

YENI BAŞLAYANLAR İÇİN AKDENİZ MUTFAĞI YEMEK KİTABI

**VAZGEÇEMEYECEĞİNİZ 150 AĞIZ
SULANDIRAN TARİF**



BRITNEY MONROE

Britney Monroe

Yeni Başlayanlar İçin Akdeniz Mutfağı Yemek Kitabı

Аннотация

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 sağlığınıza 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 ★ Gecedan 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!

Содержание

İçerik tablosu

6

Конец ознакомительного фрагмента.

14

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN
AKDENİZ MUTFAĞI YEMEK KİTABI
Vazgeçemeyeceğiniz 150 Ağız Sulandıran Tarif
BRITNEY MONROE
Şuradan çevrildi: Duygu Mengiöglu

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 gerçekleştirilecek herhangi bir zorluk veya zarardan sorumlu sayılabileceği hiçbir senaryo yoktur.

Ek olarak, aşağıdaki sayfalardaki bilgiler yalnızca bilgilendirme amaçlıdır ve bu nedenle evrensel olarak düşünülmelidir. 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 Yahni

Yavaş Pişiricide Vejetaryen Kinoa

Yavaş Pişiricide Tavuklu ve Nohutlu Çorba

Yavaş Pişiricide Dana Döş

Ispanaklı Vegan Fasulye Çorbası

Fas Usulü Mercimek Çorbası

Bölüm 8: Vejetaryen ve Vegan Yemekler

Yunan Usulü Vejetaryen Mantar Dolması

Vejetaryen Peynirli Enginar ve Ispanak 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.