

Diyetisyen

**ELVAN ODABAŞI KANAR**

*Önce mutfağınızı  
forma sokun ki,  
en fit siz olun!*

*Mevsimlerden diyeteyiz. Sakin olun, sizin için çok özel ve pratik önerilerim olacak. Bu öneriler sizi yaza formda sokacak. Ama öncelikle mutfağınızı forma sokmalısınız. Sizin için özel tariflerim ile doya doya zayıflayabilirsiniz. Peki buzdolabı detoksu yapmaya ne dersiniz? Bu akşam bütün kalorili yiyeceklerden buzdolabını arındırın. Hatta mutfak dolaplarını da arındırın. Mutfağınız formda olsun ki, siz de kolaylıkla forma girin.*

**KAHVALLI ETMEDEN EVDEN ÇIKMAYIN**

Sabah kahvaltısı sizi en çok zayıflatan yıldız öğün. Kahvaltısız evden çıkmayın. En hızlı kahvaltı için size bir önerim var: 15 gr. light fıstık ezmesi, 1 dilim çavdar ekmeği, 100 gr. ananas ve 1 kutu light süt ile hazırlanmış kahve. Bu kahvaltıyı tercih ederek bu yazı hem hızlı hem formda geçirmeniz çok kolay.



Diyet 69



### PEYNİR GRUBU BESİNLERİ LIGHT TERCİH EDİN

Süt, yoğurt ve peynir grubu besinleri artık light tercih edin. Böylelikle her porsiyondan 45 kalori civarında tasarruf edebilirsiniz. Bu gruptan günde en az 4 porsiyon tüketmelisiniz. Light tercihleriniz ile 180 kalorilik bir enerji tasarrufunu çoktan yaptınız bile. Bu tercihler yaza kadar sizin 2-3 kilo civarında kaybetmenize yardımcı olacak.

### EKMEKSİZ DİYET OLMAZ

'Ekmeksiz diyet efsanesi'ne kanmayın. Artık son kez kilo vermek ve bir daha almak istemiyorsanız, ekmek yiyerek zayıflayın. Tam tahıllı ekmekleri öğünlerinizde 1-2 dilim mutlaka bulundurun; iştahınızı kontrol etmek için, tatlıya karşı zaafınızı azaltmak için ve bel çevrenizdeki yağlanmadan çabuk kurtulmak için...



70 Diyet

## ÖĞLE YEMEKLERİ İÇİN SAĞLIKLI SANDVIÇLER

Yaza kadar öğle yemekleriniz için sağlıklı sandviç alternatifleri hazırlayabilirsiniz. Bu şekilde işte, evde, okulda öğününüzü atlamadan tüketebileceğiniz sağlıklı, kolay ve en önemlisi formda alternatifleriniz olacak. Sandviç ekmeğiniz tam tahıllı olsun. İçerisindeki alternatifler ise; yağsız peynir ya da ton balığı ile sebzelerden yana olsun. Yoksa siz hala aç kalarak zayıflamaya çalışanlardan mısınız? Bu yılın trendi az yemek değil, yeterli yemek. Vücudunuzun ne kadar kaloriye ihtiyacı olduğunu öğrenin. Formül basit; kilonuzu 24 ile çarpın, bulduğunuz rakamın 200 kalori üzerinden diyeteye başlayın, en düşük inebileceğiniz kalori ise bu rakamın 200 kalori altı olsun.

## MUTLAKA ARA ÖĞÜN!

'Ara öğün tüketmeyin' efsanesinden kendinizi uzak tutun! Unutmayın, tam da bu dönem her yerde diyet ile ilgili öneriler okuyacak ya da duyacaksınız. Bunlardan en tehlikelisi ara öğün alışkanlığının yanlış olduğunu savunan öneriler. Ara öğün mutlaka olmalı. Metabolizmanızı turbo hızda çalıştırarak bu yazın en fiti olabilirsiniz. Ve uyku... Uyku, en fit besin. Bu mevsimde metabolizmanıza uyku yoksunluğu yaşatmayın. Uyku açlığı metabolizmayı yavaşlatıyor unutmayın. Günde 7-8 saat uyumaya özen gösterin.



Diyet 71

**ETKİLİ TÜYOLAR**

**Gülümsemek zayıflatır:** Diyet yaparken sık sık gülümseyin hatta kahkaha atın. Gülümsemek vücudunuzda stres yönetimine destek olan en doğru eylem, hatta kalori bile harcatıyor.

**Hareket etmemek için mazeret yok:** Günde 10 bin adım açık havada yürüyün, kilolarınızla çok daha çabuk vedalaşın.

**Su içmeyi unutmayın:** Su içmek gerçekten zayıflamanıza yarayacak, unutmayın! Günde 2 litre suya artık mazeret uydurmayın.

**İştah ataklarına dikkat edin:** İştah ataklarınız için kurtarıcınız; mevsim sebzelerinden hazırladığınız çorbalar olabilir. Mevsim sebzelerini bir tencereye koyun ve 20 dakika pişirerek hepsini blender'dan geçirin. Limon ve baharat ile tüketin. Diyet listeniz dışında acıktığınızda bu çorbadan sağlıklı ve düşük kalorili kaçamaklar yapabilirsiniz.

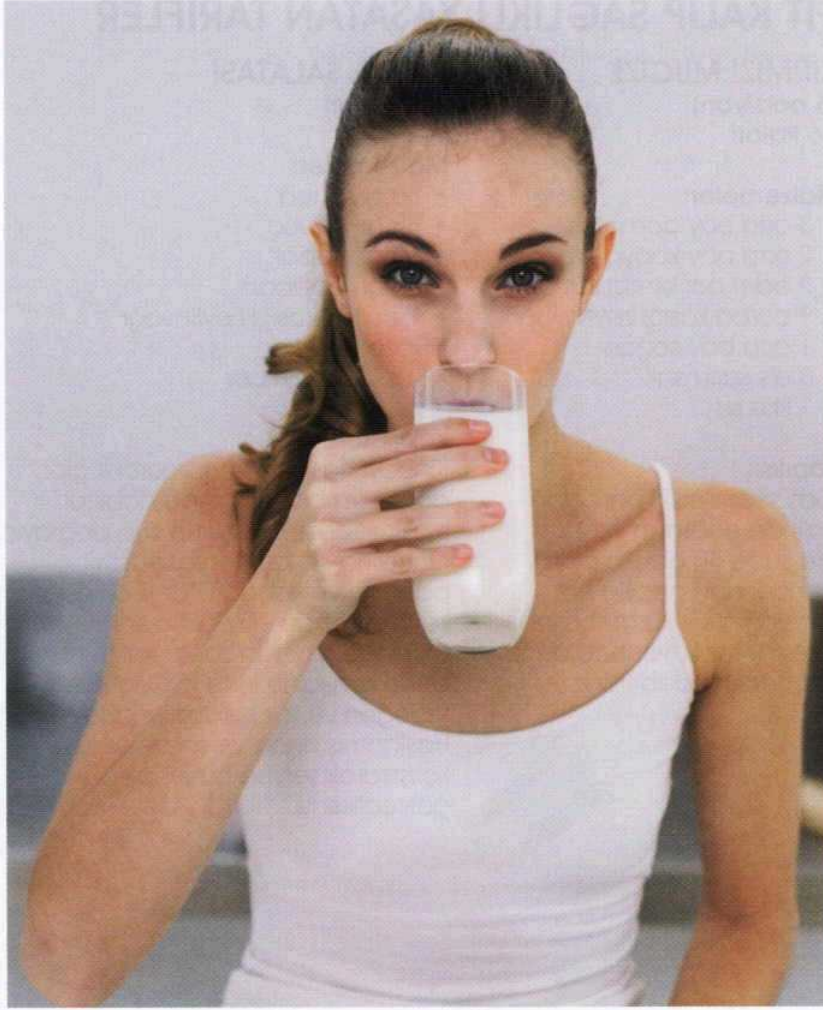
**Dostumuz ayran:** Mutfağımızın yağ yakımını hızlandıran içeceği ayran. İçerisine maden suyu ekleyebilirsiniz. Ayran, yemeğin yanında daha çabuk doymanızı sağlayacak en fit içecek.

**Bulguru atlamayın:** Mutfağımızın en değerli, en tok tutucu, en lezzetli tahılı olan bulgur ile leziz ve doyurucu öğünler hazırlayabilirsiniz. İçine eklediğimiz su ile, kalorisini artırmadan üç katı büyüyeabilen bu tahıl ile zayıflamak çok kolay.

**Kuru meyvelerin kalori kaçamaklarından kurtulun:** Tazesini tüketin, daha çok doyun. 100 gr. taze meyve ile 20 gr. kuru meyve aynı kaloriye sahip ama aynı görüntüye sahip değil. Unutmayın, doymak göz ile başlıyor midede sonlanıyor.

**Görüntüsü büyük, kalorisini küçük besinler tercih edin:** Mutfağınızda görüntüsü büyük kalorisini küçük besinlere yer açın.





### İYİ YAĞLARA YER AÇIN

Yağsız bir diyet ile ne midenizi ne beyninizi kandırabilirsiniz. Diyetinizde iyi yağlar mutlaka olsun. En iyi yağlar olan zeytinyağı, balık yağı (omega 3), kanola yağı, Hindistan cevizi yağı, avokado ve yer fıstığı yağı içeriğindeki kaliteli yağ asidi örüntüsü sayesinde vücut yağlarından kurtulmanıza yardımcı olur. Metabolizma hızınıza düzenli çalışması ile en çok katkıda bulunan sistem, sindirim sistemi. Düzenli çalışan bir sindirim sistemi için probiyotik takviye alın. Light içeceklerin iştah kapatıcı bir etkisi yok. Lütfen iştahınızı yönetmek için çiğneyerek tükeceğiniz bir besin seçin. Tam tahıllı gevrekler ve yağsız süt size bu konuda çok yardımcı olacak. Glutensiz beslenmek sizi zayıflatmaz, aksine glisemik indeksi yüksek beslendiğinizden dolayı iştah kontrolünü kaybetmenize bile neden olabilir. Glutensiz beslenme sadece çölyak hastaları için uygun bir yöntemdir. Siz iyisi mi, kendinize metabolizma hızlandırıcı buzlu çay yapın.

Diyet 73

**FİT KALIP SAĞLIKLI YAŞATAN TARİFLER****KIRMIZI MUCIZE**  
(5 porsiyon)  
46 kalori**Malzemeler:**

- 3 orta boy domates
- 2 orta boy kapyra biber
- 2 adet acı kırmızı süs biber
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 orta boy soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 litre su

**Yapılışı:**

Tüm sebzeleri iri parçalar halinde doğrayın ve 1 litre su ile 40 dakika pişirin. Blender'dan geçirip en son yağını ve karabiberini ekleyin. Tuz ilavesinde deniz tuzu tercih edebilirsiniz.

**KİNOA SALATASI**  
199 kalori**Malzemeler:**

- 80 gr. kinoa
- 50 gr. havuç
- 50 gr. kabak
- 50 gr. patlıcan
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Taze fesleğen
- Tuz ve karabiber

**Yapılışı:**

Kinoa'yı haşlayın ve tomurcuk gibi açılmaya başladığında ocaktan indirin. Sebzelerinizi küp küp doğrayın. Önce havuçları, sonrasında patlıcan ve kabağı 1 çorba kaşığı zeytinyağında 10 dakika soteleyin. Ocaktan aldıktan sonra ılımasını beklerken içine ince kıyılmış taze fesleğen ve toz karabiber ekleyin. Haşlanmış kinoa ve sebzeleri karıştırarak servise hazır hale getirebilirsiniz.

**METABOLİZMA HIZLANDIRICI BUZLU ÇAY****Malzemeler:**

- 2 tatlı kaşığı yeşil çay
- 2 tatlı kaşığı beyaz çay
- 1 adet kabuk tarçın
- 2 tablet doğal tatlandırıcı
- 1 tam limonun suyu
- 1 litre sıcak su
- Tarçın, limon dilimi
- Buz

**Yapılışı:**

Tüm malzemeleri karıştırıp soğuk olarak servis edin.

**EN DOYURUCU BESİNLER**

- Yumurta akı
- Lor peyniri
- Ayrın
- Patlamış mısır
- Leblebi
- Buğday kıtırı
- Levrek
- Bulgur
- Karabuğday
- Yeşil mercimek
- Yulaf ezmesi
- Karpuz
- Kavun
- Erik
- Vişne
- Ispanak
- Semizotu
- Lahana
- Pazı

**QUESADILLA**  
335 kalori**Malzemeler:**

- 1 adet tam tahıllı lavaş
- 60 gr. sebze  
(renkli biber ve kırmızı soğan)
- 30 gr. kaşar peyniri
- 15 gr. sucuk
- 1 adet zeytin

**Yapılışı:**

Soğan ve renkli biberleri yağsız tavada çevirin. Lavaşı yağsız tavada ısıtın. Kaşarı, sucuğu ve sotelenmiş sebzeleri ve 1 adet zeytini, lavaşın yarısını yayararak içine koyun ve ikiye katlayın. Kaşar eriyene kadar kısık ateşte tavada pişirmeye devam edin.

Diyet 75



**KAKAOLU KEK**  
115 kalori**Malzemeler:**

- 3 adet yumurta
- 1 çay bardağı light süt
- 1 çay bardağı Hindistan cevizi sütü
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay bardağı toz tatlandırıcı
- 50 gr. yağı azaltılmış kakao
- 1 paket kabartma tozu
- 1 şişe vanilya esansı
- 2-2.5 su bardağı tam buğday unu

**Yapılışı:**

Yumurta ve toz tatlandırıcıyı karıştırın. Süt, Hindistan cevizi sütü ve zeytinyağını karıştırın. Kakao ve vanilya esansını ekleyip karıştırmaya devam edin. En son tam buğday unu ve kabartma tozunu ekleyip karıştırın. Muffin kaplarına yerleştirin. 180 derece önceden ısıtılmış fırında 30-35 dakika pişirin.

**SEBZELİ SANDVIÇ**  
353 kalori**Malzemeler:**

- 75 gr. tam buğday sandviç ekmeği
- 30 gr. kabak
- 30 gr. patlıcan
- 30 gr. kırmızıbiber
- Yeşillik
- 30 gr. light hellim peyniri

**Pesto sos:**

10 yaprak fesleğen, 1 diş sarımsak, 2 yemek kaşığı zeytinyağını püre haline getirin. Tarif için 1/4'ünü kullanalım.

**Yapılışı:**

Sosun 4'te biri ile sebzeleri marine edip ızgara yapın. Hellim peynirini de ızgarada pişirin. Sandviç ekmeğinin içerisine yerleştirin.

**EKMEK KADAYIFI****285 kalori****Malzemeler:**

- 4 dilim ekmek (kenarları kesilir, her bir dilim 15 gr. ağırlığa göre planlanır)
- 100 gr. dondurulmuş kırmızı meyve (vişne, böğürtlen, ahududu)
- 1 bardak su
- 1 yemek kaşığı toz tatlandırıcı
- Yarım paket light krem şanti
- Yarım çay bardağı light süt
- 2-3 adet fıstık

**Yapılışı:**

Ekmeklerin kenarlarını kestikten sonra 170 derecede ısınmış fırında yaklaşık 7-8 dakika kadar kurutun. Diğer taraftan dondurulmuş meyveler, su ve toz tatlandırıcıyı birlikte kaynatın. Krem şantiyi süt ile çırpıp hazırlayın. Fırından çıkarıp soğuttuğunuz ekmekleri ılıyan şerbet ile sırasıyla ıslatın. Her kata krem şanti sürerek en üstüne fıstıkları ekleyip servis edin.

**BÖRÜLCE SALATASI****194 kalori****Malzemeler:**

- 40 gr. kuru börülce
- 1 adet közlenmiş kırmızıbiber
- 3-4 adet kornişon turşu
- Taze kıyılmış dereotu, maydanoz ve taze soğan
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Limon

**Yapılışı:**

Kuru börülceyi bir gece önceden ıslatın ve haşlayın. Közlenmiş biber ve kornişon turşuyu minik küp şeklinde doğrayın. Kıyılmış dereotu, maydanoz ve taze soğan ile karıştırın. En son limon ve zeytinyağı ekleyerek servis edin.