



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 açar.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 yemese 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.).

Bilumum 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 ekstrasından 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 asidinin 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 ulaşıldıktan sonra akupunktur birden bırakılmamalıdır. Yoksa kilo alınma riski vardır. İki sene boyunca kontrol kürleriyle ideal kilonun vücuda yerleşmesi sağlanır. İdeal kiloya ulaşıldıktan sonra 3 ay süreyle 15 gün arayla akupunktur yapılmalı, 3 aydan sonra kilo alımı yoksa ayda bir akupunktur yeterli olacaktır. 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 çekirin 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 sitemi nasıl puanlanıyor diye daha önce 6 ayda 113 kilodan 64 kiloya inen bir bayanın bütçeleme sisteminde fotokopi çekirin. 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 mıknatısla tutturun devamlı göz önünde bu-



lunsun kötü bir şey yediğinizde bile yazınki 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 işin içine sokulmalıdır.

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, katiyen yemeyiniz. Yoksa kilo vermeniz çok zorlaşır. Karbonhidrat olarak saf kepek bulabilirsiniz 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 aktarlar da satılan yulaf veya buğday kepekleri de olabilir. Kepek alırken şunlara dikkat edin; Mutlaka demir ve çinko takviyeli olsun. Birde 100 gr.da bulunan karbonhidrat miktarı 30 değerinin altında olmasına dikkat edin. Eğer sadece su ile yiyecekmeniz ince kepek olsun. En ince kepek Nuh’un Ankara makarnasının kepeğidir. İnce kepeklerle kek, 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 oturmadiğından 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 yapılmasa 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 ¼ 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 beyini 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.



AKUPUNKTUR & BIOENERJİ

Uzm. Dr. Ali Kasım HACİM



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



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

Sade, unsuz hazırlanmış et sularını tercih ediniz.

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



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

TAVUK ETLERİ (300 gr) KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Haşlanmış	1 Porsiyon	0
Izgara	1Porsiyon	0
Tavada	1 Porsiyon	8
Hindi ızgara	1 Porsiyon	0

KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

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



AKUPUNKTUR & BIOENERJİ

Uzm. Dr. Ali Kasım HACİM



SEBZELER 100 / 150 gr

SEBZELER	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 100 / 150 gr 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

SEBZELER	KARBONHİDRAT	ÜNİTESİ
Ispanak pırlıçlı	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
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



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.		

KURU YEMİŞLER

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



MEYVELER KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

Üzüm taze	250 gr	52
Karpuz	500 gr	5
Kavun	500 gr	29
Kiraz	100 gr	2
Erik	100 gr	2
Kaysı	1 adet	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.		



AKUPUNKTUR & BİOENERJİ

Uzm. Dr. Ali Kasım HACİM



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

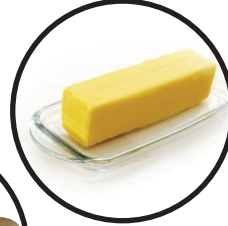
İnek sütü	1 litre	52
Keçi sütü	1 litre	42
Ayran	1 litre	20
Kaymak	1 yemek kaşığı	34
Yoğurt	250 gr	12
Sütlü kakao	1 bardak	35



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

Francala	500 gr	220
Köy ekmeği	500 gr	250
Tost	20 gr	80
Un	300 gr	90
Pilav	100 gr	70
Muhtelif börekler	100 gr	65
Kesme şeker	1 adet	12
Kremalı pastalar	1 porsiyon	52
Muhallebi,Keşkül vs.	1 porsiyon	38
Sade pastalar	1 porsiyon	36
Meyvalı pastalar	1 porsiyon	56
Dondurma	1 porsiyon	28

KARBONHİDRAT ÜNİTESİ

(Uno)Denge light kepekli	1 dilim 20 gr	7
Köy ekmeği	1 dilim 20 gr	12
Sandviç	50 gr	35
Simit gevrek	1 adet	35
Makarna	100 gr	65
Baklava – Kadayıf	100 gr	70
Karameller	100 gr	18
Çukolata bitter	100 gr	85
Çukolata sütlü	100 gr	35
Bal	1 tatlı kaşığı	18
Reçeller	1 tatlı kaşığı	14

Uzm.Dr.Ali Kasım HACİM

Cep:05416600375

Tarih:
Kilo:
Bel Çevresi:
Basen Çevresi:

HAFTALIK YEMEK ÇİZELGESİ

	Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
Sabah							
Ara öğün							
Öğle							
Ara öğün							
Akşam							
Gerekirse							
Toplam *Ünite							

*Not: Bir günde yenen yiyeceklerin karbonhidrat Üniteleri (Kah.Ü) toplanarak yazılır. Bu miktar kadınlarda 30 Kah.Ü'ni erkeklerde 50 Kah.Ü'ni geçmemelidir.



Peynirli Kek

Malzemeler:

- 2 yumurta
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 su bardağı buğday kepeği
- Kabartma tozu
- Peynir
- Maydanoz
- Dereotu



Yumurta ve yoğurt iyice karıştırılır ve bu karışımdan 2 kaşık üstü için ayrılır.

Geriye kalan malzemeler ve yumurtalı-yoğurtlu karışım iyice karıştırılır.

Kare borcamın içine yağlı kağıt konulur ve hazırlanan karışım yayılarak düz hale getirilir. Üzeri için daha önceden ayrılan 2 kaşık yumurtalı-yoğurtlu karışım dökülür.

180 derecelik fırında pişirilir.

AFİYET OLSUN.

Yulaf – Buğday Kepeğiyle Ekmek Tarifi

Malzemeler:

- 3 yumurta akı
- 3 yemek kaşığı buğday kepeği
- 3 yemek kaşığı yulaf kepeği
- 1 yemek kaşığı ruşeym
- 1 yemek kaşığı kuru maya veya kabartma tozu
- 3 yemek kaşığı lor peyniri
- Dereotu (arzuya göre)
- Maydanoz (arzuya göre)
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pulbiber (arzuya göre)



Hepsini karıştırıp teflon tepsie çatalın ucuyla hafif ezerek koy.

200 derece fırında 15-20 dakika pişir.

AFİYET OLSUN.