklarınızla birlikte yapmaktan en keyif aldığınız aktivite nedir?
Sanırım çocuklarımla en iyi yaptığım şey, onlarla oyun oynamak. Esprili, komik, eğlenceli bir babayım. Birlikte vakit geçirmeyi, gülmeyi, anı biriktirmeyi çok iyi biliriz. Aramızda sadece bir baba-çocuk ilişkisi değil, aynı zamanda çok güçlü bir dostluk bağı da var.

Size göre siz nasıl bir babasınız?
Aslında bu sorunun cevabını en iyi onlar verir. Ama yukarıda anlattığım gibi, onların gözünde eğlenceli, anlayışlı ve sevgi dolu bir baba olduğumu düşünüyorum. Umarım öyledir…

BABA HEDIYE.indd 14 26.05.2025 11:18



MURAT SEREZLİ

"ONLARA AHLAKI, ETİĞİ, SAYGIYI AŞILARKEN KENDİ ŞAHSİYETLERİNİ DE KORUMAYI ÖĞRETİYORUM"

Babanızdan öğrendiğiniz ve çocuklarınıza vereceğiniz en değerli hayat dersi neydi?
"Ne yaparsan yap, yapabileceğinin en iyisini yap." Bunun yanında tabii ki, sözünü tutmanın tartışılmazlığı, dürüstlük, insanlara anlayış ve şefkat göstermek de vardı. Elbette kendi benliğini ve karakterini koruyarak. Babamdan aldığım bir diğer önemli miras da prensip sahibi bir insan olmanın gerekliliğiydi.

Baba olduğunuzu ilk ne zaman idrak ettiniz? O anı hatırlıyor musunuz?
Ameliyathanedeydim. Dünyaya geldikleri ilk ana şahit olmalıydım. Ciğerlerinden çıkan o ilk sesi, ağlamalarını ilk duyduğum an tam bir idrak anıydı. Aslında hastane faturasını gördüğünüzde de baba olduğunuzu ve hayatınızın asla eskisi kadar rahat olmayacağını anlıyorsunuz (gülüyor).

Baba olduktan sonra hayatınızda ve sizde neler değişti?
Tüm önceliklerim değişti. Bazılarını korusam da önem verdiğim kimi şeylerin ehemmiyeti azaldı. Kızlarım adına, daha önce kendim için hiç yaşamadığım bir gelecek kaygısı peydah oldu. Sadece ailem adına değil, ülkem ve insanlık adına.

Kızlarınızla birlikte yapmaktan en keyif aldığınız aktivite nedir?
Birlikte her zaman çok iyi vakit geçiriyoruz. Sadece oturup bir şeyleri konuşmak ve tartışmak da, gezmek de çok keyif aldığımız eylemler. Şimdi 2 yıldır LGS hazırlığı yüzünden her türlü şeyden biraz uzak kalmış olsak da, en favori aktivitelerimizden, bilgisayar oyunları oynamaya ve çekimler yapmaya bu yaz dönüyoruz.

Sizce siz nasıl bir babasınız?
Öncelikle bilgili, sorumlu ama eğlenceli bir babayım. Disiplin çocuk eğitiminde olmazsa olmaz; ama bu samimi ve çok eğlenceli bir baba olmamla uyumlu bir denge içinde. Sonra; ilgili, anlayışlı, çocuklarını dinleyen bir babayım. Onlara ahlakı, etiği, saygıyı aşılarken, kendi şahsiyetlerini de korumayı öğretiyorum. Bir arada yaşamanın uyumunu bozmadan özgür olmayı, birey olmayı, kendileri olmayı, başkalarının yargılarını sadece kendi izin verdikleri ölçüde muhatap almayı öğretiyorum. Babam gibi bir baba ve daha fazlası olmaya çalışıyorum.

BABA HEDIYE.indd 15 26.05.2025 11:18



BABANIZA AKDENİZ'İN KALBİNDE BÜTÜNSEL SAĞLIK VE LÜKS SPA DENEYİMİ

TheLifeCo Akra Antalya, sağlıklı yaşam ve iyi hissetmenin merkezi olarak, Antalya'nın kalbinde misafirlerini ağırlıyor. Sağlıklı beslenme programları, kişiye özel wellness uygulamaları ve dinlendirici terapiler ile beden, zihin ve ruh dengesini destekleyen bütünsel bir deneyim sunuyor. SPA alanında; 20 farklı masaj uygulaması, 13 vücut ve yüz bakımı, 3 inceltici ve sıkılaştırıcı terapi ile birlikte çeşitli well-aging ve wellbeing terapileri ile ihtiyaçlarınıza özel çözümler sunuluyor. Nefes ve meditasyon terapileri zihinsel rahatlamayı desteklerken, yoga ve reformer pilates seansları vücut-zihin uyumunu güçlendiriyor. Hamam, sauna, buhar odası gibi rahatlama alanları ise SPA deneyiminizi kişiselleştirmenize olanak tanıyor. Bio Organik Bakımlar, Presso Terapi ve son teknoloji Robolex uygulamaları ile babanıza ayrıcalıklı bir SPA deneyimi hediye edebilirsiniz.



HUZUR DOLU BİR TATİL

Dalaman Nehri'nin kıyısında, Sarıgerme Plajı'nın eşsiz doğasında konumlanan **Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & Spa,** *huzur ve konforu bir araya getiren mimarisiyle dikkat çekiyor. Geniş yeşil alanlarda yapılan yürüyüşler, deniz kenarında gün batımı keyfi, spa ve wellness alanlarında rahatlatıcı deneyimler; babaların bu özel gününü unutulmaz kılacak detaylardan sadece birkaçı.*



Babaların mutfaktaki vazgeçilmezi

Farklı tarifleri denemeyi seven, etten sebzeye her işe el atan babalara özel olarak üretilen **Ecco Şef** Baba Bıçak Seti; mutfak, et sıyırma ve şef bıçağı ile babanızın mutfaktaki yardımcısı olacak. Sebze, meyvelerin hazırlanması için geliştirilen Ecco Mutfak Bıçağı, keskin ağızıyla güç gerektirmeden işleri kolaylaştırıyor.



Polo yaka tişört, **HEMINGTON**



Sıra dışı bir hediye

Türkiye'nin akıllı servis ağı **Homer Smart Auto Services**'in babalar için uygulanan "Yol Arkadaşı Paketi" kampanyası, çok özel ve çok farklı... Babanızın telefonuna Homer uygulamasını indirip aracını ücretsiz kaydederek 13-22 Haziran tarihleri arasında Yol Arkadaşı Paketi'ni yüzde 20 indirimle satın alabilirsiniz. Birçok yol yardımı ve destek içeren bu özel paket sayesinde babalar güvenle yolculuk edecekler.

BABA HEDIYE.indd 16 26.05.2025 15:26


TUTKUSUNA YELKEN AÇANLAR İÇİN
NORTH SAILS TÜRKİYE'DE!
• City's İstanbul Kozyatağı • Galataport İstanbul • Yalıkavak Marina / Bodrum
NORTH SAILS
northsails.com.tr



BÜYÜKADA'YI PRINCES' PALACE RESORT FARKIYLA KEŞFEDİN

Şehrin karmaşasından uzak, Marmara Denizi'nin dalgaları eşliğinde, denize sıfır 30 dönümlük alanda yer alan **Princes' Palace Resort,** *Büyükada'nın zengin tarihi mirası ve doğal güzellikleriyle misafirlerine bir masalın parçası olma hissini sunuyor. Babanızla birlikte yaşayabileceğiniz bu benzersiz ada deneyimi, kişiye özel yat transferiyle başlıyor. Çoğunluğu deniz manzaralı süitlerden oluşan bir konaklama sunan Princes' Palace Resort; Kreb's Beach Bar&Grill Restaurant, Anim Wellbeing Center, EMA's Dining Room ve EMA's Rooftop ile büyüleyici bir tatil deneyimi yaşatıyor. Tarihi The Akdağ Grand Mansion köşkü ise misafirlerini zamanda bir yolculuğa çıkararak geçmişin ihtişamını günümüzün modern dokunuşlarıyla buluşturuyor.*

GELECEĞİN MOBİLYALARI

DOXA, ofis ve banyo mobilyaları ile projeli işlerde sektörün lider markalarından biri olarak, sürdürülebilir üretim ve yenilikçi tasarımlarıyla geleceği şekillendiriyor. Üretim süreçlerinde sıfır atık politikası ve yüzde 100 güneş enerjisi kullanımı ile çevre dostu üretimi önceliklendiriyor.

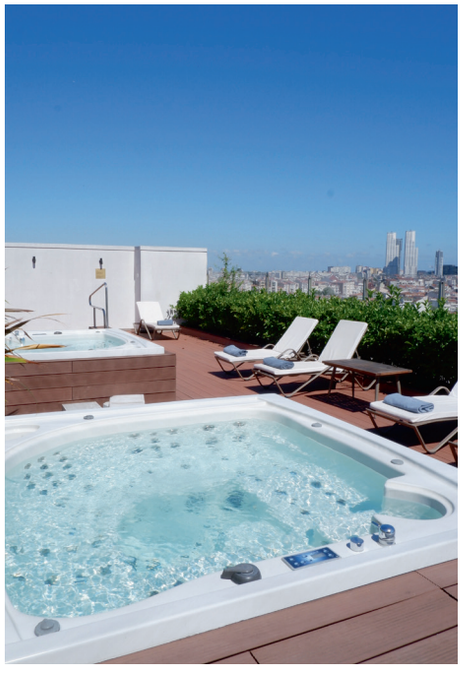


Fincan takımı,
KÜTAHYA PORSELEN



RUH VE BEDEN SAĞLIĞI İÇİN

Ruh ve beden sağlığını bütünsel olarak ele alan **Qualia Wellness & SPA,** Babalar Günü'ne özel kampanyasıyla hem babalara hem de çocuklarına enerji veren, unutulmaz bir deneyim sunuyor. Babasıyla birlikte gelen misafirlerine tüm masaj, hamam ve bakım paketlerinde ikinci kişiye yüzde 50 indirim uygulayan Qualia, bu özel günde birlikte dinlenmek ve enerji depolamak isteyenleri İstanbul'un en seçkin SPA noktalarında ağırlıyor.



KEYİFLİ BİR MOLA

Karaköy Hacımimi'de kapılarını açan **CafeLU's,** kısa sürede semtin gözbebeği oldu. Modern mimarisinin yanı sıra üçüncü nesil kahveleri ve sabahın ilk ışıklarıyla hazırlanan el yapımı artizan lezzetleriyle kısa sürede misafirlerinin favorisi olan CafeLU's, günümüz sanat dokunuşlarının hakim olduğu dekorasyonuyla da babanızla birlikte keyifle vakit geçirebileceğiniz bir mekan.



BABA HEDIYE.indd 18 26.05.2025 15:23



KAHRAMANINIZA EN GÜÇLÜ HEDİYE!



Kahramanınıza, Babalar Gününde maksimum temizlik gücünü ve sürdürülebilir bir hediyeyi birlikte sunun. Kärcher Basınçlı Yıkama Makineleri, rakipsiz gücüyle tüm zorlu kirleri kolayca ortadan kaldırır. Kärcher eco!Booster Basınçlı Yıkama Aparatı ise, %50 daha az su harcayarak %50 daha geniş alanı temizlerken, bu tasarrufla hem bütçenizi hem de su kaynaklarını korur.

Müşteri Hizmetleri Destek Hattı: 0850 288 30 00
Mail Adresi: info@karcher.com

BabalarBasınçlıİlan_20x27C.indd 1 26.05.2025 16:32

CENTİLMEN BABALARA



#CENTİLMENKAL

HATEMOGLU.COM

1924
HATEMOGLU
100 YIL

ilkbahar/yaz 25