

YENI BAŞLAYANLAR İÇİN AKDENİZ MUTFAĞI YEMEK KİTABI

**VAZGEÇEMEYECEĞİNİZ 150 AĞIZ
SULANDIRAN TARİF**



BRITNEY MONROE

Britney Monroe

**Yeni Başlayanlar İçin Akdeniz
Mutfağı Yemek Kitabı**

«Tektime S.r.l.s.»

Monroe B.

Yeni Başlayanlar İçin Akdeniz Mutfağı Yemek Kitabı / B. Monroe —
«Tektime S.r.l.s.»,

VAZGEÇEMEYECEĞİNİZ 150 AĞIZ SULANDIRAN AKDENİZ MUTFAĞI YEMEK TARİFİNİ KEŞFEDİN! Anlaşılan bütün mesele yaşam tarzı. Akdeniz yaşam tarzı, yemekleri, hepsi sizin için inanılmaz derecede sağlıklı. Araştırmalar, Yunanistan ve İtalya gibi Akdeniz ülkelerinde yaşayan insanların koroner hastalıktan ölüm riskinin çok daha düşük olduğunu göstermiştir. Sırları beslenmede saklı. Beslenme şekillerinin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı ortaya konuldu. Bu da inanılmaz derecede sağlıklı, faydalı ve dünyadaki insanların büyük çoğunluğunun kesinlikle yararlanabileceği bir şey olduğu anlamına geliyor. Akdeniz diyeti, doktorlar ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından sadece sağlıklı değil, aynı zamanda sürdürülebilir olduğu için önerilmektedir, yani uzmanlar tarafından bile şiddetle tavsiye edilen bir diyettir. Kilo vermek, kalp hastalığı, tansiyon vb. ile ilgili sorunlar yaşadığınızı fark ettiyseniz Akdeniz diyeti tam size göre. VAZGEÇEMEYECEĞİNİZ 150 AĞIZ SULANDIRAN AKDENİZ MUTFAĞI YEMEK TARİFİNİ KEŞFEDİN! Anlaşılan bütün mesele yaşam tarzı. Akdeniz yaşam tarzı, yemekleri, hepsi sizin için inanılmaz derecede sağlıklı. Araştırmalar, Yunanistan ve İtalya gibi Akdeniz ülkelerinde yaşayan insanların koroner hastalıktan ölüm riskinin çok daha düşük olduğunu göstermiştir. Sırları beslenmede saklı. Beslenme şekillerinin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı ortaya konuldu. Bu da inanılmaz derecede sağlıklı, faydalı ve dünyadaki insanların büyük çoğunluğunun kesinlikle yararlanabileceği bir şey olduğu anlamına geliyor. Akdeniz diyeti, doktorlar ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından sadece sağlıklı değil, aynı zamanda sürdürülebilir olduğu için önerilmektedir, yani uzmanlar tarafından bile şiddetle tavsiye edilen bir diyettir. Kilo vermek, kalp hastalığı, tansiyon vb. ile ilgili sorunlar yaşadığınızı fark ettiyseniz Akdeniz diyeti tam size göre. Bu diyeti uygularken hem sağlığınızı geri kazanıp hem de yediklerinizden keyif alabilirsiniz. Üzerinizdeki etkilerini kafanıza takmadan yediklerinizden keyif alabilmek istiyorsanız tam aradığınız diyet bu. Bu kitapta aşağıdakilere benzer inanılmaz tarifler bulacaksınız: ★ Akdeniz Usulü Feta Peynirli Makarna ★ Nohut Yahnisi ★ Akdeniz Usulü Tuzlu Kahvaltılık Kek ★ Rulo Akdeniz Böreği ★ Yunan

Yoğurtlu Parfe ★ Geceden Hazırlanan Kavanozda Yulaf ★ Elmalı Çırpılmış Yoğurt ★ Sarımsakla Kavrulmuş Somon ve Brüksel Lahanası ★ Ceviz Kaplı Biberiyeli Somon ★ Akdeniz Usulü Kahvaltılık Kiş ★ Rezeneli Kızarmış Kuzu ★ Akdeniz Usulü Morina ★ Fırında Zeytin Tapenadeli Feta VE ÇOK DAHA FAZLASI! Bu sayfanın üst kısmındaki HEMEN SATIN AL düğmesine tıklayarak hemen kitabın bir kopyasını satın alın!

© Monroe B.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

İçerik tablosu	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN
AKDENİZ MUTFAĞI YEMEK KİTABI
Vazgeemeyeceđiniz 150 Ağız Sulandıran Tarif
BRITNEY MONROE
Őuradan evrildi: Duygu Mengioglu

İçerik tablosu

[Kitap kapağı](#)

[Yeni Başlayanlar İçin Akdeniz Mutfağı Yemek Kitabı](#)

[KISIM 1 | Bölüm 1: Akdeniz Diyetini Tanıyalım](#)

[KISIM 2 | Bölüm 1: Yavaş Pişiricinin Gücü ve Faydaları](#)

[Bölüm 2: Sağlıklı Kahvaltı Tarifleri | Haşlanmış Yumurta](#)

[Bir Saatte Ekmek](#)

[KISIM 3 | Bölüm 1: Kalp Dostu Beslenmeye Giriş](#)

[Bölüm 2: Kalp Dostu Tuzlu Yemekler](#)

[Bölüm 3: Kalp Dostu Tatlı Lezzetler](#)

[Bölüm 4: Kalp Dostu Gurme Yemekler](#)

[Bölüm 5: Kalp Dostu Pratik Yemekler](#)

[Bölüm 6: Kalp Dostu Vejetaryen ve Vegan Yemekler](#)

[KISIM 4](#)

[Bitkisel Beslenme Nedir? Vejetaryenlikten Farkı Nedir? Bitkisel Beslenmenin Sağlığa Yararları Nelerdir?](#)

[Bölüm 2: | Klinik Çalışmalar: Bilim Destekli Kanıtlar](#)

[Bölüm 3: | Dört Haftalık Temel Yemek Planı](#)

[KISIM 5](#)

[DİRENCİ ANLAMAK](#)

[İNSÜLİN DİRENCİ DİYETİ](#)

[UZUN VADELİ YÖNETİM](#)

[BESLENME PLANI](#)

[TARİFLER](#)

Telif Hakkı © 2020 Britney Monroe

Tüm Hakları Saklıdır

Telif Hakkı 2020 - Britney Monroe - Tüm Hakları Saklıdır

Bu kitap, olabildiğince doğru ve güvenilir bilgi sağlamak amacıyla üretilmiştir. Yine de bu e-kitabın satın alarak, bu kitabın hem yayıncısının hem de yazarının kitapta tartışılan konular hakkında hiçbir şekilde uzman olmadıklarına ve burada yapılan herhangi bir öneri veya önerinin yalnızca eğlence amaçlı olduğunu kabul etmiş olursunuz. Burada uygun bulunan herhangi bir eylemi gerçekleştirmeden önce gerektiğinde uzmanlara danışılmalıdır.

Bu beyan hem Amerikan Barolar Birliği hem de Yayıncılar Birliği Komitesi tarafından adil ve geçerli kabul edilir ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yasal olarak bağlayıcıdır.

Ayrıca, belirli bilgiler dâhil olmak üzere aşağıdaki çalışmalardan herhangi birinin gerek elektronik gerekse basılı olarak gönderilmesi, kopyalanması veya çoğaltılması, yasa dışı bir eylem olarak kabul edilecektir. Bu, çalışmanın ikincil veya üçüncül bir kopyasını veya kaydedilmiş bir kopyasını oluşturmaya kadar uzanır ve buna yalnızca Yayıncıdan alınan açık yazılı onay ile izin verilir. Tüm ek hakları saklıdır.

Aşağıdaki sayfalardaki bilgiler, genel olarak gerçek bilgilerin doğru ve eksiksiz bir açıklaması olarak kabul edilmektedir ve bu nedenle, okuyucunun ihmali ve söz konusu bilgileri kullanması veya istismar etmesi, yalnızca kendi yetki alanı dâhilinde sonuçlar doğuracaktır. Bu çalışmanın yayıncısının veya orijinal yazarının, burada açıklanan bilgileri üstlendikten sonra gerçekleşebilecek herhangi bir zorluk veya zarardan sorumlu sayılabileceği hiçbir senaryo yoktur.

Ek olarak, aşağıdaki sayfalardaki bilgiler yalnızca bilgilendirme amaçlıdır ve bu nedenle evrensel olarak düşünülmemelidir. Bu bilgiler, yapısı gereği uzun süreli geçerlilik veya geçici

kalite konusunda güvence verilmeksizin sunulmaktadır. Bahsedilen ticari markalar için yazılı izin alınmamıştır ve hiçbir şekilde ticari marka sahibinin onayı olarak kabul edilemez.

İçindekiler

KISIM 1

Bölüm 1: Akdeniz Diyetini Tanıyalım

Akdeniz Yaşam Tarzını Tanıyalım

Akdeniz Diyetinin Kuralları

Bölüm 2: Tuzlu Akdeniz Yemekleri

Akdeniz Usulü Feta Peynirli Makarna

Nohut Yahnisi

Akdeniz Usulü Tuzlu Kahvaltılık Kekler

Akdeniz Usulü Fırında Kahvaltılık

Rulo Akdeniz Böreği

Bölüm 3: Akdeniz Diyetinde Tatlı Lezzetler

Yunan Yoğurtlu Parfe

Geceden Hazırlanan Kavanozda Yulaf

Elmalı Çırpılmış Yoğurt

Bölüm 4: Akdeniz Diyetinde Gurme Yemekler

Sarımsaklı Kızarmış Somon ile Brüksel Lahanası

Ceviz Kaplı Biberiyeli Somon

Deniztaraklı Spagetti

Ağır Ateşte Pişmiş Rezeneli Kuzu

Akdeniz Usulü Morina

Fırında Zeytin Tapenade'li Feta

Bölüm 5: En Fazla 30 Dakikada Hazırlanan Yemekler

Akdeniz Usulü Vejetaryen Pratik Makarna Salatası

Vejetaryen Brokolili Zeytinyağlı ve Sarımsaklı Spagetti

Fırında Kişnişli ve Sarımsaklı Somon

Harissa'lı Makarna

1 Saat Fırında Pişmiş Morina

Izgara Tavuklu Akdeniz Usulü Salata

Tek Tencerede Limonlu Otlu Tavuk ve Patates Yemeği

Akdeniz Usulü Vejetaryen Kiş

Otlu Kuzu ile Sebze

Tavuklu ve Kuskuslu Akdeniz Usulü Dürüm

Tepside Karides

Akdeniz Usulü Mahi Mahi

Bölüm 7: Yavaş Pişirici Yemekleri

Yavaş Pişiricide Akdeniz Usulü Tavuk

Yavaş Pişiricide Akdeniz Usulü Vejetaryen Yahnisi

Yavaş Pişiricide Vejetaryen Kinoa

Yavaş Pişiricide Tavuklu ve Nohutlu Çorba

Yavaş Pişiricide Dana Döş

İspanaklı Vegan Fasulye Çorbası

Fas Usulü Mercimek Çorbası

Bölüm 8: Vejetaryen ve Vegan Yemekler

Yunan Usulü Vejetaryen Mantar Dolması

Vejetaryen Peynirli Enginar ve İspanak Dolgulu Bal Kabağı

Akdeniz Usulü Vegan Buda Kâsesi

[Akdeniz Usulü Vegan Makarna](#)

[Vejetaryen Rulo Kabak Lazanya](#)

[Vejetaryen Kahvaltılık Sandviç](#)

[Vegan Kahvaltılık Tost](#)

[Vejetaryen şakşuka](#)

[KISIM 2](#)

[Bölüm 1: Yavaş Pişiricinin Gücü ve Faydaları](#)

[Bölüm 2: Sağlıklı Kahvaltı Tarifleri](#)

[Haşlanmış Yumurta](#)

[Bir Saatte Ekmek](#)

[KISIM 3](#)

[Bölüm 1: Kalp Dostu Beslenmeye Giriş](#)

[Kalp Dostu Beslenmenin Kuralları](#)

[Kalp Dostu Beslenmenin Faydaları](#)

[Bölüm 2: Kalp Dostu Tuzlu Yemekler](#)

[Dublin Körfezi Karidesli \(Scampi\) Kabak Spagetti](#)

[Turunçgilli Tavuk Salatası](#)

[Karidesli Taco Salatası](#)

[Tavuklu, Taze Fasulyeli, Domuz Pastırmalı Makarna](#)

[Kalp Dostu "Kızarmış" Tavuk](#)

[Hindili ve Lahana Salatalı Hamburger](#)

[Yavaş Pişen Karidesli Makarna](#)

[Bölüm 3: Kalp Dostu Tatlı Lezzetler](#)

[Çikolatalı Mus](#)

[Fırında Armut](#)

[Çikolatalı Fıstık Ezmeli Lokmalar](#)

[Yulaf Ezmeli Kurabiye](#)

[Pina Colada'lı Dondurulmuş Tatlı](#)

[Kivi Sorbe](#)

[Ricotta Brüle](#)

[Bölüm 4: Kalp Dostu Gurme Yemekler](#)

[Çam Fıstığı Çeşnili Izgara Pisi Balığı](#)

[Kâsede Karides](#)

[Izgara Karpuzlu Biftek Salatası](#)

[Taze Fasulyeli Çıtır Morina](#)

[Antep Fıstığı Kaplı Balık](#)

[Kimyon Çeşnili Kuzu ve Salata](#)

[Bölüm 5: Kalp Dostu Pratik Yemekler](#)

[Tatlı Bezelye ve Turp Salatası](#)

[Bayır Turplu Somonlu Kek](#)

[Taze Fasulyeli Domatesli Somon](#)

[Brokolili Pesto Soslu Burgu Makarna](#)

[Çilekli Ispanak Salatası](#)

[Tek Tencerede Karides ve Ispanak](#)

[Bölüm 6: Kalp Dostu Vejetaryen ve Vegan Yemekler](#)

[Vejetaryen Bal Kabaklı Turta](#)

[Vejetaryen Kızarmış Pilav](#)

[Vegan Bal Kabağı Çorbası](#)

[Kaleli ve Tatlı Patatesli Vejetaryen Omlet](#)

[Zencefilli Vegan Ramen](#)

[Vegan Glaze Tavuk](#)

[Yunan Usulü Vegan Tofulu Kahvaltılık Scramble](#)

[KISIM 4](#)

[Bitkisel Beslenme Nedir? Vejetaryenlikten Farkı Nedir? Bitkisel Beslenmenin Sağlığa Yararları Nelerdir?](#)

[Bölüm 2:](#)

[Klinik Çalışmalar: Bilim Destekli Kanıtlar](#)

Beslenme değişikliğinin sağlık ve iklim değişikliğine yan faydalarının analizi ve değerlendirilmesi

Marco Springmann, H. Charles J. Godfray, Mike Rayner, and Peter Scarborough

PNAS 12 Nisan 2016. 113 (15) 4146-4151; 21 Mart 2016 tarihinden önce yayınlandı. <https://doi.org/10.1073/pnas.1523119113>

[Bölüm 3:](#)

[Dört Haftalık Temel Yemek Planı](#)

[KISIM 5](#)

[DİRENCİ ANLAMAK](#)

[İNSÜLİN DİRENCİ DİYETİ](#)

[UZUN VADELİ YÖNETİM](#)

[BESLENME PLANI](#)

[TARİFLER](#)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.