FİT TARİFLER

E-KİTAP

KALORİ VE BESİN DEĞERLERİYLE BİRLİKTE
TAMAMI DENENMİŞ 72 TARİF









EMRE GÖKGÖZ

FİT YEMEK
www.fityemek.com

FİT TARİFLER

EMRE GÖKGÖZ

1 Ocak 2021

Copyright ©2021 Fit Yemek

Tüm hakları saklıdır. Bu kitap veya bu kitabın herhangi bir bölümü, bir kitap incelemesinde kısa alıntıların kullanılması dışında, yayıncının açık yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde çoğaltılamaz veya kullanılamaz.

Bu kitabın, yayıncının izni olmadan internet veya başka bir yolla taranması, yüklenmesi ve dağıtılması yasaktır ve yasalarca cezalandırılır.

Lütfen bu kitabın yalnızca yetkili elektronik baskılarını satın alın. Telif hakkıyla korunan materyallerin elektronik korsanlığına katılmayın veya bunu teşvik etmeyin.

Bu kitap yalnızca bilgi ve eğitim amaçlıdır, tıbbi tavsiye niteliği taşımaz. Herhangi bir egzersize, beslenme rutinine, besin takviye programına başlamadan önce veya sağlığınızla ilgili sorularınız varsa lütfen bir tıp veya sağlık uzmanına danışın.

Fit Tarifler
2021 - Emre GÖKGÖZ
Editör: Tuğçe Miray KIZILTEPE
RSKO: 937-105-382-96

Fit Yemek
www.fityemek.com

KAHVALTILAR

KAHVELİ YULAF LAPASI	9
UNSUZ MUZLU PANKEK	10
KAHVELİ PANKEK	11
LOR TAVA	12
EV YAPIMI NOTELLA	13
MANTARLI FİT OMLET	14
ISPANAKLI VE PEYNİRLİ OMLET	15
MUZLU YULAF LAPASI	16
FISTIK EZMESİ	17
TAHİNLİ UNSUZ PANKEK	18
PROTEİN BOHÇASI	19
TOK TUTAN PROTEİN TOSTU	20
AKŞAMDAN HAZIRLAMALIK KAHVALTI	21
FİT FRANSIZ TOSTU	22

YEMEKLER

SARIMSAKLI TAVUK 23
TON BALIKLI BURGER 24
FİT TAVUK BURGER 25
DİYET PİZZA 26
HİNDİ FÜME DÜRÜM 27
FIRINDA ALABALIK 28
YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ 29
MERCİMEK SALATASI 30
DOMATESLİ TAVUK SOTE 31
BROKOLİLİ TAVUK YEMEĞİ 32
LOR KÖFTESİ 33
BULGUR PİLAVI 34
FIRINDA HİNDİ GÖĞÜS 35
LOR PEYNİRLİ SALATA 36
SEBZELİ HİNDİ YEMEĞİ 37
FIRINDA TAVUK PATATES 38
ZERDEÇALLI PİLAV 39
ISPANAKLI MAKARNA 40
DİYET PİZZA (TON) 41
FIRINDA KIRMIZI ET 42
TAVUK KÖFTESİ 43
HUMUS 44
TAVUK SARMA 45
PESTO SOSLU TAVUK 46
FİT SOSLAR 47
BAĞIŞIKLIK ÇORBASI 48
DİYET CİPS 49

TATLILAR

MOZAİK PASTA 50
FİT WAFFLE 51
PROTEİN DONDURMASI 52
FİT DONDURMALAR 53
PROTEİNLİ KEK 54
YULAF TOPLARI 55
YULAFLI KURABİYE 56
MEYVE PASTASI 57
ÇİKOLATA TOPLARI 58
CHIA PUDİNG 59
HAVUÇLU KEK 60
DİYET GÜLLAÇ 61
MUZ EKMEĞİ 62
MUZLU MUG CAKE 63
DİYET ÇİKOLATA 64
YULAFLI TART 65
MAGNOLIA 66

İÇECEKLER

PROTEİN İÇECEKLERİ 67
DETOKS İÇECEKLERİ 68
KAHVALTI İÇECEKLERİ 69
ÖDEM ATAN İÇECEK 70

Kendi değişim hikayeni yazmaya başladın bile! Sağlıklı beslenme yolculuğun boyunca bu kitap **yanında olacak.**



Merhaba, ben Fit Yemek'in kurucu şefi Emre.

2015 yılından bu yana, geliştirdiğim fit tarifleri paylaşıyorum. Sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimi haline getirenlere lezzetli alternatifler sunmaya çalışıyorum.

Yediklerimiz sağlığımızı, nasıl göründüğümüzü ve hissettiğimizi doğrudan etkiliyor. Genetik potansiyelinize ulaşmak ve kendinizin en iyi versiyonu olmanız için ihtiyaç duyacağınız tarifleri bu e-kitapta derledim.

Bugüne kadar yüz binlerce insan Fit Yemek ile sağlıklı beslenmeye başladı, kilo verdi, yağ yakarak estetik bir fiziğe kavuştu. Websitemiz ve sosyal medya kanallarımız aracılığıyla 350'nin üzerinde ücretsiz içerik sunduk. Attığımız her adımda sizlerin müthiş desteğini arkamızda hissediyoruz. Birlik olduğumuzda çok daha güçlüyüz ve harika işlere imza atmaya devam edeceğiz.

Fit Tarifler e-kitabımızı satın alarak platformumuza destek olduğunuz, yeni içerikler üretmeye devam etmemize katkı sağladığınız teşekkürler!

BU KİTAP NASIL KULLANILIR?

Kitabın **içindekiler bölümü** dinamik yapıdadır. Sayfalar arasında kaybolmadan dilediğiniz tarife doğrudan ulaşmak için tarif ismine dokunmanız yeterlidir.

Kitabın tarif sayfalarını incelediğinizde her bir tarif için:

- Hazırlama ve pişme sürelerini
- Porsiyon sayısını
- Porsiyon başına kalori değerini
- Porsiyon başına protein, karbonhidrat, yağ ve lif miktarlarını
- Tarif görselini

göreceksiniz. Bu sayede kendi kalori ve makro besin ihtiyaçlarınız doğrultusunda, size uygun tarifleri seçerek hazırlayabileceksiniz.

GÜNLÜK KALORİ İHTİYACI NASIL HESAPLANIR?

Eğer günlük kalori ihtiyacınızı bilmiyorsanız, websitemizde bulunan **kalori ihtiyacı hesaplayıcımızdan** faydalanabilirsiniz.

https://fityemek.com/kalori-ihtiyacini-hesapla/

Yaş, cinsiyet, boy, kilo gibi kişisel bilgilerinizi girip; hedefinizi (kilo vermek, kilo almak, kilo korumak, vb.) seçerek almanız gereken kalori miktarını öğrenebilirsiniz.



20 **dakika**

1 **porsiyon**

476 **KCAL**
77g **KARB**
19.5g **PRO**
12g **YAĞ**
11g **LİF**

KAHVELİ YULAF LAPASI

MALZEMELER

1 su bardağı yulaf ezmesi
1 su bardağı süt
1 çk tarçın
1 tk türk kahvesi *(farklı bir kahve de kullanabilirsiniz.)*
Üzerine tercihen meyve, kuruyemiş ekleyebilirsiniz.

TARİF

1. Küçük bir tencereye yulaf ezmesini ve sütü ekliyoruz.
2. Altını açarak kaynayana kadar ara ara karıştırarak pişiriyoruz.
3. Kaynadıktan sonra altını kapatarak üzerine kahve ve tarçını ekliyoruz.
4. Kahve eriyip yulaf lapasına iyice karışana kadar karıştırıyoruz.
5. Üzerine muz dilimleri veya kuruyemiş ekleyebilirsiniz. *(Bu eklemeler kalori değerini arttıracaktır!)*



12 **dakika**

1 **porsiyon**

303 **KCAL**
39.5g **KARB**
14.4g **PRO**
12g **YAĞ**
4.4g **LİF**

UNSUZ MUZLU PANKEK

MALZEMELER

1 adet muz
2 adet yumurta
1 çk hindistan cevizi yağı *(opsiyonel)*

TARİF

1. Muzu çatal yardımıyla ezerek püre kıvamına getiriyoruz.
2. Yumurtaları muz püresinin üzerine kırarak iyice çırpıyoruz.
3. Tavayı yağladıktan sonra harcımızdan her seferinde birer yemek kaşığı alarak tavaya ekliyoruz.
4. Üst kısmında kabarcıklar oluştuğunda çevirip diğer yüzünü de pişiriyoruz.



15 **dakika**

1 **porsiyon**

374 **KCAL**
30.3g **KARB**
22g **PRO**
18g **YAĞ**
5g **LİF**

KAHVELİ PANKEK

MALZEMELER

1 çay bardağı yulaf ezmesi
2 yk yoğurt
1 tk türk kahvesi
Yarım paket kabartma tozu
2 adet yumurta
1 tk rende hindistan cevizi

TARİF

1. Yulaf ezmesini blender yardımıyla un haline getiriyoruz.
2. Tüm malzemeleri karıştırıp iyice çırparak homojen bir kıvama getiriyoruz.
3. Yapışmaz yüzeyli tavayı ısıttıktan sonra harcımızı birer kaşık birer kaşık olarak tavaya ekliyoruz.
4. Üst kısmında kabarcıklar çıktığında pankekleri çevirerek diğer yüzlerini de pişiriyoruz.



8 **dakika**

2 **porsiyon**

224 **KCAL**
4.5g **KARB**
18g **PRO**
15g **YAĞ**
0.5g **LİF**

LOR TAVA

MALZEMELER

200 g lor peyniri
1 yk tereyağı
2 yk domates püresi
(1 domatesi blenderdan geçirerek de kullanabilirsiniz)
Kekik, istenilen diğer baharatlar

TARİF

1. Tavada tereyağını eritiyoruz.
2. Üzerine lor peynirini ekleyip 1 dakika kadar pişiriyoruz.
3. Domates püresini ekleyip birkaç dakika karıştırarak pişiriyoruz.
4. Son olarak üzerine istediğimiz baharatları ekleyerek lezzetlendiriyoruz.



15 **dakika**

20 **porsiyon**

50 **KCAL**
3.5g **KARB**
1g **PRO**
3.5g **YAĞ**
1g **LİF**

EV YAPIMI NOTELLA

MALZEMELER

(1 kavanoz hazırlamak için)

1 su bardağı fındık
1 yk kakao
12 adet orta boy hurma
1 tk bal
Dilerseniz 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı da ekleyebilirsiniz.

TARİF

1. Fındıkları bir tavaya alarak birkaç dakika kavuruyoruz.
2. Hurmaları 15 dakika kadar sıcak suda bekletip çekirdeklerini ayırıyoruz.
3. Fındıkların üzerine 1 yemek kaşığı kadar hurma suyundan ekleyip blenderdan geçiriyoruz.
4. Hurmaları, balı ve kakaoyu da blender kabına ekleyip tekrar blenderdan geçiriyoruz. Bu aşamada hurma suyundan ekleyerek fındık kremanızı istediğiniz kıvama getirebilirsiniz.



13 **dakika**

1 **porsiyon**

304 **KCAL**
10.5g **KARB**
26.7g **PRO**
15.8g **YAĞ**
1.7g **LİF**

MANTARLI FİT OMLET

MALZEMELER

60 g lor peyniri
2 adet yumurta
1 kase kültür mantarı
1 çk pul biber
1 çk zeytinyağı

TARİF

1. Mantarların zarlarını soyup dilimliyoruz.
2. Tavanın altını ısıtıp zeytinyağını da koyduktan sonra mantarları bir kaşık yardımıyla çevirerek birkaç dakika pişiriyoruz.
3. Yumurtaları çırpıp mantarların üzerine döküyoruz ve tavanın üzerini kapatıyoruz.
4. Tavadaki karışımın alt tabanı piştikten sonra üzerine lor peynirlerini de ekleyip kapağını tekrar kapatıyoruz ve üst kısmının da pişmesini sağlıyoruz.
5. Son olarak üzerine pul biber veya istediğiniz farklı baharatları ekleyerek servis edebilirsiniz.



13 **dakika**

1 **porsiyon**

306 **KCAL**
3g **KARB**
23.6g **PRO**
21.8g **YAĞ**
0.7g **LİF**

ISPANAKLI VE PEYNİRLİ OMLET

MALZEMELER

1 kase doğranmış ıspanak
50 g beyaz peynir
2 adet yumurta
1 tk tereyağı *(opsiyonel)*

TARİF

1. Ispanakları iyice yıkayıp ince ince doğruyoruz.
2. Beyaz peyniri de küçük parçalar halinde doğrayıp ıspanakla karıştırıyoruz.
3. Yapışmak yüzeyli tavayı ısıttıktan sonra ıspanak ve peynir karışımını peynirler yumuşayana kadar pişiriyoruz. *(Tereyağı kullanacaksanız bu aşamada ekleyebilirsiniz.)*
4. Üzerine yumurtaları da ekleyip karıştırarak pişiriyoruz.



7 **dakika**

1 **porsiyon**

304 **KCAL**
68.5g **KARB**
8g **PRO**
3g **YAĞ**
11.5g **LİF**

MUZLU YULAF LAPASI

MALZEMELER

Yarım su bardağı yulaf ezmesi
1 adet muz
1 çk tarçın
1 tk keçiboynuzu unu *veya*
1 çk süzme bal

TARİF

1. Yulaf ezmesini bir kaseye alıp üzerine yulafları kaplayacak kadar sıcak su ekliyoruz. 5 dakika kadar yulafın yumuşamasını bekliyoruz. *(Süreci hızlandırmak için kasenin üzerini bir tabak yardımıyla kapatabilirsiniz.)*
2. Yulaflar yumuşadıktan sonra üzerine tarçın ve keçiboynuzu unu *(veya bal)* ekliyoruz. İyice karıştırıyoruz.
3. Muzları dilimleyerek kaseye alıyoruz.



15 **dakika**

10 **porsiyon**

101 **KCAL**
3g **KARB**
4.1g **PRO**
8.9g **YAĞ**
1.4g **LİF**

FISTIK EZMESİ

MALZEMELER

160 g tuzsuz fıstık
(1 orta boy kase)
1 yk hindistan cevizi yağı
veya zeytinyağı *(isteğe bağlı)*
1 tk bal

TARİF

1. Fıstıkların kabukları soyulur ve tavada 5 dakika kadar kavrulur.
2. Rondo veya blender yardımıyla iyice parçalanır.
3. İsteğe göre bal ekleyerek tatlandırılır ve yağ ekleyerek akışkan kıvama getirilir.
4. İyice karıştırılır, afiyet olsun!



15 **dakika**

2 **porsiyon**

227 **KCAL**
24g **KARB**
9.2g **PRO**
11.4g **YAĞ**
3.7g **LİF**

TAHİNLİ UNSUZ PANKEK

MALZEMELER

1 tk susam
1 adet muz
2 adet yumurta
1 çk tarçın
1 yk tahin
1 çk hindistan cevizi yağı *veya* zeytinyağı
1 çk bal

TARİF

1. Susamları tavada birkaç dakika ısıtıyoruz, rengi biraz kardıktan sonra ateşten alıp kenara koyuyoruz.
2. Muzu çatal yardımıyla ezerek püre haline getiriyoruz.
3. Muz püresinin üzerine yumurtaları kırıyoruz ve iyice çırpıyoruz. İyice çırptıktan sonra tarçın ve tahini de karışımın üzerine ekliyoruz.
4. Tavayı yağlayıp biraz ısıtıyoruz. Daha sonra harcımızı tavaya alarak pişiriyoruz. *(Tüm harcı tek pankek olarak pişirmeye çalışmayın, çevirmesi zor olacaktır. Bir yemek kaşıklık boyutlarda alarak pişirebilirsiniz.)*
5. Pişirirken pankeklerin üst kısmında kabarcıklar oluştuğunda çevirebilirsiniz.
6. Pişen pankekleri tabağımıza aldıktan sonra üzerine bal ve kavurduğumuz susamları da ekliyoruz.



13 **dakika**

1 **porsiyon**

297 **KCAL**
11.1g **KARB**
21.9g **PRO**
14.3g **YAĞ**
0.9g **LİF**

PROTEİN BOHÇASI

MALZEMELER

2 adet yumurta
50 g lor peyniri
Yarım yk tereyağı
veya zeytinyağı
Domates püresi
Kekik

TARİF

1. Lor peynirini ufalıyoruz ve üzerine domates püresini de ekleyip karıştırıyoruz.
2. Yumurtaları başka bir kabın içine kırarak iyice çırpıyoruz.
3. Tavamızı ısıttıktan sonra yağı ekliyoruz ve çırptığımız yumurtaları tavaya döküyoruz.
4. Yumurtaların altı piştikten sonra üzerinin orta kısmına lor karışımını ekliyoruz.
5. Ardından yumurtanın sağ ve sol kısmını içe doğru, yani lor karışımının üzerine doğru katlıyoruz.
6. İç kısmı da piştikten sonra tabağımıza alıp üzerine kekik serpiyoruz.



8 **dakika**

1 **porsiyon**

368 **KCAL**
24g **KARB**
33g **PRO**
15.4g **YAĞ**
3g **LİF**

TOK TUTAN PROTEİN TOSTU

MALZEMELER

100 g lor peyniri
2 dilim kaşar
Tam tahıllı *veya* kepekli ekmek
Domates suyu
(domates püresi veya salçayı sulandırarak da kullanabilirsiniz)

TARİF

1. Kaşarları küçük küçük doğruyoruz.
2. Lor peynirini domates suyuyla veya domates püresiyle biraz sulandırarak karıştırıyoruz.
3. Ekmeği kestikten sonra alt ve üst katmana kaşarları, aralarına da lor peynirini koyuyoruz.
4. Tost makinesinde pişirdikten sonra dilimliyoruz.



3 **dakika**

2 **porsiyon**

213 **KCAL**
32g **KARB**
8.4g **PRO**
5.8g **YAĞ**
5.2g **LİF**

AKŞAMDAN HAZIRLAMALIK KAHVALTI

MALZEMELER

60 g yulaf ezmesi
200 ml süt
Yarım muz
(veya farklı bir meyve)
Fıstık ezmesi
Hindistan cevizi
Tarçın
(isteğe bağlı eklenebilir)

TARİF

1. Yulaf ve sütü bir kaba ekleyerek 15 dakika kadar buzdolabında bekletiyoruz.
2. Meyveleri dilimliyoruz, isteğe bağlı eklenecek diğer malzemelerle birlikte *(fıstık ezmesi, hindistan cevizi, bal)* yulaf karışımına ekliyoruz.
3. Üzerini kapatarak akşamdan buzdolabına atıyoruz. Sabah dolaptan çıkarıp karıştırıyoruz.



20 **dakika**

2 **porsiyon**

264 **KCAL**
23.6g **KARB**
19.4g **PRO**
10.2g **YAĞ**
3.1g **LİF**

FİT FRANSIZ TOSTU

MALZEMELER

1 adet yumurta
Yarım bardak süt
4 dilim tam tahıllı tost ekmeği
1 yk hindistan cevizi yağı
veya tereyağı
1 ölçek whey protein

TARİF

1. Yumurtaları geniş bir kabın içine kırarak çırpıyoruz.
2. Whey proteini sütle beraber iyice karıştırıyoruz.
3. Tüm malzemeleri çırptığımız yumurtaların üzerine ekleyerek çırpıyoruz. *(Bu aşamada blender da kullanabilirsiniz.)*
4. Tavayı ısıtıp yağlıyoruz.
5. Tost ekmeklerini az önce hazırladığımız karışımın içine atarak ıslatıp iyice emdiriyoruz.
6. Daha sonra tavaya alıyoruz ve çevirerek iki tarafını da kızartıyoruz.



40 **dakika**

5 **porsiyon**

331 **KCAL**
7g **KARB**
50g **PRO**
10g **YAĞ**
1g **LİF**

SARIMSAKLI TAVUK

MALZEMELER

1 kg tavuk göğsü
50 g yulaf ezmesi
50 g az yağlı kaşar peyniri
veya parmesan peyniri
6 diş sarımsak
1 yk zeytinyağı

TARİF

1. Bir tabakta rendelenmiş kaşar peynirinin üzerine un haline getirilmiş yulaf ezmesi eklenir, karıştırılır.
2. Sarımsaklar dövülür veya rendelenir.
3. Bir tavaya bir kaşık zeytinyağı dökülür, üzerine sarımsaklar eklenir, birkaç dakika ısıtılır.
4. Yağ biraz kızınca ocağın altı kapatılır.
5. Tavuk göğüsleri önce yağa bandırılır, sonra kaşar ve yulaflı karışıma sürülür, fırın kabına koyulur.
6. 220 derecede 30-35 dakika pişirilir.



4 **dakika**

1 **porsiyon**

375 **KCAL**
38g **KARB**
28g **PRO**
12g **YAĞ**
5.3g **LİF**

TON BALIKLI BURGER

MALZEMELER

1 kutu ton balığı
(süzme ağırlık 52 gram)
Makarna sosu
4 adet ince-küçük dilim
yarım yağlı kaşar peyniri
1 adet kepekli veya tam tahıllı
tost ekmeği
(veya hamburger ekmeği)

TARİF

1. Hamburger veya tost ekmeğine ton balığı koyulur.
2. Üzerine makarna sosu sürülür.
3. Kaşarlar küçük dilimler halinde üstüne koyulur, ekmek kapatılır.
4. Tost makinesinde kaşarlar eriyene kadar ısıtılır.



15 **dakika**

2 **porsiyon**

485 **KCAL**
47g **KARB**
47g **PRO**
12g **YAĞ**
4.5g **LİF**

FİT TAVUK BURGER

MALZEMELER

(2 adet tavukburger için)

300 g tavuk göğsü
1 diş sarımsak
1 küçük soğan
2 yk galeta unu
2 adet yumurta
1 tk karabiber
1 tk kimyon
hamburger ekmeği
(tam tahıllı olursa daha iyi olur)
domates, marul
(miktar isteğe bağlı)

TARİF

1. Tavuk göğsü blender ile kıyma haline getirilir.
2. Diğer malzemelerle birlikte karıştırılarak köfte şekli verilir.
3. Tavada iki tarafı da pişirilip burger ekmeği arasına koyulur.



7 **dakika**

1 **porsiyon**

425 **KCAL**
38g **KARB**
38g **PRO**
13g **YAĞ**
5.4g **LİF**

DİYET PİZZA

MALZEMELER

1 adet tortilla ekmeği *veya* tam tahıllı lavaş
70 g haşlanmış tavuk göğüs
30 g rendelenmiş kaşar
1 yk domates püresi *veya* salça
istenilen baharatlar
(kekik, sarımsak tozu, pul biber önerilir)

TARİF

1. Tavanın altı yakılır ve üzerine tortilla ekmeği koyulur.
2. Üzerine sırayla salça, tavuk ve kaşar peyniri koyulur.
3. Üzerine istenilen baharatlar eklenir.
4. Tavanın üstü kapanır ve pişmesi beklenir.



3 **dakika**

1 **porsiyon**

400 **KCAL**
34g **KARB**
36g **PRO**
12g **YAĞ**
3.4g **LİF**

HİNDİ FÜME DÜRÜM

MALZEMELER

1 adet tortilla ekmeği *veya* tam tahıllı lavaş
100 g hindi füme
Domatesli makarna sosu *veya* domates salçası
1 yk hardal
Sarımsak tozu

TARİF

1. Tortilla ekmeğine makarna sosu veya salça sürülür.
2. Hindi füme üzerine eklenir.
3. Üzerine hardal ve sarımsak tozu eklenir.
4. Dürüm haline getirilip afiyetle yenir!



35 **dakika**

1 **porsiyon**

442 **KCAL**
5.8g **KARB**
21g **PRO**
38g **YAĞ**
2.7g **LİF**

FIRINDA ALABALIK

MALZEMELER

1 adet yerli somon balığı
(Karadeniz alası)
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çk tuz
2 çk kekik
1 çk karabiber

TARİF

1. Bir çay bardağında zeytinyağı, tuz, kekik, karabiber karıştırılır.
2. Kapaklı bir kaba somon balığı fileto halinde koyulur.
3. Üzerine çay bardağındaki karışım dökülür, kapağı kapatılıp buzdolabında 2 saat bekletilir.
4. Önceden 180 dereceye ısıtılmış fırında 30 dakika pişirilir.



35 **dakika**

4 **porsiyon**

264 **KCAL**
30.4g **KARB**
18g **PRO**
3.6g **YAĞ**
20g **LİF**

YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ

MALZEMELER

(4 porsiyon)

300 g yeşil mercimek
(2 su bardağı)
1 adet küçük soğan
yeşil biber
(miktar isteğe bağlı)
1 yk domates salçası
1 yk tereyağ
1 yk nane

TARİF

1. Mercimeklerimizi süzgeç yardımıyla yıkıyoruz. Yıkadığımız mercimekleri bir tencereye boşaltıp üzerine mercimekleri 2 parmak geçene kadar su dolduruyoruz.
2. Mercimeklerimiz kaynarken soğan ve biberlerimizi küçük küçük doğruyoruz. *(Domates de doğrayabilirsiniz.)*
3. 15 dakika kadar kaynattıktan sonra mercimeklerimizi süzüyoruz.
4. Tenceremizi sudan geçiriyoruz veya yeni bir tencere alıyoruz. 1 yemek kaşığı tereyağ ekleyerek eritiyoruz.
5. Bu arada 1 litre su kaynatıyoruz.
6. Erittiğimiz tereyağının üzerine doğradığımız biber ve soğanı atıp, birkaç dakika kavuruyoruz. Daha sonra üzerine mercimeklerimizi de ekleyip karıştırıyoruz.
7. Önceden kaynattığımız sıcak suyu tencereye döküyoruz, biraz karıştırıp 10 dakika kadar pişmeye bırakıyoruz.
8. Son olarak ocağımızın altını kapatıp 1 yemek kaşığı nanemizi tencereye ekleyip karıştırıyoruz.



25 **dakika**

4 **porsiyon**

277 **KCAL**
25g **KARB**
14g **PRO**
10g **YAĞ**
15.4g **LİF**

MERCİMEK SALATASI

MALZEMELER

(4 porsiyon)

220 g yeşil mercimek
(1 buçuk su bardağı)
Su
Bir tutam tuz
1 adet domates
1 adet salatalık
1 adet biber
İsterseniz turşu *ve* mısır da ekleyebilirsiniz.
3 yk zeytinyağı
Yarım adet limon
1 yk nane
(naneyi çok sevmiyorsanız yarım kaşık da koyabilirsiniz)

TARİF

1. Yeşil mercimeğimizi bir gece öncesinden suya koyarak bekletiyoruz.
2. Suyunu süzdükten sonra mercimeklerimizi bir tencereye koyup, üzerine mercimekleri bir parmak geçecek kadar kaynar su ekliyoruz. Bir tutam da tuz atıp altını yakıyoruz.
3. İstediğimiz kıvama geldikten sonra altını kapatıp suyunu süzüyoruz.
4. Domates, salatalık ve biberimizi doğruyoruz ve büyük bir kaseye alıyoruz. İsterseniz turşu ve mısır da ekleyebilirsiniz.
5. Bunun üzerine mercimeğimizi de ekliyoruz.
6. Üzerine nane ekleyip bir limon sıkıyoruz.
7. Zeytinyağımızı ekleyip iyice karıştırıyoruz.



25 **dakika**

1 **porsiyon**

380 **KCAL**
4g **KARB**
46g **PRO**
19g **YAĞ**
1.3g **LİF**

DOMATESLİ TAVUK SOTE

MALZEMELER

200 g tavuk göğsü
1 adet domates
1 yk zeytinyağı

TARİF

1. Tavuklar kuşbaşı, domatesler de küp küp doğranır.
2. Yapışmaz yüzeyli tavaya zeytinyağı dökülür, ısıtılır.
3. Isındıktan sonra domatesler tavaya eklenir ve pembeleşene kadar pişirilir.
4. Son olarak da tavuklar eklenir ve karıştırarak pişirilir.



40 **dakika**

5 **porsiyon**

217 **KCAL**
2.5g **KARB**
30g **PRO**
8.7g **YAĞ**
3g **LİF**

BROKOLİLİ TAVUK YEMEĞİ

MALZEMELER

(5 porsiyon)

600 g tavuk göğsü
500 g brokoli
2 yk zeytinyağı
2 çk tuz
isteğe bağlı baharatlar

TARİF

1. Tavuk göğsü kuşbaşı dilimlenir.
2. Brokolilerin sapları kesilip parça parça ayrılır.
3. Brokoliler iyice yıkanır, hatta bir süre sirkeli suda bekletilebilir.
4. Tavuklar tencereye koyulur, üzerine 2-3 parmak geçecek kadar su eklenir.
5. 2 yemek kaşığı kadar zeytinyağı ve 1 çay kaşığı tuz eklenip karıştırılır. Tencerenin altı yakılır.
6. Suyun üzerine brokoliler koyulur ve tencerenin kapağı yarım kapatılır.
7. 20 dakika sonra kapağı tam kapatılarak 5-10 dakika kadar daha pişirilir.
8. Brokolilere limon, sirke eklenebilir. Tavuklara da karabiber, kekik, pul biber gibi baharatlar eklenebilir.



15 **dakika**

4 **porsiyon**

247 **KCAL**
17g **KARB**
16g **PRO**
12g **YAĞ**
3g **LİF**

LOR KÖFTESİ

MALZEMELER

(4 porsiyon)

200 g lor peyniri
100 g yulaf ezmesi
Sarımsak *veya* sarımsak granül
kekik, toz biber
2 adet yumurta
1 yk zeytinyağı

TARİF

1. Lor peyniri, yulaf ezmesi, baharatlar ve yumurtalar bir kapta iyice yoğurulur.
2. Tavanın altı ısıtılır, 1 yemek kaşığı zeytinyağı dökülür.
3. Karışım köfte şekline getirilerek tavaya dizilir. Arkalı önlü pişirilir.



35 **dakika**

3 **porsiyon**

325 **KCAL**
64g **KARB**
10.3g **PRO**
5.7g **YAĞ**
9g **LİF**

BULGUR PİLAVI

MALZEMELER

(3 porsiyon)

225 g bulgur
(1 buçuk su bardağı)
Bulgur miktarının **2 katı** kadar su
1 yk zeytinyağı
3 yk domates salçası
1 orta boy soğan
isteğe bağlı sebzeler

TARİF

1. Bulgur iyice yıkanır ve suyu süzülür.
2. Tencereye zeytinyağı eklenip orta ateşte ısıtılır.
3. Yağ ısındıktan sonra doğranmış soğanlar tencereye eklenir ve pembeleşene kadar kavrulur.
4. Domates püresi *(veya salça)* de tencereye eklenip soğanlarla iyice karıştırılır.
5. Bulgur tencereye eklenip üzerine bulgurun 2 katı kadar su eklenir. *(örnek: 1 bardak bulgur için 2 bardak su)*
6. Tüm malzemeler karıştırılıp tencerenin kapağı kapatılır ve kaynayana kadar pişirilir.
7. Su kaynadıktan sonra ocak kısık ateşe getirilir ve 10 dakika daha pişirilir.
8. Tencerenin altı kapatıldıktan sonra havlu veya kağıt havlu tencerenin üstüne örtülerek kapağı kapatılır. 15-20 dakika kadar demlenmeye bırakılır.



65 **dakika**

4 **porsiyon**

273 **KCAL**
4.5g **KARB**
38g **PRO**
12g **YAĞ**
2g **LİF**

FIRINDA HİNDİ GÖĞÜS

MALZEMELER

(4 porsiyon)

600 g hindi göğsü
3 yk zeytinyağı
3 tk kekik
2 diş sarımsak *veya*
1 tk sarımsak granül
1 tk kimyon, pul biber
1 çk karabiber ve tuz

TARİF

1. Hindi göğsü baharatlar ve zeytinyağı ile iyice karıştırıyoruz.
2. Karıştırdıktan sonra buzdolabında 2-3 saat kadar bekletirseniz çok daha lezzetli olacaktır, zamanınız yoksa bekletmeden de yapabilirsiniz.
3. Tavanın altını ısıtıp etin iki yüzünü de biraz pişiriyoruz, buradaki amacımız eti mühürleyerek su kaybetmesini önlemek.
4. Fırın kabına alüminyum folyo serip üzerine eti koyuyoruz ve üzerine yarım çay bardağı kadar su ekliyoruz.
5. Isıtılmış 180 derece fırına koyarak 1 saat pişiriyoruz. Fırından çıkarınca 10-15 dakika bekletip sonrasında keserek yiyebilirsiniz.



10 **dakika**

2 **porsiyon**

233 **KCAL**
18g **KARB**
15g **PRO**
7g **YAĞ**
2.5g **LİF**

LOR PEYNİRLİ SALATA

MALZEMELER

(2 porsiyon)

150 g lor peyniri
2 adet yeşil biber
2 adet domates
Marul
Yarım limon
2 tk zeytinyağı

TARİF

1. Lor peyniri parçalanarak bir kaseye koyulur.
2. Sebzeler yıkanır veya tercihen sirkeli suda bekletilebilir. Kurutulduktan sonra doğranarak salata kabına eklenir.
3. Üzerine limon ve zeytinyağı da eklenerek salata iyice karıştırılır. İstenilen baharatlar eklenir.



45 **dakika**

4 **porsiyon**

300 **KCAL**
30g **KARB**
42g **PRO**
1.7g **YAĞ**
4.5g **LİF**

SEBZELİ HİNDİ YEMEĞİ

MALZEMELER

(4 porsiyon)

600 g Hindi Göğüs
3 orta boy patates
2 büyük boy kırmızı biber
100 g mantar
İstenen farklı sebzeler de eklenebilir.*

TARİF

1. Hindi eti tencereye konulur.
2. Sebzeler iyice yıkandıktan sonra *(tercihen sirkeli suda bekletildikten sonra)*, büyük parçalar halinde doğranır.
3. Et suyunu saldıktan sonra üzerine sebzeler eklenir.
4. Tencerenin kapağı kapatılır, altı kısılır ve patatesler pişene kadar pişirilir.



35 **dakika**

5 **porsiyon**

377 **KCAL**
15g **KARB**
47g **PRO**
13.4g **YAĞ**
1.8g **LİF**

FIRINDA TAVUK PATATES

MALZEMELER

(5 porsiyon)

1 kg tavuk göğsü
2 orta boy patates
3 yk zeytinyağı
Tuz ve istenilen baharatlar

TARİF

1. Tavuk eti tepsiye kolay sığacak şekilde doğranıp geniş bir kabın içine alınır. Üzerine zeytinyağı, tuz ve istenilen baharatlar eklenerek iyice karıştırılır.
2. Patatesler yuvarlak yuvarlak dilimlenir. Bir kabın içinde zeytinyağı ile karıştırılır.
3. Pişirme kağıdı serilmiş tepsiye patates ve tavuklar güzelce dizilir. Patateslerin üzerine dizdikten sonra baharat serpebilirsiniz.
4. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında, 25 dakika kadar pişirmeniz yeterlidir.



25 **dakika**

3 **porsiyon**

284 **KCAL**
55g **KARB**
4.8g **PRO**
4g **YAĞ**
0.8g **LİF**

ZERDEÇALLI PİLAV

MALZEMELER

(3 porsiyon)

200 g pirinç
(1 su bardağı)
1 yk tereyağı
1 yk zerdeçal
Tuz

TARİF

1. Pirinç iyice yıkanır, vakit varsa ılık suda bekletilir.
2. Tencerede tereyağı eritilir, üzerine pirinçler eklenerek 2-3 dakika yağda kavrulur.
3. Önceden ısıtılmış su tencereye eklenir, tuz da eklendikten sonra biraz karıştırılıp tencerenin kapağı kapatılır.
4. Kısık ateşte 15 dakika pişirilir.
5. Ocağın altı kapatılır, havlu peçete koyulup pilav 10-20 dakika demlenmeye bırakılır.
6. Pilav sıcakken zerdeçal eklenip karıştırılır.



15 **dakika**

5 **porsiyon**

445 **KCAL**
79g **KARB**
17.5g **PRO**
7g **YAĞ**
3.2g **LİF**

ISPANAKLI MAKARNA

MALZEMELER

(5 porsiyon)

1 paket makarna *(500 gram)*
180 g yoğurt *(4 yk)*
150 g lor peyniri
2 diş sarımsak
1 yk zeytinyağı
2 kase ıspanak

TARİF

1. Makarnamızı kaynar suyun içine atarak 10 dakika haşlıyoruz. Daha sonra süzerek porsiyonumuzu tabağımıza alıyoruz.
2. Ispanak, sarımsak, yoğurt, lor peyniri ve zeytinyağını blender kabımıza koyarak blenderdan geçiriyoruz.
3. Makarnamızın üzerine enfes sosumuzu dökerek afiyetle yiyoruz!



25 **dakika**

1 **porsiyon**

356 **KCAL**
6.8g **KARB**
38.7g **PRO**
19g **YAĞ**
2.2g **LİF**

DİYET PİZZA (TON)

MALZEMELER

Pizza tabanı için:

1 kutu ton balığı *(büyük)*
1 adet yumurta
kekik, karabiber

Üzeri için:

1 yk domates püresi
1 dilim hindi füme
1 dilim kadar rendelenmiş kaşar
(Bunlar benim kullandıklarım, siz kendi damak zevkinize göre pizzanızı süsleyebilirsiniz.)

TARİF

1. Ton balığının yağı süzülerek geniş bir kabın içine alınır.
2. Üzerine yumurta kırılır; tuz, karabiber ve kekik de eklenip iyice yoğurulur.
3. Yağlı kağıt serilen fırın tepsisine, karışım pizza tabanı şekli verilerek koyulur.
4. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 15-20 dakika pişirilir.
5. Fırından çıkarılan pizza tabanlarının üzerine domates sosu sürülür, diğer malzemeler de eklendikten sonra en üste rendelenmiş kaşarlar koyulur.
6. Fırın henüz sıcakken kaşarlar eriyene kadar tekrar fırına atılıp birkaç dakika ısıtılır.



25 **dakika**

2 **porsiyon**

251 **KCAL**
0.6g **KARB**
13.8g **PRO**
21g **YAĞ**
0.3g **LİF**

FIRINDA KIRMIZI ET

MALZEMELER

(2 porsiyon)

150 g kırmızı et
1 yk zeytinyağı
kekik
tuz
istenilen diğer baharatlar

TARİF

1. Parça etimizi, 1-2 parmak kalınlığında olacak şekilde kesiyoruz.
2. Kestiğimiz eti bir kabın içine alıyoruz. Üzerine zeytinyağı, tuz ve istediğimiz diğer baharatları ekliyoruz. Etin iki yüzüne de zeytinyağını ve baharatları iyice yediriyoruz. Bunu yaptıktan sonra eti, yağ ve baharat karışımının içinde buzdolabında bekletebilirsiniz. Daha lezzetli olacaktır.
3. Döküm veya teflon tavanın altını açıp iyice ısınmasını bekliyoruz. Aynı zamanda fırını da 200 dereceye ayarlayıp açıyoruz, biz etimizi mühürlerken fırın da ısınadursun.
4. Tava iyice ısındığında, üzerine eti koyuyoruz. Etin iki yüzünü de birkaç dakika tavada tutarak mühürlüyoruz. Bunu yapmaktaki amacımız, eti fırına attığımızda suyunu kaybetmemesi için mühürlemek. Aynı zamanda eti mühürlerken kesinlikle üzerine bastırmıyoruz! İçindeki suyu ne kadar korursak o kadar lezzetli olacaktır. İki yüzünü de mühürledikten sonra yanlarını da biraz mühürledikten sonra eti tavadan alıyoruz.
5. Yağlı kağıt serili tepsiye etleri koyup, ısınmış durumdaki fırına gönderiyoruz. 200 derecede pişiriyoruz. Az pişmiş seviyorsanız 5 dakika, orta pişmiş seviyorsanız 7 dakika, iyi pişmiş istiyorsanız da 10 dakika fırında pişirebilirsiniz.



25 **dakika**

2 **porsiyon**

213 **KCAL**
4.3g **KARB**
29.7g **PRO**
7.5g **YAĞ**
1.1g **LİF**

TAVUK KÖFTESİ

MALZEMELER

(2 porsiyon)

200 g tavuk
2 adet yumurta
1 adet küçük soğan
2 avuç maydanoz
Tuz ve istenen baharatlar
Sarımsak da eklenebilir*

TARİF

1. Tavuğun yağlı kısımları ayıklanır ve blender ile kıyma haline getirilir.
2. Kıymanın üzerine 1 yumurta kırılır, diğer malzemeler de küçük küçük doğranıp eklenerek iyice yoğurulur.
3. Tava iyice ısıtılır.
4. Başka bir kasenin içine 1 yumurta kırılıp çırpılır.
5. Karışım köfte şekline getirilirip kasedeki yumurtaya bandırıldıktan sonra tavaya atılır.
6. İki tarafını da pişirdikten sonra tavuk köfteniz hazır.



40 **dakika**

2 **porsiyon**

260 **KCAL**
36.7g **KARB**
10.4g **PRO**
6.4g **YAĞ**
8.7g **LİF**

HUMUS

MALZEMELER

(2 porsiyon)

200 g haşlanmış nohut
(haşlanmış ağırlık ile)
1 tk zeytinyağı
1 yk tahin
1 adet limon
(suyu kullanılacak)
Tuz ve istenen baharatlar
Sarımsak da eklenebilir*

TARİF

1. Nohutlar haşlanır veya haşlanmış nohut konservesi kullanılabilir.
2. Çatal veya blender yardımıyla nohutlar püre kıvamına getirilir.
3. Diğer malzemeler de üzerine eklenerek iyice karıştırılır.
4. Son olarak üzerine zeytinyağı ve baharat eklenir.



40 **dakika**

5 **porsiyon**

256 **KCAL**
4.5g **KARB**
32g **PRO**
9g **YAĞ**
0.3g **LİF**

TAVUK SARMA

MALZEMELER

(5 porsiyon)

600 g tavuk göğüs
6 dilim cheddar peyniri
(farklı bir peynir de kullanabilirsiniz)
ıspanak ve kırmızı biber
(içini doldurmak için kullanacağız, farklı sebzelerden de yararlanabilirsiniz)*

Sos için:

3 tk zeytinyağı
Bir tutam tuz
istenilen baharatlar

TARİF

1. Fırın 200 dereceye ayarlanarak açılır, ısınmaya bırakılır.
2. Bu sırada bir tabağın içine zeytinyağı ve baharatlar eklenerek karıştırılır.
3. Tavuk göğsü 1 cm civarı bir kalınlıkta yatay olarak kesilir.
4. Kesilen tavukların üzerine diğer malzemeler koyulur, ardından sarılarak dürüm şekline getirilir.
5. Kürdan yardımıyla tutturulan tavuk sarmalar, zeytinyağlı baharat karışımına sürülerek fırın kabına dizilir.
6. 200 derecede 20-25 dakika pişirdikten sonra, bol proteinli tavuk sarmalarınız hazır.



40 **dakika**

5 **porsiyon**

304 **KCAL**
3.3g **KARB**
34g **PRO**
17.5g **YAĞ**
1g **LİF**

PESTO SOSLU TAVUK

MALZEMELER

(3 porsiyon)

700 g tavuk göğüs
4 yk zeytinyağı
2 adet orta boy domates
2 adet yeşil biber
3 yk pesto sos
Karabiber, tuz ve istenen baharatlar

TARİF

1. Tavuklar kuşbaşı doğranır.
2. Tencereye 3 yemek kaşığı zeytinyağı eklenip, ısınınca üzerine tavuklar eklenir.
3. Üzerine tuz ve karabiber serptikten sonra kaşıkla karıştırarak tavuklar yarı pişmiş kıvama getirilir.
4. Tavuklar tencereden başka bir kaba alınır, tavukların suyu tencerede bırakılır ve üzerine 1 yemek kaşığı kadar zeytinyağı eklenir. Ardından küp küp doğranan domates ve biberler tencereye koyularak pişirilir.
5. Domatesler suyunu saldıktan sonra yarı pişmiş tavuklar ve pesto sos da tencereye eklenip karıştırarak pişirilir.



25 **dakika**

10 **porsiyon**

FİT SOSLAR

TARİF

1. Tüm malzemeler mutfak robotu veya blenderdan geçirilir. (Aşağıdaki besin değerleri 10 porsiyona bölünmüş miktarlarının değerleridir.)

MALZEMELER

PESTO SOS

1 su bardağı kadar taze fesleğen
1 kibrit kutusu kadar eski kaşar peyniri veya parmesan *(rendelenir)*
2 yk zeytinyağı
3 diş sarımsak *veya* sarımsak granül

38 **KCAL**
0.4g **KARB**
1.1g **PRO**
3.7g **YAĞ**
0.1g **LİF**

CACIKÖTESİ SOS

1 su bardağı süzme yoğurt
1 adet orta boy salatalık *(küp küp doğranır)*
yarım limonun suyu
3-4 yaprak taze nane *(ince ince doğranır)*
bir tutam dereotu *(ince ince doğranır)*
bir diş sarımsak

35 **KCAL**
1.7g **KARB**
2g **PRO**
2.2g **YAĞ**
0.2g **LİF**

ZEYTO SOS

yarım su bardağı çekirdeği çıkartılmış zeytin
bir avuç kadar maydanoz
5 yaprak fesleğen
1 yk zeytinyağı
Karabiber

29 **KCAL**
0.5g **KARB**
0.3g **PRO**
2.8g **YAĞ**
0.2g **LİF**



40 **dakika**

4 **porsiyon**

217 **KCAL**
13g **KARB**
30.6g **PRO**
4.6g **YAĞ**
3.7g **LİF**

BAĞIŞIKLIK ÇORBASI

MALZEMELER

(4 porsiyon)

2 parça tavuk göğsü
(yaklaşık 500 gram kadar)
1 çay bardağı yulaf ezmesi
1 adet orta boy soğan
(arttırabilirsiniz.)
1 adet havuç
2'şer tk karabiber, kekik, kırmızı toz biber *(İstediğiniz baharatları tercih edebilirsiniz.)*
bir tutam tuz
(Ekstra sebze ekleyebilirsiniz. Üzerine limon sıkarak servis etmenizi tavsiye ederim)*

TARİF

1. Tavuklar tencereye alınır, üzerine 5 su bardağı kadar su eklendikten sonra orta ateşte haşlanmaya bırakılır.
2. Soğan ve havuçlar doğranıp, tencereye eklenir.
3. Tavuklar haşlandıktan sonra çıkarılır ve ince ince doğranır. Tavuklar çıkarıldıktan sonra yulaf ezmesi de tencereye eklenir.
4. Doğranılan tavuklar tekrar tencereye atılır. Bu aşamada istenilen sebze ve baharatlar da tencereye eklenir.
5. Tencere karıştırılarak 3-4 dakika daha tüm malzemelerin birbirine karışması için pişirilir.



15 **dakika**

6 **porsiyon**

116 **KCAL**
16g **KARB**
3g **PRO**
4g **YAĞ**
3g **LİF**

DİYET CİPS

MALZEMELER

(6 porsiyon)

3 adet tam tahıllı lavaş
5 yk domates püresi
2 tk zeytinyağı
bir tutam tuz
istenilen baharatlar

TARİF

1. Domates püresinin üzerine zeytinyağı, bir tutam tuz ve istediğimiz baharatları ekleyip iyice karıştırıyoruz.
2. Lavaşların iki yüzüne de olacak şekilde, hazırladığımız bu karışımı sürüyoruz ve iyice dağıtıyoruz.
3. Sosladığımız lavaşları cips şeklinde keserek parçalara ayırıyoruz ve yağlı kağıt koyduğumuz fırın tepsisine alıyoruz.
4. Önceden ısıtılmış 200 derece fırına atıp 6 dakika pişiriyoruz.
5. Tepsiyi fırından çıkardıktan sonra oda sıcaklığına gelmesini bekliyoruz. Cipslerimiz soğudukça çıtır çıtır olmaya başlayacaktır. Hepsi bu kadar!



10 **dakika**

5 **porsiyon**

115 **KCAL**
14.6g **KARB**
8.2g **PRO**
2.8g **YAĞ**
2.4g **LİF**

MOZAİK PASTA

MALZEMELER

(5 porsiyon için)

100 g yulaf ezmesi
1 bardak sıcak su
1 yk kakao
1 yk bal *(ezilmiş hurma, keçi boynuzu unu veya pekmez alternatif olarak eklenebilir.)*
1 ölçek çikolatalı protein tozu *(şart değildir, eklenmezse bal miktarı arttırılabilir.)*
İstenilen miktarda ceviz *(ben 4 küçük ceviz ekledim.)*

TARİF

1. Geniş bir kaba yulaflar konulur, üzerine sıcak su eklenerek 15-20 dakika oda sıcaklığında soğumaya bırakılır.
2. Soğuduktan sonra üzerine kakao ve varsa protein tozu eklenip iyice karıştırılır.
3. Muz ezilerek eklendikten sonra üzerine bal eklenir. Çatal yardımıyla muz iyice parçalanarak karıştırılır.
4. Cevizler eklenir.
5. Karışım yağlı kağıda dökülerek sarılır ve derin dondurucuda 2 saat kadar beklenir.
6. Mozaik pastamız dilimleyip yemek için hazır, afiyet olsun!



8 **dakika**

2 **porsiyon**

212 **KCAL**
28g **KARB**
11g **PRO**
6.4g **YAĞ**
3.7g **LİF**

FİT WAFFLE

MALZEMELER

(2 porsiyon için)

1 bardak yulaf ezmesi
1 adet yumurta
100 ml süt
yarım paket kabartma tozu
yarım paket vanilya

TARİF

1. Vanilya, kabartma tozu ve yumurta bir kapta karıştırılır.
2. Sütün bir kısmı ilave edilip tekrar karıştırılır.
3. Yulaf unu (veya yulaf kepeği) ilave edilir, tekrar süt eklenip karıştırılır.
4. Karışım tost makinesine dökülür, katılaşana kadar birkaç dakika pişirilir. (Makinenizin yüzeyi teflon değilse biraz sıvı yağ damlatıp peçete ile yayabilirsiniz.)
5. Pişen hamur 3 parçaya bölünüp tabağa alınır.
6. Protein tozu ile çok az süt karıştırılır, böylece bol proteinli ve düşük kalorili çikolata kreması elde ederiz. Hazırlanan çikolata kreması hamura sürüldükten sonra üzerini istediğiniz malzemelerle süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun.



5 **dakika**

6 **porsiyon**

122 **KCAL**
11g **KARB**
14.5g **PRO**
2.8g **YAĞ**
1g **LİF**

PROTEİN DONDURMASI

MALZEMELER

(6 porsiyon için)

400 g yoğurt
3 ölçek whey protein
1 adet muz

TARİF

1. Muz blenderdan geçirilerek veya çatalla ezilerek püre kıvamına getirilir.
2. Muz püresinin üzerine yoğurt ve protein tozu da eklenip iyice karıştırılır.
3. Dondurucuya atılır, 2 saat sonra çıkartılıp çatal ile karıştırılır.
4. İstenilen kıvama gelene kadar yarım saatte bir çıkarıp karıştırabilirsiniz. Afiyet olsun.



5 **dakika**

4 **porsiyon**

FİT DONDURMALAR

TARİF

1. Muzlar dilimlenerek bir gece önceden buzluğa atılır.
2. Blender kabına muz ve yapılmak istenilen dondurma çeşidinin malzemeleri atılır.
3. Tamamı blenderdan geçirilir, gerekirse bir tatlı kaşığı kadar süt eklenebilir. Afiyet olsun.

MALZEMELER

(4 porsiyon için)

ÇİKOLATA & FISTIK
2 adet muz
1 yk fıstık ezmesi
2 yk kakao
1 tk hindistan cevizi yağı
(opsiyonel)

122 **KCAL**
22.5g **KARB**
2.5g **PRO**
3.4g **YAĞ**
2.3g **LİF**

(4 porsiyon için)

ÇİLEK
2 adet muz
1 kase dondurulmuş çilek
1 tk hindistan cevizi yağı
(opsiyonel)

107 **KCAL**
23g **KARB**
1.3g **PRO**
1.7g **YAĞ**
3.2g **LİF**

(4 porsiyon için)

NANE & DAMLA ÇİKOLATA
2 adet muz
3-4 adet taze nane yaprağı
1 yk bitter damla çikolata
1 tk hindistan cevizi yağı
(opsiyonel)

100 **KCAL**
21g **KARB**
1g **PRO**
2.2g **YAĞ**
2.3g **LİF**



12 **dakika**

4 **porsiyon**

94 **KCAL**
9.8g **KARB**
12g **PRO**
1.6g **YAĞ**
1.5g **LİF**

PROTEİNLİ KEK

MALZEMELER

(4 porsiyon için)

1.5 ölçek whey protein
1 çk tarçın
1 yk kakao
yarım bardak yulaf ezmesi *(un haline getirilmiş)*
1 adet yumurta beyazı
1/3 çay bardağı yarım yağlı süt
yarım paket kabartma tozu
100 ml su

TARİF

1. Protein tozu, tarçın ve kakao bir kapta karıştırılır.
2. Yulaf ezmesi blender yardımıyla un haline getirilip karışıma eklenir. (Yulaf ezmesi yerine yulaf kepeği de kullanılabilir.)
3. Yumurta beyazı, süt ve kabartma tozu da eklenerek karıştırılır. Üzerine su eklenir.
4. Pişirilecek kaba çok az sıvı yağ damlatılır ve peçete yardımıyla iyice yayılır.
5. Karışım yağlanılan kaba dökülür ve mikrodalga fırının en yüksek ayarında 2 dakika pişirilir.
6. İsteğe bağlı olarak üzerine fıstık ezmesi de sürülebilir.



15 **dakika**

10 **porsiyon**

69 **KCAL**
10.8g **KARB**
2.1g **PRO**
1.6g **YAĞ**
1.6g **LİF**

YULAF TOPLARI

MALZEMELER

(10 porsiyon için)

100 g yulaf ezmesi
3/4 su bardağı süt
1 bardak kuru üzüm/erik
bir tutam rende hindistan cevizi
bir tutam tarçın

TARİF

1. Yulaf ezmesi, süt ve kuru üzümler bir kaba konulur.
2. Blender ile iyice parçalanır.
3. Karışım 5-10 dakika bekletilir, sonrasında el ile topçuk haline getirilip tabağa konulur.
4. Üzerine tarçın veya hindistan cevizi serpiştirilir.
5. Buzdolabında soğutulduktan sonra yemeye hazırdır. Afiyet olsun.



35 **dakika**

20 **porsiyon**

53 **KCAL**
7.1g **KARB**
2.5g **PRO**
1.5g **YAĞ**
1.1g **LİF**

YULAFLI KURABİYE

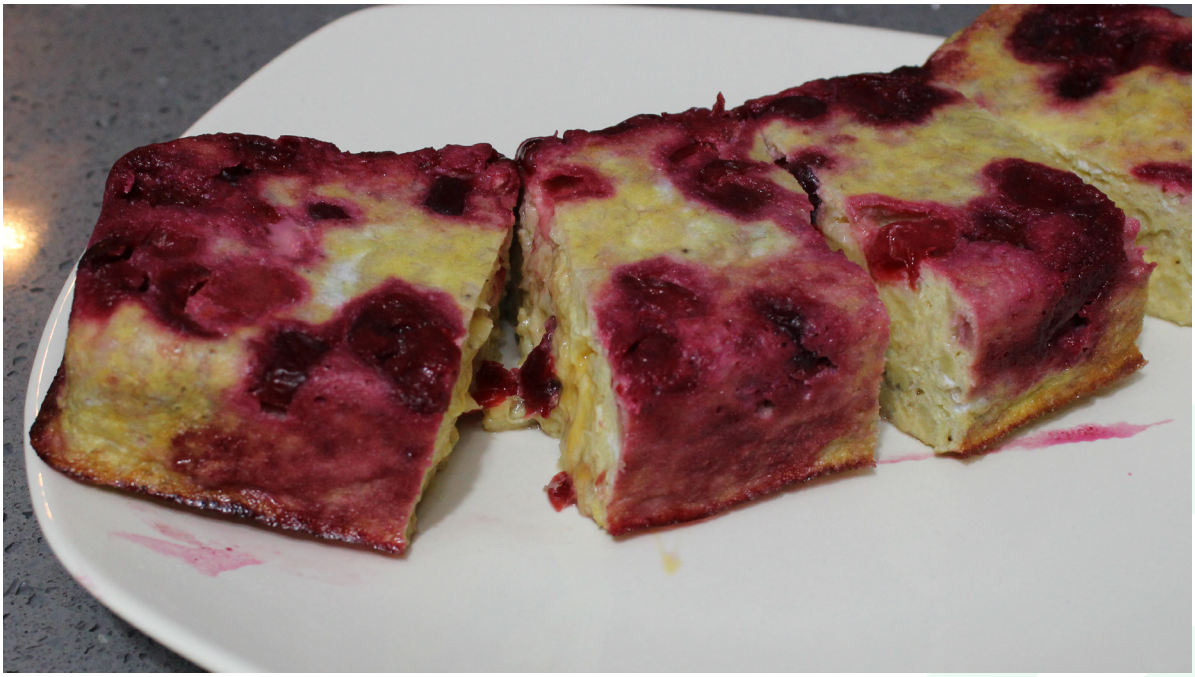
MALZEMELER

(20 porsiyon için)

4 adet yumurta *(artırılabilir)*
150g yulaf ezmesi
1 adet muz
yarım avuç kuru üzüm
bir tutam tarçın
yarım paket kabartma tozu

TARİF

1. Yumurtaların sarıları bir kaseye ayrılır. Yumurta beyazları beyazlaşana kadar çırpılır.
2. Yumurta beyazı geniş bir kaba alınır, üzerine 1 adet muz ezilerek eklenir. Muz çatal yardımıyla iyice parçalanır.
3. Ayrılan yumurta sarılarının yarısı bu kaba eklenir.
4. 150 gram yulaf ezmesi, 1 paket kabartma tozu, yarım avuç kuru üzüm ve tarçın kaba eklenir. İyice karıştırılır.
5. Fırın tepsisine pişirme kağıdır serildikten sonra, üzerine istenilen boyutlarda karışımdan dökülür.
6. 180 derece önceden ısıtılmış fırında, 20 dakika kadar pişirilir. Afiyet olsun.



20 **dakika**

6 **porsiyon**

130 **KCAL**
20.3g **KARB**
5.2g **PRO**
3.8g **YAĞ**
2.3g **LİF**

MEYVE PASTASI

MALZEMELER

(6 porsiyon için)

3 adet muz
4 adet yumurta
1 çk kadar sıvı yağ
10 adet donmuş vişne, ahududu, böğürtlen, çilek veya farklı bir meyve

TARİF

1. Muzlar iyice ezilir, püre haline getirilir.
2. Üzerine yumurtalar kırılıp karıştırılır.
3. Fırın kabına çok az yağ damlatılıp peçete ile yayılır.
4. Kabın en altına vişne veya yerine tercih edilen meyve konulup üzerine karışım dökülür.
5. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, 12 dakika pişirilir. Afiyet olsun.



20 **dakika**

8 **porsiyon**

89 **KCAL**
8.5g **KARB**
2.6g **PRO**
5.6g **YAĞ**
1.9g **LİF**

ÇİKOLATA TOPLARI

MALZEMELER

(8 porsiyon için)

150 g hurma
75 g çiğ kaju
50 g bitter çikolata
(kakao oranı yüksek)
1 yk kakao

TARİF

1. Sıcak suda bekletilmiş hurmalar, hindistan cevizi ve çiğ kaju ile blenderdan geçirilir. (Hurmanın suyundan 2 kaşık kadar ekleyin karışıma.)
2. Çikolata benmari usulü eritilir.
3. Karışım top haline getirilip erimiş çikolata veya kakao ile kaplanır.
4. Oda sıcaklığına geldikten sonra 20 dakika kadar buzdolabında bekletilir. Afiyet olsun.



10 **dakika**

1 **porsiyon**

323 **KCAL**
38.8g **KARB**
10.5g **PRO**
16.2g **YAĞ**
15.7g **LİF**

CHIA PUDİNG

MALZEMELER

(1 porsiyon için)

3 yk chia tohumu
1 adet şeftali
(farklı bir meyve de kullanılabilir)
1 tk rende hindistan cevizi
1 çay bardağı süt

TARİF

1. 3 yemek kaşığı chia tohumu bir kaba koyulur, üzerine 1 çay bardağı süt eklenir. (Daha yoğun olmasını isterseniz süt miktarını azaltabilir veya tohum miktarını arttırabilirsiniz.)
2. Biraz karıştırdıktan sonra tohumların sütü çekmesi için hazırlanan karışım en az yarım saat buzdolabında bekletilir. (Akşamdan hazırlayıp buzdolabında bekletilmesi tavsiye edilir.)
3. Dolaptan alınan karışımın üzerine bir miktar rendelenmiş hindistan cevizi ve aroma vermesi için çok az tarçın eklenir.
4. Son olarak dilimlenen şeftaliler karışımın üzerine eklenir. Afiyet olsun.



40 **dakika**

6 **porsiyon**

100 **KCAL**
12.5g **KARB**
4.1g **PRO**
4.3g **YAĞ**
3.1g **LİF**

HAVUÇLU KEK

MALZEMELER

(6 porsiyon için)

1 adet yumurta
1/2 çay bardağı süt
2 çay bardağı yulaf ezmesi
2 adet havuç
2 tk keçiboynuzu unu
(alternatif olarak bal, pekmez veya protein tozu kullanılabilir.)
1 tk tarçın
1 avuç fındık

TARİF

1. Büyükçe bir kasenin içine 1 yumurta kırılır.
2. Tatlandırmak için tercih ettiğiniz besinlerden biri (keçiboynuzu unu, bal, pekmez, protein tozu) yumurtanın üzerine eklenir.
3. Diğer malzemeleri eklemeden önce bu iki malzeme güzelce karıştırılır.
4. Çırpılan karışımın üzerine yarım çay bardağı süt eklenir.
5. Başka bir kapta iki çay bardağı kadar yulaf ezmesi blenderdan geçirilerek un kıvamına getirilir.
6. Un kıvamına getirilen yulaf ezmesinin üzerine yarım paket kabartma tozu ve 1 tatlı kaşığı kadar tarçın eklenir. Kuru malzemelerden oluşan bu karışım güzelce karıştırılır. Daha sonra hazırlanan diğer karışımın üzerine eklenir.
7. Havanda dövülmüş bir avuç fındık ve rendelenmiş 2 adet havuç karışımın üzerine eklenir.
8. Kek kalıbı hindistan cevizi yağı veya tereyağı ile yağlandıktan sonra hazırlanan harç kek kalıbına dökülür.
9. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 20-25 dakika kadar pişirilir. Afiyet olsun!



25 **dakika**

10 **porsiyon**

220 **KCAL**
29g **KARB**
8g **PRO**
4g **YAĞ**
1.7g **LİF**

DİYET GÜLLAÇ

MALZEMELER

(1 porsiyon için)

1 adet yumurta
1/2 çay bardağı süt
2 çay bardağı yulaf ezmesi
2 adet havuç
2 tk keçiboynuzu unu
(alternatif olarak bal, pekmez veya protein tozu kullanılabilir.)
1 tk tarçın
1 avuç fındık

TARİF

1. Sütü, protein sütünü ve vanilyayı bir tencerede ısıtıyoruz. Kaynatmamıza gerek yok, ısınması yeterli olacaktır.
2. Tepsiye 1 kepçe süt karışımından ekledikten sonra 1 yaprak güllaç yufkası koyuyoruz.
3. Güllaç yufkalarının yarısını, her katmanın arasına süt ekleyerek tepsiye üst üste ekliyoruz.
4. Cevizleri küçük küçük parçaladıktan sonra güllaç yufkasının üzerine serpiştirip, kalan katmanları da aralarına süt dökerek teker teker ekliyoruz.
5. Güllaç yufkalarının tamamını ekledikten sonra, kalan süt karışımını da üzerine döküyoruz. Son olarak da en üste doğranmış çilek veya nar taneleri ekleyip, 2 saat kadar buzdolabında bekletiyoruz. Afiyet olsun.



50 **dakika**

7 **porsiyon**

216 **KCAL**
37g **KARB**
7g **PRO**
4.5g **YAĞ**
5g **LİF**

MUZ EKMEĞİ

MALZEMELER

3 adet muz
200 g yulaf ezmesi
2 adet yumurta
1 paket kabartma tozu
20 g bitter damla çikolata
yarım avuç kuru üzüm
1 tk kakao
1 tk keçiboynuzu unu

TARİF

1. 200 gram yulaf ezmesi blenderdan geçirilirek un kıvamına getirilir. (Uğraşmak istemezseniz direkt yulaf kepeği de kullanabilirsiniz.)
2. 3 adet muz ezilerek püre kıvamına getirilir.
3. 2 adet yumurta çırpılarak hazırlanan harcın üzerine eklenir.
4. Daha sonra tatlandırmak için bir miktar keçiboynuzu unu ilave edilir. (Keçiboynuzu unu yerine hurma veya kuru meyvelerden de yararlanabilirsiniz.)
5. Ekmek kıvamına gelmesi için yarım paket kabartma tozu hazırlanan harcın üzerine eklenir.
6. Son olarak bir avuç bitter damla çikolata ve yarım avuç kadar kuru üzüm eklenerek tüm malzemeler iyice karıştırılır.
7. Kek kalıbı hindistan cevizi yağı veya tereyağı ile yağlandıktan sonra kalıbın içi kakao ile kaplanır.
8. Hazırlanan harç kek kalıbına alınır ve önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 40 dakika kadar pişirilir. Afiyet olsun.



9 **dakika**

1 **porsiyon**

247 **KCAL**
28g **KARB**
19.7g **PRO**
8g **YAĞ**
4.5g **LİF**

MUZLU MUG CAKE

MALZEMELER

Yarım adet muz
Yarım paket kabartma tozu
1 adet yumurta
1 yk süt
1 tk keçiboynuzu unu
Yarım ölçek protein tozu *(tercihe bağlı)*
1 çk hindistan cevizi yağı *(tercihe bağlı)*

TARİF

1. Bir kahve kupasının içine tüm malzemeleri ekliyoruz.
2. Muzlarımızı çatal yardımıyla iyice ezerek tüm malzemeleri güzelce karıştırıyoruz.
3. Kupayı mikrodalgada yüksek ayarda 1 dakika kadar tutuyoruz.
4. Daha sonra çıkarıp tekrar karıştırıp, mikrodalgaya tekrar koyuyoruz.
5. Yine yüksek derecede, 3 dakika kadar pişirdikten sonra tatlımız hazır! Muz ve tarçınla süsleyip yiyebilirsiniz.



10 **dakika**

3 **porsiyon**

125 **KCAL**
18g **KARB**
4.5g **PRO**
6.5g **YAĞ**
2.5g **LİF**

DİYET ÇİKOLATA

MALZEMELER

10 adet hurma
3-4 yk kakao
1 tk hindistan cevizi yağı
(veya tuzsuz tereyağı)

TARİF

1. Hurmalar sıcak suda biraz bekletildikten sonra çekirdekleri çıkarılır.
2. Blender kabına ayıklanan hurmalar, kakao ve yağ eklendikten sonra blenderdan geçirilir.
3. Yağlı kağıt üzerine çıkarılarak çikolata şekli verildikten sonra buzdolabında 30 dakika bekletilir.
4. İsterseniz fındık, fıstık ile farklı tatlar katabilirsiniz.



30 **dakika**

8 **porsiyon**

135 **KCAL**
26g **KARB**
4.5g **PRO**
2g **YAĞ**
3.7g **LİF**

YULAFLI TART

MALZEMELER

(8 adet tart için)

2 su bardağı yulaf ezmesi
2 adet muz
1 tk tarçın
2 tk bal
1 kase yoğurt
istenen bir meyve
(üzerine eklemek için)

TARİF

1. Muzlar çatal yardımıyla iyice ezilip, geniş bir kaba alınır.
2. Üzerine yulaf ezmesi, tarçın ve bal eklenip iyice karıştırılır, iyice yoğurulur.
3. Pişirme kapları yağlandıktan sonra karışım bu kaplara eklenir.
4. Önceden 200 dereceye ısıtılmış fırında 15 dakika pişirilir.
5. Kaplardan çıkarılan tartların üzerine yoğurt ve meyve dilimleri eklenir, tartlarınız hazır.



10 **dakika**

2 **porsiyon**

210 **KCAL**
30.8g **KARB**
8g **PRO**
6.5g **YAĞ**
4.6g **LİF**

MAGNOLIA

MALZEMELER

50 g yulaf ezmesi
Yarım muz
1 tk bal
100g süzme yoğurt
1 tk keçiboynuzu unu *(veya 1 çay kaşığı tarçın)*
1 çk vanilya *(veya vanilin)*

TARİF

1. Süzme yoğurda bal ve vanilyayı ekleyip iyice karıştırıyoruz.
2. Yulafı blenderdan geçirerek un haline getiriyoruz. Üzerine keçiboynuzu unu veya tarçın ekleyip karıştırıyoruz.
3. Meyveleri dilimliyoruz.
4. Kavanoz veya kasenin en altına yoğurt karışımını, üzerine yulaf karışımını, en üste de meyve dilimlerini koyuyoruz.
5. Aynı sıralamayla bir kat daha ekliyoruz ve fit magnolia tatlımız hazır.



PROTEİN İÇECEKLERİ

İÇECEK #1
200 g süzme yoğurt
1 avuç yer fıstığı
1 adet elma

Tüm malzemeler blenderdan geçirilir.

527 **KCAL**
26.5g **KARB**
26.4g **PRO**
37.5g **YAĞ**
5.8g **LİF**

İÇECEK #2
5 yk yoğurt
(ortalama 200g)
100 g lor peyniri
Çeyrek şişe maden suyu
Buz *(isteğe bağlı)*

Bir kaba yoğurt, lor peyniri ve istenirse buz koyulur. Blender ile iyice parçalanır. Üzerine çeyrek şişe maden suyu eklenip karıştırılır.

302 **KCAL**
13.5g **KARB**
25.8g **PRO**
16.5g **YAĞ**
0g **LİF**

İÇECEK #3
200 g lor peyniri
1 adet domates
1 avuç ıspanak

Tüm malzemeler blenderdan geçirilir.

361 **KCAL**
11.3g **KARB**
37.8g **PRO**
18.7g **YAĞ**
2g **LİF**



DETOKS İÇECEKLERİ

İÇECEK #1
1 adet salatalık
1 adet limon
10 yaprak taze nane

Salatalık ve limon dilimlenip, diğer malzemelerle birlikte bir şişeye veya sürahiye eklenir.
Akşamdan hazırlayıp, sonraki gün içebilirsiniz.

61 **KCAL**
13g **KARB**
1.5g **PRO**
0.5g **YAĞ**
2.7g **LİF**

İÇECEK #2
1 adet çubuk tarçın
1 adet limon
4-5 adet karanfil
1 avuç maydanoz
5 yaprak taze nane
1 litre su

Limon dilimlenir ve diğer malzemelerle birlikte bir şişeye veya sürahiye eklenir.
Akşamdan hazırlayıp, sonraki gün içebilirsiniz.

57 **KCAL**
11g **KARB**
1g **PRO**
0.5g **YAĞ**
2.4g **LİF**

İÇECEK #3
1 avuç ıspanak
1 avuç maydanoz
2 adet küçük boy salatalık
Yarım adet limon
birkaç yaprak nane

Limon hariç tüm malzemeler blenderdan geçirilir.
Üzerine limon sıkılır.

52 **KCAL**
10g **KARB**
2.5g **PRO**
0.5g **YAĞ**
2.8g **LİF**



KAHVALTI İÇECEKLERİ

İÇECEK #1

1 buçuk avuç kadar dondurulmuş çilek *(farklı bir meyve de tercih edilebilir)*
1 su bardağı yoğurt
1 çay bardağı yulaf ezmesi
İsteyenler 1 tk bal da ekleyebilirler.

Kullanmak istediğimiz meyveyi dilimleyip, en az bir gece önceden buzluğa atarak donduruyoruz.
Tüm malzemeleri blenderdan geçiriyoruz.

225 **KCAL**
33g **KARB**
10g **PRO**
5.7g **YAĞ**
5.8g **LİF**

İÇECEK #2

1 bardak süt *(200 ml)*
1 kase yoğurt *(200 g)*
1 çay bardağı yulaf ezmesi *veya* yulaf kepeği
1 adet şeftali
(veya farklı bir meyve)

Tüm malzemeler blenderdan geçirilir.

446 **KCAL**
60g **KARB**
21g **PRO**
15g **YAĞ**
6.7g **LİF**

İÇECEK #3

2 yk yoğurt
1 adet elma
1 avuç maydanoz
10 adet çiğ badem

Elmanın çekirdekleri çıkartılıp doğranır.
Tüm malzemeler blenderdan geçirilir.

180 **KCAL**
24g **KARB**
5g **PRO**
8.4g **YAĞ**
4.7g **LİF**



5 **dakika**

1 **porsiyon**

97 **KCAL**
23g **KARB**
1.8g **PRO**
0.5g **YAĞ**
4.2g **LİF**

ÖDEM ATAN İÇECEK

MALZEMELER

1 avuç maydanoz
1 adet elma
Yarım adet limon
salatalık
su

TARİF

1. Tüm malzemeler küçültülerek blender kabına koyulur.
2. Üzerine biraz su eklenerek blenderdan geçirilir.