



BESLENME ALIŞKANLIĞI DEĞİŞİKLİĞİ

İnsanlar fazla kilolarından (yağlarından) kurtulmak isterler. Bazı kişiler sporun yoğunluk ve kapsamını artırarak, bazıları da diyet yaparak zayıflamaya (vücut yağ oranını normale getirmeye) çalışırlar. Hızlı tempoda en az 3 km yürümek veya yavaş tempoda en az 45 dk yapılan spor çok faydalıdır. Günlük yapılan spor hiçbir zaman yarım saatin altında olmamalı, yarım saate ancak karaciğerdeki depolanan glikojen (depolanan şeker) tüketilir. Yarım saatten sonra yapılan spor ancak vücuttan yağ yakılmasını sağlar.

Bu yazımızda, günümüzün en ileri zayıflama sistemi olarak kabul edilen “KARBONHİDRAT” alışkanlığının değiştirilmesi hakkında sizleri bilgilendirmek istiyoruz. Zayıflamak veya kilonuzu muhafaza etmek, sadece aldığınız besinlerdeki **Beyaz Karbonhidrat (HAMUR) miktarını ayarlamakla mümkün olabilecektir.**

Yiyeceklerdeki kalori değerinin bu sistemle hiçbir ilgisi yoktur. Bünye, ihtiyacı olan kaloriyi alır ve yakar. Ancak ihtiyaçtan fazla Karbonhidrat, lüzumsuz bir yağ tabakası halinde vücudumuzda kalır ve şişmanlamamıza sebep olur.

Mesela, bir parça et bol kalori ihtiva ettiği halde, Karbonhidrat değeri bakımından çok azdır; yani istenilen miktarda yenebilir. Buna karşılık bir elma, çok az kalori ihtiva etmesine rağmen Karbonhidrat bakımından çok zengindir. Bu bakımdan dikkatle yenmesi gereken bir besindir. O halde şişmanlamanın sebebi çok yiyip içmekten ziyade, yenilen gıdalara dikkat etmemek şeklinde özetlenebilir.

Uzmanlar 15 yıldır başarıyla tatbik edilmekte olan bu beslenme alışkanlığı “Dikkatle okuyup hassasiyetle tatbik ettiğiniz takdirde, kısa bir süre sonra dilediğiniz formu bulabileceğinizden emin olabilirsiniz “ diyorlar.

Karbonhidrat bünyemizin vitamin, protein, yağ gibi ihtiyaç duyduğu bir maddedir. Ancak bu maddenin vücutta aşırı derecede birikmesi zamanla yağa dönüşmekte ve dolayısıyla şişmanlamamıza sebep olmaktadır.

Vücudumuzun günlük karbonhidrat ihtiyacı **75 ile 100 ünedir.** Bu miktarı her gün aldığımız takdirde, normal kilomuzu muhafaza edebiliriz. Fazla kilolarımızdan kurtulmak için bu miktarın **30-50 ünite** de tutulması gerekmektedir. Her gün 30 ünite Karbonhidrattan fazla almadığımız takdirde ilk hafta 2 – 3 kilo, müteakip haftalar, yani 5’nci veya 6’ncı hafta sonunda 5 – 7 kilo verdiğimizizi müşahade edeceğiz. 20 kilo vermek isteyenler için **beslenme alışkanlığını değiştirme süresi en az 6 aydır.**

Bu beslenme alışkanlığında aç kalmak bahis konusu olmadığından; uygulanan diğer rejimlerde aç kalmaktan dolayı oluşan psikolojik baskı ortadan kalkmış olmaktadır.

Listemizde Karbonhidrat değeri çok az veya sıfır olan bütün gıdalardan her gün istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. Yeter ki günde kadınlar 30, erkekler 50 karbonhidrat ünitesini geçmesin. (ideal olan günde 50 karbonhidrat ünitesinin altında tutmaktır.) Zayıflama siteminde esas olan aç kalarak vücudumuzu vitamin, protein ve diğer besinlerden mahrum bırakmak değildir.

İştah kesici haplarla veya hiçbir şey yemeyerek zayıflamanız mümkündür. Ancak tamamen yanlış ve çok zararlıdır. Metabolizma yavaşlar ve kaslarınızın erimesine yol acar.rejim bırakıldığında iki kat kilo alımı görülür.

Beslenme değişikliği süresinde Beyaz Karbonhidrat değeri çok yüksek olan şekerden uzak durmamız gerekmektedir. Zira 1 kesme şeker 12 ünite Karbonhidrat ihtiva eder. Hiçbir şey yemesek dahi, günde 2’şer şekerli 3 bardak çay içmek rejimin bozulması için kafidir. Çünkü 3 bardak çayda 6 adet kesme şekeri kullanmış oluyor ve $6 \times 12 = 72$ ünite karbonhidrat almış oluyoruz. (şeker yerine sakarin veya aspartam tercih ediniz veya şeker kullanmayınız.).

Bilimum tatlı, ekmek ve hamur işlerinden kaçınmalısınız. Bu besinlerin, listemizde göreceğiniz gibi karbonhidrat değerleri çok yüksektir.



Et, balık, yumurta, peynir gibi gıdaları; arzu ettiğiniz kadar yiyebilirsiniz. (yağlı et ve kızartmalar hariç).

(*) **Ünite** : Besinlerin ihtiva ettiği karbonhidrat miktarı için kullanılan bir ölçü birimidir. Güneş battıktan sonra mümkünse karbonhidrat ve yağ alınmamalıdır. Çünkü vücut güneş battıktan sonra depo sistemini çalıştırır. Yemek yerken asla TV seyredilmemeli ve yemek yenen ortamda sarı renk bulunmamasına dikkat edilmeli sarı renk iştahı hem artırır hem de doyma hissini ortadan kaldırır.

AKUPUNKTUR İLE BESLENME ALIŞKANLIĞI DEĞİŞİKLİĞİNİN ANA KRİTERLERİ:

A- Vücut akupunkturu: başlangıçta 3 gün arayla yapılması gerekir. Bundan amaç vücutta enerji oturmasını sağlamaktır. Yoksa kişi enerji oturmadığından insülin hormonu dengeye gelmediğinden konsantrasyonunu kaybederek akupunktur etkisi yok diye yarım bırakır ve daha fazla kilo alımı devam edecektir. Vücut akupunkturunun zayıflamada rolü nelerdir?

1. Tatlı isteğinizi yok olmasını sağlar. Bunu da vücutta insülin hormonunun dengeye gelmesini sağladığı gibi insülin direncini ortadan kaldırarak yapar. Hatta o kadar etkilidir ki şeker hastalarında doğal insülin salınmasını doğal olarak yeniden düzenler.

2. Metabolizmanın hızlı çalışmasını sağlar. Her seansı vücudun ekstradan 500 kalori yakmanızı sağlar ki bunu da barsak çalışma hızını artırarak, tiroit hormonlarını artırmak suretiyle yapar)

3. Kabızlığı azaltır.(Bağırsakların hareketini artırarak yapar).

4.Mide asitinin dengeli salınmasını sağlayarak kazınma hissini ortadan kaldırır.

5.Mide küçülmesini 8 haftada küçültür.

İlk bir ayda 8 seans olarak yapılan akupunktur. Mide kazınmasının, tatlı isteğinin ortadan kalkmasıyla haftada bir seansa geçilebilir. İlk 8 seansta birer kilo verilmesiyle ortalama ilk ayda 8 kilo verilmesi doğaldır. Başlangıçta yapılan vücut akupunkturunun etkisi en fazla üç gün sürer. Bu etki vücut akupunkturuna haftada iki devam edilirse bir ay sonunda 7 güne kadar çıkar. Normalde seans başına birer kilo verilmesi gerekir. Ancak her kişide bunu sağlamak için spor ile kombine etmek gerekir. Bundan sonra haftada bir seansla ideal kiloya inilir. Daha sonra kilo almamak için kontrol seanslarına geçilmesi gerekir.

B.Kontrol seanslarının önemi

İdeal kiloya ulaştıktan sonra akupunktur birden bırakılmamalıdır. Yoksa kilo alınma riski vardır. İki sene boyunca kontrol kürleriyle ideal kilonun vücuda yerleşmesi sağlanır. İdeal kiloya ulaştıktan sonra 3 ay süreyle 15 gün arayla akupunktur yapılmalı, 3 aydan sonra kilo alımı yoksa ayda bir akupunktur yeterli olmaktadır. Kontrol akupunkturuna gelinmez ise, yeme alışkanlığı değiştirilmezse, vücut bütçeleme sisteminde günde 100-150 kh puanının üstüne karbonhidratlı beslenilirse ve doyduktan sonra yemeye devam edilerek mide büyütülürse tekrardan kilo alma sorunuyla karşılaşılır. vücut bütçeleme sisteminde 100 kh puanın üstüne çıkmadıktan sonra asla kilo alımı olmaz.

SİSTEM DEĞİŞİKLİĞİ İÇİN YARDIMCI FAKTÖRLER

A-İki fotokopiniz var. Bunlar;

1. VÜCUT BÜTÇELEME SİSTEMİ : Bütçeleme listesinden yirmi tane fotokopi çektin ve bir dosya oluşturun buna yediklerinizin karbonhidrat (kh) değerlerini yazın ve yeme öğünlerinizi 5-6 ya bölün burada kadınlar kh değerlerini 30'un erkekler 50 altında tutması gerekmektedir.



2. Örnek liste: Bütçeleme sistemi nasıl puanlanıyor diye daha önce 6 ayda 113 kilodan 64 kiloya inen bir bayanın bütçeleme sisteminden fotokopi çektin. Bunu aynen uygulamayın bu sadece örnektir. Siz kendi yeme listenizi sevdiğiniz yiyeceklere göre özgürce hazırlayın. Ancak 30 puanı geçmemek koşulu ile istediğiniz şekilde beslenin ve bunu kayıt altında tutun hatta buzdolabın üstüne mıknaatla tutturun devamlı göz önünde bulunsun kötü bir şey yediğinizde bile yazın

vicdan azabıyla aynı hatayı yapmazsınız. bu sistem beslenme alışkanlıklarınızın değişmesinde oldukça etkin bir yöntemdir.

B-Açlığa, mide kazıntısına, tatlı isteğine karşı 4 silahı her zaman kullanın

1.Açlık isteğine karşı B-12 vit zengin ekmek: Günde, Uno'nun denge Liğt kepekli ekmeğinden en az 1 dilim veya 3-4 dilim yeterlidir. Kilo verme durursa ki her beş kilo zayıflama sonrası olabilir, o zaman akşamları alınan karbonhidrat azaltılmalı veya spor miktarı artırılmalıdır. bir dilimi 7 puan.

2.Kepek: Nuhun Ankara makarnasının ince kepeği. Kepekte önemli olan 100 gr.da bulunan kh. değerinin 30 un altında olmasıdır. Kepek içinde demir ve çinko da bulunmalıdır. bir kaşık kepek 0 puan.

3.Mide kazıntısına karşı beyaz leblebi: Arada atıştırmak ve mide asit salgısını azaltmak,mide küçülmesine yardımcı olmak maksadıyla haftada en az 0.5 Kg Nohut (beyaz küçük leblebi) tüketiniz. Her avuç çerezlik taze nohut sonrası mutlaka 1-2 bardak su veya sade maden suyu içmeyi ihmal edilmemeli ve 1-3 dk süreyle kulaktaki mide noktasına iğne olmasa bile bası uygulanmalı ve beyin devreye sokularak 3 kez benim gerçekten karnım açmı? yoksa depresyondan veya can sıkıntısından mı açlık hissediyorum diye kişi kendi kendine sorma alışkanlığı edinmelidir.

4.Gün kurusu kayısı:Tatlı isteği olduğunda nohut yerine kuru kayısı,kuru erik veya yazın karpuz, kiraz, çilek, yaş kayısı kullanılır ama diğer işlemler aynıdır yanı beyin için içine sokulmalıdır.

Bahse konu dört silah, dört basamak şeklinde kullanılırsa mide daha çabuk küçülür, tatlı isteği daha çabuk ortadan kalkar. En çok sevdiğiniz zararlı hamur veya tatlılara karşı vücut ilk kez savunma sistemi oluşturur.

DÖRT BASAMAK TEDAVİSİ NEDİR?

Birinci Basamak: İstekler basamağıdır. Tatlı isteğiniz varsa bu iki gün kurusu kayısı, mide kazıntısına karşı bir avuç beyaz leblebi, açlık istegine karşı uno firmasının ligt denge ekmeği ve yulaf veya buğday kepeğidir.

İkinci Basamak: Sıvı basamağıdır. Bir yudumla iki bardak arasında su veya maden suyu içilmelidir.

Üçüncü Basamak: Kulak tutma basamağıdır. Başlangıçta üç dk. Süreyle kulağın belli bölümleri tutulur. Bu kısım muayenede hastalara öğretilcektir.



Dördüncü Basamak: Sorgulama basamağıdır. Burada en üst kontrol basamağı olan beyin devreye sokularak beynimize benim tatlı isteğim var mı? Benim mide kazıntım var mı? Benim

açlığım var mı diye sorulur. Böylece kötü beslenme alışkanlıkları yok edilebilir. Bu dört basamağın ayrıntıları ve kullanım şekilleri Uzm.Dr.Ali Kasım HACİM tarafından akupunktur muayehanesinde ayrıntılı olarak her hastaya anlatılarak kötü beslenme bağımlılıklarından (hamur, çikolata,kola gb.) kolayca kurtulacaksınız.

Bunların yetersiz kaldığı durumlarda yoğun biyoenerji vermek suretiyle kişinin şuur altına girilir. Beyin yeme konusunda yeniden programlanır. Eskiden bağımlı olduğu vazgeçemem zannedilen yiyeceklerden yarım saat içinde canının çekmediğini hatta ne kadar nefret ettiğini anlarlar ve gerçekten çok rahatlarlar.

Günde en az 1-2 bardak yeşil çay ve en az 4-5 şişe sade maden suyu içmek metabolizmanızı hızlandırmakta yardımcı olur. Uykuda yağların yakılması maksadıyla akşamları uykuya dalmadan 5 dk önce yatak da veya TV izlerken 5 dk süreyle mekik veya bisiklet hareketi yapın. Vücudun hareket ettirilmesiyle hücrelere daha iyi bir şekilde oksijen temin edilir ve dolaşım daha iyi olur. Böylelikle maddelerin içeriye ve dışarıya taşınması da düzelir.

Su içmenin önemi (günde iki ila üç litre); kan dolaşımını artırarak vücudun boşaltımını kuvvetlendirmesinde yatmaktadır.

En büyük iki halk düşmanı şunlardır; şeker, beyaz un, Vücuda akupunktur süresince girmemelidir.

Her türlü protein (Beyaz et, yağsız kırmızı et, balık), her türlü sebze, baklagiller ve Meyve (Kışın portakal,greyfurt, Yazın karpuz istendiği kadar yenmeli ancak, hurma, muz, incir ve fazla şekerli üzümünden kaçınılmalı) gönül rahatlığı ile yenmeli. Yağlı çerezlerden kaçınılmalı, beyaz undan yapılan pasta börek, simit, pogca veya şeker içeren pasta çikolata yenmemelidir.

Aşağıdaki listede, bazı gıdalarımıza ait karbonhidrat miktarlarını bulacaksınız. Bir günde yediklerinizi mutlaka yazın. Vucudunuzun bütcesini tutma alışkanlığı kazanın ve listeye bakarak kaç Ünite Karbonhidrat aldığınızı hesaplayın. Bu miktarın aç kalmadan hiçbir şekilde 30-50 Ünitenin üstüne çıkmasına müsaade etmeyin.

Özellikle güneş battıktan sonra az yemek için mutlaka akşam üstü saat 4- 4,30 gibi 2-3 yemek kaşığı kepeği bir miktar ayran, yoğurt veya mercimek çorbasına karıştırarak tüketin.

Beyaz Unlu (hamur), Nişastalı ve Şekerli yiyecekleri beslenme alışkanlığını değiştirme süresince, katıyen yemeyiniz. Yoksa kilo vermeniz çok zorlaşır. Karbonhidrat olarak saf kepek bulabilirseniz limitsiz yiyebilirsiniz. Büyük marketlerde satılan “otacı” firmasının ürettiği “Diyet life Plus”, Nuh’un Ankara makarnasının kepeği, Doğasan kepek, Ruhşeim kepek bunlara birer örnektir. Kepek buday veya yulaf olabilir. Hatta aktarlarda satılan yulaf veya buğday kepekleri de olabilir. Kepek alırken şunlara dikkat edin; Mutlaka demir ve cinko takviyeli olsun. Birde 100 gr.da bulunan karbonhidrat miktarı 30 değerinin altında olmasına dikkat edin. Eğer sadece su ile yiyecekseniz ince kepek olsun. En ince kepek Nuh’un Ankara makarnasının kepeğidir. İnce kepek keke, pogca da yapabilirsiniz.

Akupunkturla (Vücut ve Kulak); mide küçültülmekte (en az 8 seans), vucutta bulunan 12 enerji kanalı dengeye gelmesiyle birlikte açlık hissi azalmakta, **Tatlı isteği ortadan kaldırılmakta**, yanlış beslenme alışkanlığı değiştirilmekte ve metabolizma hızlandırılmaktadır.

Akupunktura başlayan insanlar **ilk ay** düzenli olarak haftada en az iki kez çok düzenli olarak vücut akupunkturu (Çin Akupunkturu) ve kulak akupunkturu (Fransız Akupunkturu) yaptırmalıdır. İlk ay çok düzenli gelinmeli tatlı isteği hamur isteği ve miyde kazıntısı geçmeden haftada bire geçmemelidir. Eğer erken geçerlerse enerji oturmadığından insülin direnci ortadan kalkmadığından ve insülin dengesi tam sağlanmadığı için hastalar konsantrasyonunu kaybedip akupunkturu işe yaramadı diye yarım bırakabilirler. Onun için ilk sekiz seans 3 gün arayla düzenli olarak yapılmalıdır. Kulak akupunkturundaki iğne ve tohumlar 7 gün dolmadan kulaktan



çıkarılmaz. Ancak, acıtan iğne varsa bir cımbız ile çıkartılabilir. 7 gün dolduktan sonra Akupunktura gelmeden en az 6 saat önce banyo yaparak kulaktaki iğnelerinizi çıkartılmalı. Bu kulaklarınız daha iyi sinyal vermesini sağlayacak ve doğru noktaların tespit edilmesine yardımcı olacaktır.

Akupunktura başlamadan önce açlık kan şekeri, insülin seviyesi, tiroit hormonları (TSH, T-3, T-4) bakılması faydalıdır. Her insanın metabolizması farklı çalıştığından, akupunktur yapılma sıklığı kişinin metabolizmasının hızına göre ayarlanır. Eğer kısa sürede zayıflamak isteyenlerde Bu süreç ilk on gün için her gün yapılır. Daha sonraki 10 gün süresince iki günde bir olabilmektedir. İlk 20 gün sonrası haftada iki (2) akupunktur yeterli olmaktadır. Böylece vücut da enerji oturtulur (insülin dengesi sağlanır) bu enerji ile akupunktur yapılmaya bile kişi 3 ay süreyle kilo vermeye devam eder.

İdeal kiloya ulaşmak için sık yemeli 2,5 - 3 saat arayla yenmeli bu günde 5-6 öğün yeme alışkanlığını edinmek ve her zaman yenilen yemek porsiyonlarını $\frac{1}{4}$ oranında azaltılmalıdır. Her şeyden önemlisi sık yemek, alışkanlık haline getirilmeye özen gösterilmelidir. Yemekler için en fazla 15 dk vakit ayrılmalı ve lokmalar en az 3-5- defa ağızda çiğnenmeden yutulmamalıdır.

Kulakların belli bölümlerine 3 dk süreyle bası uygulanmalıdır. İğne olmasa bile Yemeğe başlamadan ve tam ortasında veya ekmeksiz sıcak bir çorba içildikten sonra mutlaka insan beynini devreye sokulmalı ve kendi kendine ben doydum mu diye sorulmalıdır. Akşam yemeği esnasında yemeğe 3-4 dk yemeye mola verilmeli, örn; çorbanızı ekmeksiz tükettikten sonra kulağın belli bölümlerine bası yapılmalı veya sofradan kalkıp 3 dk süreyle dolaşılmalıdır. Akşamları kulağın belli bölümlerine ve ayağın belli bölümlerine bası ve masaj uygulanmalıdır. Eğer tokluk hissedilirse hemen sofradan kalkmasını bilmeli ve kendinize bile asla diyet yaptığınızı söylenmemelidir. Kişi, 2-2,5 saat arayla kişi yemek yeme şansı olduğunu ve asla vücudunu aç bırakmayacağını bilmeli ve sonradan kilo alıp vermemesi içinde bunu alışkanlığa dönüştürmelidir. Diyet yaptığınızı söylerseniz veya düşünürseniz metabolizma hızınız isterseniz de istemeseniz de yavaşlar her zamankinden daha az yakarsınız ve vücut yağ depolamaya başlar. Kilo veremiyorum diye asla kendinizi strese sokmayın strese sokarsanız vücudunuzda kortizon hormonu kendiniz üretirsiniz bu durumda yağ dokusunu artırır. Kendinizi kilo vereceğim diye asla zorlayıp strese sokmayın. kilo vermesem bile kendimi aç bırakmadan beslenme alışkanlığımı değiştireceğim ve 6 ay boyunca hamur işi (pilav, makarna, un içeren diğer besinler) yemeden düzenli besleneceğim dediğinizde vücudunuzun kilo vermeme direncini kırarsınız ve vücutta kortizon hormonu üretimi azalmasıyla da hızla fazla kilolarınızı attığınızı görürsünüz.



ÇORBALAR	KARBONHİDRAT ÜNİTESİ	
Tavuk suyu sade	1 Porsiyon	0
Et suyu sade	1 Porsiyon	0
Domates	1 Porsiyon	0
Kuşkonmaz	1 Porsiyon	15
Kereviz	1 Porsiyon	2
Paça	1 Porsiyon	22
İşkembe	1 Porsiyon	50
Şehriye	1 Porsiyon	10
Sebze	1 Porsiyon	0
Mercimek	1 Porsiyon	0
Tarhana	1 Porsiyon	17
Bezelye	1 Porsiyon	20

Sade, unsuz hazırlanmış et sularını tercih ediniz.



BALIKLAR	KARBONHİDRAT ÜNİTESİ	
Barbun ızgara	250 gr	0
Barbun tava	250 gr	12
Çipura ızgara	250 gr	0
Dil haşlanmış	250 gr	0
Dil tava	250 gr	12
Levrek ızgara	250 gr	0
Kalkan tava	250 gr	12
Kefal ızgara	250 gr	0
Kefal tava	250 gr	12
Kılıç ızgara	250 gr	0
Sardalya tava	250 gr	15
Hamsi tava	250 gr	15

Balıkların tamamını rahatça yiyebilirsiniz. Izgara, buğulama ve haşlanmışları tercih ediniz.

Yağda kızarmış hiçbir besini asla tercih etmeyiniz.



ETLER	KARBONHİDRAT ÜNİTESİ	
Dana etleri : 1Porsiyonu	150-200 gr	
Pirzola ızgara	1 Porsiyon	5
Bonfile ızgara	1 Porsiyon	5
Biftek ızgara	1 Porsiyon	5
Köfte ızgara	1 Porsiyon	5
Köfte tava	1 Porsiyon	8
Hamburger eti	1 Porsiyon	5



TAVUK ETLERİ (300 gr)	KARBONHİDRAT ÜNİTESİ	
Haşlanmış	1 Porsiyon	0
Izgara	1Porsiyon	0
Tavada	1 Porsiyon	8
Hindi ızgara	1 Porsiyon	0



ŞARKÜTERİ

Şiş ızgara	1 Porsiyon	5
Kuşbaşı sade	1 Porsiyon	5
Kuşbaşı sebzeli	1 Porsiyon	6
Ciğer tava	1 Porsiyon	6
Ciğer ızgara	1 Porsiyon	5
Böbrek sote	1 Porsiyon	6
Yürek ızgara	1 Porsiyon	6

KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Dil	100gr	20
Pastırma	100gr	20
Sucuk	100gr	20
Ciğer ezmesi	100gr	10
Beyin haşlanmış	100gr	10
Tavada	100gr	15



SEBZELER

100 / 150 gr

KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Enginar	1 adet	5
Patlıcan	1 adet	3
Dolmalık taze biber	1 adet	1
Bamya	1 Porsiyon	5
Taze fasulye	1 Porsiyon	3
Taze bezelye	1 Porsiyon	5
Karnıbahar	1 Porsiyon	2
Havuç	1 Porsiyon	9



SEBZELER KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Lahana salatası	1 Porsiyon	1
Lahana dolması	1 Porsiyon	8
Lahana dolması (zeytin yağlı)	1 Porsiyon	18
Kereviz	1 Porsiyon	0
Kuşkonmaz	1 Porsiyon	0
Ispanak sade	1 Porsiyon	0
(kıymalı)	1 Porsiyon	6



SEBZELER

100 / 150 gr

KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Ispanak pirinçli	1 Porsiyon	20
Pırasa	1 Porsiyon	0
Mısır	1 Porsiyon	16
Kabak	1 Porsiyon	0
Salatalık orta boy	1 adet	0
Havuç orta boy	1 adet	8
Marul orta boy	1 adet	0
Yeşil biber	1 adet	0



KURU SEBZELER KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Mercimek	100 gr	10
Bezelye	100 gr	10
Bakla	100 gr	10
Fasulye	100 gr	7
Nohut	100 gr	7
Pirinç	100 gr	120

Katiyen tavsiye etmiyoruz ancak çok ölçülü miktarda.

Turp (kırmızı)	1 adet	1
Soğan (kuru)	1 adet	0
Soğan (taze)	1 adet	0
Domates orta boy	1 adet	0
Lahana	100 gr	0
Maydanoz	10 gr	0



MEYVELER KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

KURU YEMİŞLER	KARBONHİDRAT ÜNİTESİ
Badem	50 gr 12
Ceviz	50 gr 10
Fındık	50 gr 15
Üzüm (kuru)	50 gr 38
Kestane	50 gr 35
Kayısı (kuru)	1 adet 6
Erik (kuru)	1 adet 5
İncir (kuru)	1adet 16
Patlamış mısır	50 gr 15
Beyaz leblebi (Nohut)	50 gr 7

Üzüm taze	250 gr	52
Karpuz	500 gr	5
Kavun	500 gr	29
Kiraz	100 gr	2
Erik	100 gr	2
Kaysı	1adet	5
Muz	1adet	52
Elma (orta boy)	1adet	26
Armut (orta boy)	1adet	39
İncir (taze)		34
Greyfurt		2
Mandalina		9
Portakal		5
Şeftali		18
Erik (tatlı)		2
Limon (orta boy)		1

Meyveleri ölçülü olarak yiyebilirsiniz.



YUMURTALAR KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Omlet	2 adet	1
Omlet (rafadan-haşlanmış)	1 adet	0
Omlet (sahanda)	1 adet	0
Rahatça dilediğiniz kadar yiyebilirsiniz.		



PEYNİRLER KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Beyaz	100 gr	1
Yağsız – tuzsuz	100 gr	1
Kaşar	100 gr	50
Gravyer	100 gr	40
Rahatça dilediğiniz kadar yiyebilirsiniz.		



SÜT VE MAMÜLLERİ

KARBONHİDRAT ÜNİTESİ			
İnek sütü	1 litre	52	
Keçi sütü	1 litre	42	
Ayran	1 litre	20	
Kaymak	1 yemek kaşığı	34	
Yoğurt	250 gr	12	
Sütlü kakao	1 bardak	35	



YAĞLAR

KARBONHİDRAT ÜNİTESİ			
Tereyağ, Margarin	50 g	58	
Zeytinyağı, Çiçek Yağları	50 g	10	



PATATESLER KARBONHİDRAT ÜNİTESİ			
Haşlanmış	orta boy	1 adet	24
Püre	sütlü	150 gr	60
Cips	patates	10 adet	45

Yemeklerde patatesi tercih etmeyiniz.



EKMEK – HAMURLULAR – TATLILAR				KARBONHİDRAT ÜNİTESİ			
Francala	500 gr	220		(Uno)Denge light kepekli	1 dilim	20 gr	7
Köy ekmeği	500 gr	250		Köy ekmeği	1 dilim	20 gr	12
Tost	20 gr	80		Sandviç		50 gr	35
Un	300 gr	90		Simit gevrek	1 adet		35
Pilav	100 gr	70		Makarna		100 gr	65
Muhtelif börekler	100 gr	65		Baklava – Kadayıf		100 gr	70
Kesme şeker	1 adet	12		Karameller		100 gr	18
Kremalı pastalar	1 porsiyon	52		Çukolata bitter		100 gr	85
Muhallebi, Keşkül vs.	1 porsiyon	38		Çukolata sütlü		100 gr	35
Sade pastalar	1 porsiyon	36		Bal	1 tatlı kaşığı		18
Meyveli pastalar	1 porsiyon	56		Reçeller	1 tatlı kaşığı		14
Dondurma	1 porsiyon	28					



AKUPUNKTUR & BIOENERJİ

Uzm. Dr. Ali Kasım HACİ

www.akupunkturlazayifla.com