



Thuy Nguyen

Düşük Proteinli Bir Dünya

Protein Metabolizması Bozukluğu Olan Hastalar İçin Tarifler



“Bereket boynuzu” - Renk dağlama Thomas Müller’in “Sanat ve Tıp” serisinden alıntıdır
Sanatçının anasayfası: www.thomas-moeser.de

İçindekiler

Ön söz	Sayfa 3
Çorbalar	Sayfa 4
Patates	Sayfa 13
Pirinç	Sayfa 23
Makarnalar	Sayfa 27
Sebze & Salatalar	Sayfa 34
Sos ve Dipler	Sayfa 43
Pasta, Kurabiye & Tatlı	Sayfa 50

Kullanılan kısaltmalar

Çay kaş=Çay kaşığı • Yemek kaş=Yemek kaşığı • g=gram • ml=mililitre • L=Litre
EW=Protein • Phe=Phenylalalin (fenilalalin) • Tyr=Tyrosin (tirosin) • Leu=Leucin (lösin) • Met=Methionin
(metiyonin)

Bu kitabı tercüme eden Yasemin Fidan'a, Universität Düsseldorf teşekkür ederiz.

Yayıncı

Swedish Orphan Biovitrum GmbH • www.sobi.com

Mizanpaj

grafik:stein • Grafik tasarım ofisi • www.grafik-stein.de

Resim

pjk atelier • Peter Johann Kierzkowski • www.pjk-atelier.de

Baskı

1. baskının (Türkçe) tercümesi • 1000 adet



Ön söz

Sevgili Okuyucular,

Bir diyet asistanı olarak, Düsseldorf Tıp Fakültesi Pediatrik Metabolizma Hastalıkları bölümünde öncelikle metabolizma hastaları ve ailelerine bakıyorum. Hastalarımın rica ve arzuları, benim bu kitabı yazmama vesile oldu. Benim en çok arzu ettiğim, protein metabolizması bozukluğu olan hastaların uyguladıkları diyetten haric, dengeli, sağlıklı ve çeşitli beslenebilmeleridir. Burada önemli olan, yemeklerin lezzetli ve yapımının da kolay olmasıdır. Bu sebeple sizlere sağlıklı, lezzetli, düşük proteinli ve yapımı kolay olan yemek tariflerini tanıtmak istiyorum.

Bu kitapta bulunan yemek tariflerinden, genelde tüm aile, bakıcılar ve aşçılar yararlanabilir. Hızla ve kolayca görsel yemekler sunulabilir.

Bir ömür boyu süren düşük proteinli diyet, aileler için sadece psikolojik değil aynı zamanda maddi bir yük de oluşturabilir. Bu nedenle ailelere maddi yardım sağlamak için, özel ürünlerden sadece birkaç tanesi kullanılarak veya bunlar hiç kullanılmayarak tarifler geliştirilmiştir.

Bu yemek kitabının, beslenme danışmanlarının hastalarına verdikleri günlük pratik eğitimde yardımcı olması hedeflenmiştir.

Benim projemle ilgilenen ve destekleyen herkese çok teşekkür ederim.

Pişirme sırasında bol eğlence dileğiyle “afiyet olsun”!

Thuy Nguyen

Çorbalar



Minestrone

4 Kişilik Malzemeler

- 1 L sebze suyu
- 100 g havuç
- 100 g yeşil taze fasulye (dondurulmuş)
- 100 g domates
- 50 g pırasa
- 50 g kereviz
- Biberiye, fesleğen, bir tutam tuz
- 400 g el yapımı makarna
(veya 120 g düşük proteinli çiğ makarna)

Yapılışı

Sebze suyunu kaynatın. Sebzeleri yıkayın. Havuçları ve kerevizi soyun ve ince şeritler şeklinde doğrayın. Domateslerin çekirdeğini çıkarın ve şerit şeklinde doğrayın. Pırasayı halka şeklinde doğrayın. Sebzeleri baharatlarla beraber 10 dakika sebze suyunda kaynatın. Makarnayı ayrı bir tencerede tuzlu suda kaynatın. Haşlanmış makarnayı çorbaya katın.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	729	8,7	287	186	539	104
Bir porsiyon	182	2,2	72	47	134	26



Borç çorbası (kırmızı pancar çorbası)

4 Kişilik Malzemeler

- 1 L sebze suyu
- 2 diş sarımsak
- 100 g havuç
- 100 g kereviz
- 200 g kırmızı pancar
- 50 g pırasa
- 150 g beyaz lahanana
- Kırmızı toz biber, tarçın, tuz, kekik, bir tutam şeker
- 2 yemek kaş. domates salçası
- 1 yemem kaş. sirke
- 4 yemek kaş. dereotu
- 150 g taze krema (Crème fraiche)

Yapılışı

Sebze suyunu kaynatın. Sebzeleri yıkayın. Havuç, kırmızı pancar, kereviz ve sarımsakları soyun ve küp küp doğrayın. Pırasa ve beyaz lahanayı ince şeritler halinde doğrayın. Bunların hepsini sebze suyuna katarak haşlayın. Kırmızı toz biber, kekik, tarçın, domates salçası, sirke, tuz ve şekerle baharatlayın. Dereotunu ince ince doğrayın. Çorbayı taze krema (Crème fraiche) ve dereotu ile süsleyip servis edin. **Not: Kırmızı pancarı vakumlu paket halinde de bulabilirsiniz.**

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	830	15,6	496	495	955	192
Bir porsiyon	208	3,9	124	124	238	48



Hindistan cevizi sütlü kırmızı pancar orbasi

4 Kişilik Malzemeler

- 400 g kırmızı pancar
- 40 g soğan
- 15 g zencefil
- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 500 ml sebze suyu
- 200 ml Hindistan cevizi sütü
- 2 yemek kaş. sirke
- 1/2 çay kaş. tarçın
- 2 yemek kaş. ince doğranmış dereotu
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Kırmızı pancarları gerekirse soyun ve küp küp doğrayın. Zencefil ve Soğanı soyun ve ince ince doğrayın. Yağı tencerede ısıtın ve soğanları yağda kavurun. Kırmızı pancar ve kerevizi de ekleyip kısaca kavurun. Sebze suyu üzerine dökün ve hepsini ağzı kapalı 15 dakika pişirin. Çorbayı rondodan geçirdikten sonra Hindistan cevizi sütü ve sirke ile tadlandırın. Bir 5 dakika daha kaynamaya bırakın. Tuz, tarçın, dereotu ve karabiber ile baharatlayın.

Not: Kırmızı pancarı vakumlu paket halinde de bulabilirsiniz.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	396	8,6	197	365	388	49
Bir porsiyon	99	2,2	49	91	97	12



Sebze çorbası

4 Kişilik Malzemeler

- 2 yemek kaş. kanola yağı
- 200 g havuç
- 200 g yer lahanası (alabaş)
- 100 g pırasa
- 2 yemek kaş. domates salçası
- 100 g soyulmuş patates
- 1 L sebze suyu
- 2 yemek kaş. fesleğen
- Tuz, karabiber, bir tutam şeker

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Havuçları, patatesleri ve yer lahanasını soyun ve küp küp doğrayın. Pırasayı halkalar şeklinde doğrayın. Yağı bir tencerede ısıtın. Pırasayı, havuçları ve yer lahanasını yağda kavurun. Domates salçasını da ekleyip biraz kavurduktan sonra, sebze suyunu üzerine dökün. Patatesi ilave edin. Karabiber, tuz ve şeker ile baharatladıktan sonra bir 15 dakika daha kaynamaya bırakın. İnce doğranmış fesleğeni üzerine serpip servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	595	12,3	401	283	698	139
Bir porsiyon	149	3,1	100	71	174	35



Ayı sarımsağı çorbası

4 Kişilik Malzemeler

- 600 ml sebze suyu
- 40 g soğan
- 150 g ayı sarımsağı
- 150 g havuç
- 150 g kereviz
- 150 g patates
- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 50 ml krema
- Tuz, karabiber, bir tutam şeker

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Soğan, havuç, kereviz ve patatesleri soyun ve, küp küp doğrayın. Ayı sarımsağını ince şeritler halinde doğrayın. Yağı tencerede ısıtın, soğanları ekleyin ve kavurun. Ayı sarımsağının yarısını ilave edin ve bunu da kısaca kavurun. Sebzeleri de ekleyin. Sebze suyunu ekleyip yaklaşık 15 dakika pişirin. Çorbayı el blenderi ile püre haline getirdikten sonra tuz, karabiber ve bir tutam şeker ile baharatlayın. Ayı sarımsağı şeritlerinin diğer yarısını çorbaya ekleyin ve iki dakika demlemeye bırakın. Krema ile tatlandırın.

Not: Taze ayı sarımsağını kolayca dondurabilirsiniz, ayrıca hazır dondurulmuş ayı sarımsağı bulabilirsiniz.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	582	10,7	422	317	663	152
Bir porsiyon	146	2,7	106	79	166	38



Bezelye güveç

4 Kişilik Malzemeler

- 1 L sebze suyu (maya içermeyen)
- 100 g kereviz
- ½ çay kaş. kimyon
- 100 g havuç
- 80 g soğan
- ½ çay kaş. safran, tuz, kırmızı toz biber, karabiber
- 100 g bezelye (dondurulmuş)
- 200 g soyulmuş patates
- 2 yemek kaş. doğranmış maydanoz
- 200 g domates
- 2 yemek kaş. kanola yağı
- 100 g pırasa

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Havuç, soğan ve kerevizi soyun. Sebze ve patatesleri küp küp doğrayın. Domateslerin çekirdeklerini çıkardıktan sonra küp küp doğrayın. Havuç, soğan, kereviz, patates ve pırasayı yağda kavurun. Sebze suyunu ekleyin. Tuz, karabiber, kimyon, safran ve kırmızı toz biber ile baharatlayın. Sebze ve baharatları 20 dakika sebze suyunun içinde kaynamaya bırakın.

Piştikten sonra mikserden geçirip püre haline getirin. Bezelye ve domatesleri ekledikten sonra bir 10 dakika daha pişirin. Maydanozları üstüne serpererek servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	740	20,7	894	673	1462	265
Bir porsiyon	185	5,2	224	168	365	66



Kestane çorbası

4 Kişilik Malzemeler

- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 100 g kereviz sapı
- 100 g krema
- 80 g soğan
- 50 g kestane unu (organik markette bulabilirsiniz)
- 3 çay kaş. sirke
- 2 diş sarımsak
- 700 ml sebze suyu (mayasız)
- 2 yemek kaş. doğranmış maydanoz
- 100 g havuç
- 100 g tuz, karabiber, kekik

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Havuç, soğan ve sarımsağı soyun. Havuç, kereviz sapı, soğan ve sarımsakları ince ince doğrayın. Yağı tencerede ısıtın, soğan ve sarımsağı kavurun. Havuç ve kerevizi ekleyip 5 dakika pişirin. Kestane ununu ve kekiği ekleyin. Sebze suyunu ekleyin ve çorbayı kapağı kapalı şekilde 10 dakika sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Çorbayı püre haline getirdikten sonra, krema ve sirke ile tatlandırın. Bir 5 dakika daha kaynamaya bırakın. Sonra tuz ve karabiber ile baharatlayın. Maydanozları üstüne serpiştirdikten sonra servis edin.

Not: 50 g kestane unu yerine 140 g taze soyulmuş kestane kullanılabilir.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	882	11,4	482	438	774	158
Bir porsiyon	221	2,9	121	110	194	40



Cam makarnalı Asya çorbası

4 Kişilik Malzemeler

- 50 g cam makarna
- 3 yemek kaş. kanola yağı
- 40 g soğan
- 200 g havuç
- 100 g pırasa
- 50 g mantar
- 1 L sebze suyu
- 2 yemek kaş. Frenk soğanı
- Tuz, karabiber, bir tutam şeker
- 1 çay kaş. susam yağı

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Soğan ve havuçları soyun. Pırasa, havuç ve soğanları ince şeritler şeklinde doğrayın. Mantarı ince dilimlere doğrayın. Yağı tencerede ısıtın, soğanları rengi parlak sarıya dönene kadar kavurun, sebzeleri ekleyin ve bunları da kavurun. Tuz, karabiber ve şeker ile baharatlayın. Sebze suyunu ekleyip bir 5 dakika kaynatın. Cam makarnaları küçük parçalar şeklinde keserek çorbaya ekleyin. Susam yağını ve Frenk soğanını üstüne gezdirdikten sonra servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	789	8,8	264	185	478	91
Bir porsiyon	197	2,2	66	46	120	23

Patatesler



Tatlı patatesli bal kabağı

4 Kişilik Malzemeler

- 700 g soyulmuş bal kabağı
- 400 g soyulmuş tatlı patates
- 2 yemek kaş. zeytinyağı
- 80 g soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaş. toz zerdeçal
- 15 g taze rendelenmiş zencefil
- 1 çay kaş. tarçın
- 1/2 çay kaş. safran
- 1/2 çay kaş. harissa (acı baharat salçası)
- 30 g doğranmış kuru üzüm
- karabiber
- 500 ml sebze suyu
- 3 yemek kaş. doğranmış kişniş

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın ve kabuklarını soyun. bal kabağını ve tatlı patatesleri küp küp doğrayın. Soğan, zencefil ve sarımsakları ince ince doğrayın. Yağı tencerede ısıtın, soğan ve sarımsakları yağda kavurun. Bal kabağını, tatlı patatesleri ve kuru üzümü ekleyip hepsini bir kavurun. Zerdeçal, zencefil, tarçın, safran, harissa ve karabiber ile baharatlayın. Sebze suyunu da ekledikten sonra 15 dakika ağız kapalı pişirin. Üstüne kişniş serpip servise sunun.

Not: Zencefili toz olarak da alabilirsiniz.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1032	17,7	772	644	1013	171
Bir porsiyon	258	4,4	193	161	253	43



Patatesli sebze tara

4 Kişilik Malzemeler

- 400 g soyulmuş patates
- 80 g soğan
- 250 g kırmızı biber
- 250 g patlıcan
- 100 g yeşil fasulye (dondurulmuş)
- 40 g taze krema (Crème fraîche)
- 2 yemek kaş. domates salçası
- 3 diş sarımsak
- 3 yemek kaş. zeytinyağı
- Tuz, karabiber, toz kırmızı biber, bir tutam şeker
- 3 yemek kaş. doğranmış maydanoz

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Patates, soğan ve sarımsağı soyun. Sebzeleri küp küp doğrayın. Soğan ve sarımsağı ince ince doğrayın. Patatesleri tuzlu suda haşladıktan sonra suyunu süzün. Soğan ve sarımsağı yağda kavurduktan sonra sebzeleri de ekleyip hepsini beraber 10 dakika kavurun. Patatesleri de ekleyin ve Crème fraîche, domates salçası, tuz, karabiber ve kırmızı toz biber ile baharatlayın. Üzerine maydanozları serpip servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	842	19,5	863	616	1242	273
Bir porsiyon	211	4,9	216	154	310	68



Gnocchi

4 Kişilik Malzemeler

- 400 g soyulmuş patates
- 200 g nişasta
- 1 çay kaş. tuz
- 1 yemek kaş. sıvı yağ

Yapılışı

Patatesleri yıkayın, soyun, küp küp doğradıktan sonra tuzlu suda yaklaşık 20 dakika haşlayın. Patatesler haşlandıktan sonra suyunu süzün, patates ezici yardımıyla ezin ve soğumaya bırakın. Nişasta, sıvı yağ ve tuzla patatesleri yoğurun. Elde etmiş olduğunuz bu patates hamurunu Başparmak büyüklüğünde yuvarlayın ve parmak kalınlığında doğrayın. Bir çatal ile üzerine bastırın. Kaynamış suyun içine 1 yemek kaş. sıvı yağ dökün, sonra Gnocchi'leri bu suyun içinde yaklaşık 5 dakika kaynattıktan sonra süzerek sudan çıkarın ve servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1084	8,6	416	294	568	144
Bir porsiyon	271	2,2	104	74	142	36



Patates kiftcecikleri

4 Kişilik Malzemeler

- 250 g haşlanmış, soyulmuş patates
- 250 g soyulmuş çiğ patates
- 200 g nişasta
- 1 çay kaş. tuz
- Muskat cevizi
- 1 yemek kaş. sıvı yağ

Yapılışı

Haşlanmış patatesleri ezin ve soğumaya bırakın. Çiğ patatesleri irice rendeledikten sonra nişasta, muskat cevizi ve tuz ile yoğurun. Yaklaşık 60 g ağırlığında 12 beze yapın. Bunları içerisinde 1 yemek kaş. sıvı yağ bulunan kaynayan suda haşlayın. Bezeler suyun üzerinde yüzene kadar, yaklaşık 35 dakika, haşlayın. Haşladıktan sonra sudan çıkarın, servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1067	10,6	509	359	695	177
Bir porsiyon	267	2,7	127	90	174	44



Hint Üsülü Patates Mücveri

4 Kişilik Malzemeler

- 500 g soyulmuş patates
- 10 g kuru üzüm
- 10 g zencefil
- 1 yemek kaş. limon suyu
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaş. Hindistan cevizi rendesi
- 2 yemek kaş. doğranmış kişniş
- 2 yemek kaş. nişasta
- 1 çay kaş. kimyon (çekilmiş)
- 1/2 çay kaş toz zerdeçal,
1/2 çay kaş kuru kırmızı biber
- Tuz
- Garam masala (Hint baharatı)
- 4 yemek kaş. kanola yağı, kızartmak için

Yapılışı

Sebze ve taze baharat otlarını yıkayın. Sarımsak, zencefil ve patatesleri soyun. Kişniş, acı kırmızı biber, zencefil ve kuru üzümü ince ince doğrayın. Sarımsağı sarımsak ezicide ezin.

Patatesleri tuzlu suda haşlayın, sonra suyunu süzün, ezin ve soğumaya bırakın. Patatese limon suyu, kuru üzüm, Hindistan cevizi rendesi, doğranmış kişniş, nişasta ve baharatları katın. Hepsini bir yoğurun ve 12 parçaya ayırarak yuvarlak yassı mücver şeklini verin. Bir tavanın içinde kanola yağında yağında her iki tarafını kızartın.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	937	11,4	536	365	738	185
Bir porsiyon	234	2,9	134	91	184	46



Soğanlı Patates Makarnası

4 Kişilik Malzemeler

- 500 g soyulmuş patates
- 200 g nişasta
- 1 çay kaş. tuz
- Muskat, karabiber
- 3 yemek kaş. kanola yağı
- 80 g soğan
- 3 yemek kaş. dondurulmuş baharat otu karışımı
- Tuz, kırmızı toz biber

Yapılışı

Patatesleri yıkayın, soyun, irice doğrayın ve tuzlu suda yaklaşık 20 dakika haşlayın. Haşlanmış patatesleri ezin ve soğumaya bırakın. Nişasta, muskat, karabiber ve tuz ile baharatlayın. Başparmak kalınlığında yuvarlayın ve 1 cm kalınlığında parçalara doğrayın. Bu parçaları yuvarlayın.

Sonra bunları yaklaşık 25 dakika tuzlu suda yine haşlayın. Suyun üzerine çıktığında haşlanmış demektir. Suyunu süzün.

Soğanları ince ince doğrayın. Kanola yağın bir tavada ısıtın. Soğanları ve yapmış olduğunuz patates makarnasını porsiyon porsiyon tavada kızartın. Ot karışımı, tuz ve kırmızı toz biber ile baharatladıktan sonra servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1365	12,0	562	410	761	191
Bir porsiyon	341	3,0	141	103	190	48



Tatlı Kızarmış Patates

4 Kişilik Malzemeler

- 200 g soyulmuş, haşlanmış patates
- 200 g soyulmuş elma
- 200 g nişasta
- 1 yemek kaş. şeker
- 3 yemek kaş. kanola yağı
- 2 yemek kaş. tereyağ
- 1 çay kaş. tarçın
- 2 yemek kaş. şeker

Yapılışı

Tuzlu suda haşlanmış patatesleri ezin ve soğumaya bırakın. Elmaları soyun, çekirdeklerini temizleyin sonra rendeleyin. patatesi, elma, 1 yemek kaş. şeker ve nişasta ile yoğurun. Bu karışımdan 5 cm uzunluğunda bezeler yapın. Kanola yağını tavada ısıtın ve bezeleri kızarıncaya kadar yağda kızartın. Tereyağını eritin ve kızarmış bezelerin üzerine gezdirip kısaca fırına verin. Tarçın ve 2 yemek kaş. şekeri üzerine serpin ve servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1510	5,6	258	182	354	89
Bir porsiyon	378	1,4	65	46	89	22



Soğanlı Patates Çubukları

12 Kişilik Malzemeler

- 250 g patates
- 140 g nişasta
- 1 yemek kaş. kabartma tozu
- 4 yemek kaş. kanola yağı
- 80 g soğan
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

Patatesleri soyun, küp küp doğrayın ve tuzlu suda yaklaşık 20 dakika haşlayın. Sudun çıkarın ve ezdikten sonra soğumaya bırakın. Soğanları soyun, ince doğrayın ve yağda kavurun. Soğumaya bırakın. Bütün malzemeleri karıştırıp yoğurun. 10 cm uzunluğunda 12 beze yapın ve bunların üzerini su ile ıslattıktan sonra patates çubuklarını 180 °C’de fırında pişirin. Dip sos ile servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1056	6,4	295	224	389	102
Bir porsiyon	264	1,6	74	56	97	9



Patates Salatası

4 Kişilik Malzemeler

- 400 g patates
- 40 g kırmızı soğan
- 200 g domates
- 200 g sarı paprika biberi
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaş. doğranmış maydanoz
- 1 yemek kaş. doğranmış taze nane
- 2 yemek kaş. limon suyu
- 2 yemek kaş. zeytinyağı
- Tuz, karabiber, bir tutam şeker

Yapılışı

Patatesleri soyun ve tuzlu suda haşlayın, sonra soğumaya bırakın. Soğan ve sarımsağı soyun. Sarı paprika biberi, domatesleri, soğanı ve patatesleri küp küp doğrayın. Sarımsağı dövün. Limon suyu, sarımsak, tuz, karabiber ve zeytinyağını sos haline getirerek salatayla harmanlayın.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	562	12,8	578	375	761	189
Bir porsiyon	141	3,2	145	93	190	47

Piring



Yaprak Sarması

16 Tane Yaprak Sarması İçin Malzemeleri*

- 60 g asma yaprağı
- 50 g çiğ pirinç
- 100 g yeşil soğan
- 70 g sarı paprika biberi
- 1 yemek kaş. kuş üzümü
- 2 yemek kaş. domates salçası
- 2 yemek kaş. doğranmış maydanoz
- 1 yemek kaş. doğranmış nane
- 2 diş sarımsak
- 1/2 çay kaş. kimyon
- Tuz, karabiber
- 2 yemek kaş. zeytinyağı
- 2 dilim limon

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	469	8,6	391	268	607	145
Bir Tane	29	0,5	24	17	38	9

*Asma yaprağının Phe değeri için referans sebze ispanaktır

Yapılışı

Asma yapraklarının saplarını çıkarın, yaklaşık 30 dakika suda bekletin. Suyunu süzün. Yeşil soğanı ve paprika biberi ince ince kıyın ve pirinç, kuş üzümü, maydanoz, nane ile karıştırın. Tuz, karabiber, kimyon ile baharatlayın. Yaprakların üst yüzeyi çalışma tezgahına gelecek şekilde yaprakları tezgaha yerleştirin ve her bir yaprağa bir çay kaşığı harç koyarak yaprakları sarın. Sarılmış yaprakları geniş bir tencereye dizin, üzerine limon dilimlerini yerleştirin. Zeytinyağını üzerine gezdirin. Sarmaların üstü kapanıncaya kadar su dökün. Bir tabak alın ve sarmaların üzerine koyun. (Sarma pişerken dağılması için). Tencerenin ağzını kapatın ve yaklaşık 45 dakika kısık ateşte pişirin.

Not: Normal pirinç yerine düşük proteinli pirinç kullanabilirsiniz.



Domates Dolması

4 Kişilik Malzemeler

- 4 büyük domates (ca. 400 g)
- 50 g soğan
- 1 yemek kaş. zeytinyağı
- 40 g çiğ pirinç
- 70 ml sebze suyu
- 1 yemek kaş. kuş üzümü
- 1 yemek kaş doğranmış maydanoz
- Tuz, karabiber
- 250 ml sebze suyu

Yapılışı

Domatesleri yıkayın. Başını kapak şeklinde kesin ve kenara koyun. Bir kaşık ile çekirdeklerini çıkarın. Çıkan içi ince ince doğrayın. Soğanları soyun ve ince ince doğrayın. Yağı tencerede ısıtın, soğanları içinde kavurun. Pirinç, kuş üzümü, 70 ml sebze suyunu ve domates içini de ekleyerek hepsini beraber bir 10 dakika kısık ateşte pişirin. Tuz, karabiber ve maydanoz ile baharatlayın. Hazırlamış olduğunuz harcı domateslerin içine doldurun ve bunları bir fırın kabına dizin. Kenara ayırdığınız domates kapaklarını domateslerin üzerine kapatın. 250 ml sebze suyunu ekledikten sonra fırın kabını alüminyum folyo ile kapatın ve fırında 180 °C’de yaklaşık 50 dakika pişirin. Yemeği fırına sürdükten yaklaşık 30 dakika sonra alüminyum folyoyu çıkarın.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	345	7,9	306	190	447	110
Bir porsiyon	86	2,0	77	48	112	28



Sebzeli Pıllar Tava

4 Kişilik Malzemeler

- 200 g çiğ basmati pirinci (eşittir 450 g pişmiş basmati pirinci)
- 150 g havuç
- 150 g yeşil paprika biberi
- 100 g konserve ananas
- 2 yemek kaş. soya sosu
- 3 diş sarımsak
- 40 g soğan
- 4 yemek kaş. kanola yağı
- 3 çay kaş. tatlı acı tavuk sosu (Sweet Chilli Sauce for Chicken)
- Tuz, karabiber, kırmızı toz biber

Yapılışı

Basmati pilavını pişirme talimatına göre pişirin. Sebzeleri yıkayın. Soğan, sarımsak ve havuçları soyun. Paprika biberlerin çekirdeklerini temizleyin. Soğan ve sarımsakları ince ince kıyın. Sebzeleri ve ananası irice doğrayın. Yağı tavada ısıtın, soğan ve sarımsakları içinde kavurun. Basmati pilavını da ekleyin ve kısık ateşte 3 dakika kavurun. Soya sosu, tatlı acı sos (Sweet Chilli Souse), tuz, karabiber ve kırmızı toz biber ile baharatlayın. Sebzeleri de tavaya ekleyin ve hepsini beraber bir 5 dakika daha kavurduktan sonra tekrar baharatlandırarak servise sunun.

Not: Basmati pilavını bir gün önce pişirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1250	21,3	1006	674	1617	411
Bir porsiyon	313	5,3	252	169	404	103

Hamur İŖi



Ispanaklı Manti

4 Kişilik Malzemeler

- 160 ml su
- 20 g nişasta
- 260 g düşük proteinli un
- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 1 çay kaş. tuz
- 100 g doğranmış, dondurulmuş ispanak
- 30 g ekşi krema (Schmand)
- Tuz, muskat cevizi
- Karabiber
- 30 g soğan
- 1 yemek kaş. kanola yağı

Yapılışı

Nişasta, un, yağ, su ve tuzu elektrikli mikser ile çırpıldıktan sonra elinizle biraz yoğurun. Soğanları soyun, ince ince kıyın ve kızgın yağda kavurun. Ispanak ve ekşi kremayı ekleyin. Tuz, karabiber ve muskat cevizi ile baharatlayın. Hamurdan 12 beze alın. Beze-leri merdane veya oklava ile ince ince açın. Açmış olduğunuz hamura hazırladığınız içten yaklaşık 1 çay kaşığı koyun ve katlayarak kapatın. Mantıları yaklaşık 10 dakika tuzlu suda haşlayın.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1179	4,9	220	172	386	76
Bir porsiyon	295	1,2	55	43	97	19



Hızlı Minik Pizzalar

4 Kişilik Malzemeler

- 250 g düşük proteinli un
- 2 yemek kaş. kabartma tozu
- 1 çay kaş. tuz
- 40 g kanola yağı
- 150 ml maden suyu (gazlı)
- 100 g ezilmiş domates
- 1 diş sarımsak
- Tuz, karabiber, kekik
- Kırmızı toz biber
- 50 g soğan
- 100 g kabak
- 100 g sarı paprika biberi
- 50 g siyah zeytin
- 100 g ekşi krema (Schmand)

Yapılışı

Un, kabartma tozu, tuz, yağ ve su ile bir hamur yoğurun. Hamurdan dört beze yapın, hamuru açın ve pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yerleştirin. Sebzeleri yıkayın. Soğan ve sarımsağı soyun. Sarımsağı ince ince doğrayın. Kabak, biber, soğan ve zeytinleri ufak ufak doğrayın. Ezilmiş domatesleri sarımsak ve baharatlarla tadlandırın. Önce domatesi, sonra sebzeleri ve en üste ekşi kremayı açılmış olan hamurların üzerine yerleştirin. Pizzaları fırında 180 °C'de yaklaşık 30 dakika pişirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1649	8,9	373	298	640	131
Bir porsiyon	412	2,2	93	74	160	33



Ev Yapımı Makarna

4 Kişilik Malzemeler

- 160 ml su
- 20 g nişasta
- 260 g düşük proteinli un
- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 1 çay kaş. tuz

Yapılışı

Nişasta, un, yağ, su ve tuz ile bir hamur yoğurun. Hamuru makarna makinesine verin ve istediğiniz gibi şekillendirin. Elde etmiş olduğunuz taze makarnaları 5 dakika tuzlu suda haşlayın.

Not: Renkli makarna elde etmek istiyorsanız, havuç veya pancar suyu kullanabilirsiniz.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1065	0,9	40	27	74	3
Bir porsiyon	266	0,2	10	7	18	0



Blini (Rus Gözlemesi)

4 Kişilik Malzemeler

- 25 g kepekli karabuğday (greçka) unu
- 80 g düşük proteinli un
- 1 çay kaş. kabartma tozu
- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 50 ml krema
- 100 ml gazlı maden suyu
- 3 yemek kaş. şeker
- Bir tutam tuz
- 30 g ekşi krema (Schmand)
- 4 yemek kaş. kırmızı yaban mersini, kavanozda

Yapılışı

Düşük proteinli un, karabuğday unu, şeker, tuz, kabartma tozu, yağ ve maden suyunu mikserle karıştırdıktan sonra 10 dakika dinlendirin. Bu arada kaplamalı bir tavayı ısıtın. Hamurdan küçük porsiyonlar olarak tavada iki tarafını kızartın. Ekşi krema ve yaban mersini ile servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	925	5,1	234	158	424	113
Bir porsiyon	231	1,3	59	40	106	28



Kuşkonmazlı Dürüm

4 Kişilik Malzemeler

- 25 g kestane unu
- 80 g düşük proteinli un
- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 250 ml gazlı maden suyu
- 1/2 çay kaş tuz
- 1 diş sarımsak
- 230 g yeşil kuşkonmaz (sadece kökünü yaklaşık 2 cm soyun)
- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 30 g mayonez
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Kestane ununu, düşük proteinli unu, tuzu ve maden suyunu elektrikli bir mikserle karıştırarak bir hamur elde edin. Kuşkonmazı küp küp doğrayın. Sarımsağı ince ince kıyın ve yağda kavurun sonra kuşkonmazı da içine katın. Yaklaşık 5 dakika daha kavurun ve tuz ve karabiber ile baharatlayın. Kaplamalı bir tavayı ısıtın. Hamurları küçük porsiyonlar şeklinde tavada her iki tarafından kızartın. Elde etmiş olduğunuz kreplere mayonez sürün ve kuşkonmazları içine sararak dürüm şeklinde servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	862	7,4	256	230	363	95
Bir porsiyon	216	1,9	64	58	91	24



Kaygana

4 Kişilik Malzemeler

- 200 g düşük proteinli un
- 50 g kestane unu
- 2 yemek kaş. kabartma tozu
- 1 çay kaş. tuz
- 40 g kanola yağı
- 150 ml gazlı maden suyu
- 80 g ekşi krema (Schmand)
- 1 diş sarımsak
- 150 g patates
- 150 g soğan

Yapılışı

Düşük proteinli un, kestane unu, kabartma tozu, tuz, yağ ve su ile bir hamur yoğurun. Hamuru dört parçaya bölün ve sonra açın. Fırın kağıdı serilmiş tepsiye hamurları yerleştirin. Sarımsak, soğan ve patatesleri yıkayın ve soyun. Sarımsakları incecik kıyın. Soğan ve patatesleri 2 mm incelikte dilimlere doğrayın. Ekşi kremayı tuz, sarımsak ve karabiber ile baharatlayın. Açmış olduğunuz hamurun üzerine önce ekşi krema sosunu, daha sonra patates ve soğanları yerleştirin. Elde etmiş olduğunuz kayganayı 25 dakika 180 °C ısıtılmış fırında pişirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1705	11,4	476	474	705	173
Bir porsiyon	426	2,9	119	119	176	43

Sebze ve Salatalar



Domates Soslu Bamya

4 Kişilik Malzemeler

- 400 g taze bamya
- 3 yemek kaş. zeytinyağı
- 80 g soğan
- 2 diş sarımsak
- 400 g doğranmış domates konservesi
- 1 yemek kaş. şeker
- 1 yemek kaş. limon suyu
- 3 yemek kaş. doğranmış kişniş
- Tuz

Yapılışı

Bamya'yı yıkayın, ayıklayın. Soğan ve sarımsağı soyun, doğrayın. Zeytinyağını tavada ısıtın, soğanı ve sarımsağı içinde kavurduktan sonra bamyaı ekleyin. Hepsini yaklaşık beş dakika kavurun.

Domates, şeker, tuz ve limon suyunu ekleyin ve yine bir beş dakika kaynamaya bırakın.

Üzerine kişniş serpin ve servise sunun.

Yanına pirinç pilavı veya düşük proteinli pirinç pilavı ile servis edebilirsiniz.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	464	12,6	549	629	870	172
Bir porsiyon	116	3,2	137	157	218	43



Tarçınlı Patlıcan

4 Kişilik Malzemeler

- 400 g patlıcan
- 80 g soğan
- 4 yemek kaş. zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 200 g doğranmış domates konservesi
- 60 ml sebze suyu
- 1/2 çay kaş. tarçın
- Kekik, tuz, karabiber, 1 tutam şeker
- 2 yemek kaş. doğranmış maydanoz

Yapılışı

Patlıcanları yıkayın, saplarını ayıklayın, sonra küp küp doğrayın. Soğan ve sarımsağı soyun, doğrayın ve zeytinyağında kavurun. Patlıcanları ekleyin ve 5 dakika hepsini beraber kavurduktan sonra domatesleri ekleyin.

Sebze suyunu ve baharatları da ekledikten sonra bir 15 dakika daha kaynamaya bırakın.

Üzerine maydanoz serpin. Patates veya düşük proteinli makarna ile servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	477	7,9	320	251	458	63
Bir porsiyon	119	2,0	80	63	115	16



Asya Usulü Sebze Tava

4 Kişilik Malzemeler

- 150 g yeşil kuşkonmaz (sırf kökünü soyun)
- 100 g mantar
- 150 g havuç
- 150 g biber
- 2 diş sarımsak
- 80 g soğan
- 3 yemek kaş. kanola yağı
- 1 yemek kaş. soya sosu
- 2 yemek kaş. tatlı acı biber sosu (Sweetchilisauce)
- Tuz, karabiber
- 2 yemek kaş. doğranmış kişniş

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Kuşkonmazı doğrayın, mantarları dilimleyin. Havuçları soyun, biberlerin çekirdeklerini temizleyin, sonra bunları da küp küp doğrayın.

Sarımsak ve soğanı soyun, doğrayın ve zeytinyağında kavurun. Mantarları, kuşkonmazı, havuçları ve biberi ekleyin ve hepsini 7 dakika daha kavurun.

Soya sosu, biber sosu, tuz ve karabiber ile baharatlayın. Üzerine kişniş serpin.

Pirinç pilavı veya düşük proteinli pirinç pilavı ile servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	478	13,3	429	302	590	137
Bir porsiyon	120	3,3	107	76	148	34



Körili Sebze

4 Kişilik Malzemeler

- 200 g kırmızı paprika biberi
- 100 g brokoli başı
- 100 g dondurulmuş yeşil fasulye
- 200 g havuç
- 100 g soğan
- 2 diş sarımsak
- 15g zencefil
- 2 yemek kaş. kanola yağı
- 100 ml sebze suyu
- 200 ml Hindistan cevizi sütü
- ½ çay kaş. toz zerdeçal
- 1 yemek kaş. çekilmiş kişniş
- 1 çay kaş. kırmızı toz biber veya toz Şili biberi
- Tuz

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Soğan, havuç, zencefil ve sarımsağı soyun. Paprika biberi, havuç ve soğanları ince şeritler şeklinde doğrayın. Sarımsak ve zencefil küçük küçük doğrayın. Bir tencerede yağı ısıtın, soğanları, sarımsakları, zencefil ekleyin ve kavurun. Yeşil fasulye ve havuçları ekleyin ve 5 dakika daha kavurun. Paprika biberi, brokoli başları, zerdeçal, kişniş, Şili biberi ve tuzu ekleyin, sebze suyunu üzerine dökün ve yaklaşık 10 dakika pişirin. Hindistan cevizi sütüyle tatlandırın.

Pirinç pilavı veya düşük proteinli pirinç pilavı ile servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	410	12,6	461	327	669	166
Bir porsiyon	103	3,2	115	82	167	42



Kızartılmış Sebze

4 Kişilik Malzemeler

- 300 g patlıcan
- 300 g kereviz sapı
- 100 g soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaş. kapari
- 2 yemek kaş. sirke
- 400 g doğranmış domates konservesi
- 3 yemek kaş. zeytinyağı
- Tuz, karabiber, 1 tutam şeker
- 2 yemek kaş. fesleğen

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Soğan ve sarımsakları soyun, küçük küçük doğrayın. Patlıcanları küp küp doğrayın. Kerevizi ince ince dilimleyin. Soğan ve sarımsağı sıcak zeytinyağında kavurun. Patlıcanları ekleyin ve yaklaşık 5 dakika daha kavurun. Kerevizleri ekleyin ve kısaca kavurun. Baharatları, domatesi ve kapari-leri ekleyin.

Sebzeleri kapağı kapalı olarak 10 dakika pişirin. Sirke ve şekeri ekleyin, tuz ve karabiber ile tatlandırın. Patatesle veya düşük proteinli makarna ile servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	450	11,7	515	329	776	118
Bir porsiyon	113	2,9	129	82	194	30



Kremalı Sebze

4 Kişilik Malzemeler

- 200 g karnabahar
- 200 g alabaş
- 200 g havuç
- 2 yemek kaş. kanola yağı
- 80 g soğan
- 15 g düşük proteinli un
- 50 ml krema
- 200 ml sebze suyu
- Tuz, karabiber, muskat cevizi,
1 tutam şeker

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Karnabaharı çiçeklerine ayırın. Soğan, havuç ve alabaşı soyun. Havuç ve alabaşı ince dilimleyin. Havuç, alabaş ve karnabaharı 200 ml suda 5 dakika yumuşayınca kadar pişirin. Sebzeleri süzün, fakat suyunu dökmeyin, başka bir kaba alın. Soğanları küçük küçük küp şeklinde doğrayın. Yağı bir tavada ısıtın, soğanları ekleyin ve kavurun. Unu ekleyin ve kavurun. Un karışımına sebze suyunu ekleyin ve sürekli karıştırarak kremayı ekleyip, pürüzsüz bir karışım elde edin.

Baharatları ekleyin ve sosu düşük ateşte yaklaşık 10 dakika pişirin, bu sırada ara sıra karıştırın. Sebzeleri buna ekleyin ve kısaca pişirin. Düşük proteinli marna veya patatesle servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	568	12,6	392	270	725	184
Bir porsiyon	142	3,2	98	68	181	46



Izagara Sebzeli Salata

4 Kişilik Malzemeler

- 400 g patlıcan
- 400 g kabak
- 400 g kırmızı ve sarı paprika biberi
- 3 diş sarımsak
- 4 yemek kaş. Aceto Balsamico (balzamik sirke)
- 4 yemek kaş. zeytinyağı
- 3 çay kaş. esmer şeker
- 2 yemek kaş. ince kıyılmış maydanoz
- Tuz

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Patlıcan ve kabağı 5 mm kalınlığında şeritler halinde doğrayın. Biberleri ikiye bölün, çerkerdeklerini temizleyin. Sarımsağı soyun ve küçük küçük kesip 1 yem. kaşığı yağda kavurun, soğumaya bırakın. Fırını önceden ısıtın (gril ve fan ayarı). Patlıcanları ve kabakları pişirme kağıdı serili bir fırın tepsisine yerleştirerek fırında 200 °C’de her bir tarafını 5 dakika boyunca pişirin. Paprika biberini kabuklu yüzeyi üste gelecek şekilde, kabuklarında kabarcıklar oluşana kadar pişirin. Paprika biberinin soğumasını bekleyin ve kabuğunu soyun. Sebzeleri ince şeritler halinde doğrayın. Sirke, şeker ve yağı karıştırın. Tuz, sarımsak ve maydanozla baharatlandırın. Sebzeleri sirkeli yağlı sosla marine edin ve en az 2 saat bekletin. Düşük proteinli ekmelekle servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	655	18,1	796	581	1193	215
Bir porsiyon	164	4,5	199	145	298	54



Renkli Salata

4 Kişilik Malzemeler

- 150 g domates
- 150 g salatalık
- 150 g havuç
- 150 g sarı paprika biberi
- 3 yemek kaş. zeytinyağı
- 3 çay kaş. sirke
- Tuz, karabiber, kırmızı toz biber, 1 tutam şeker
- 1 yemek kaş. ince doğranmış dereotu

Yapılışı

Sebzeleri yıkayın. Domatesleri sekize bölün, salatalıkları dilimleyin. Paprika biberlerini ikiye bölün, çekirdeklerini çıkarın ve dilimleyin. Havuçları soyun ve ince ince dilimleyin. Sebzeleri bir kaba alın.

Zeytinyağı, sirke, tuz, kırmızı toz biber, şeker ve karabiberi karıştırarak bir sos hazırlayın. Sosu salatanın üzerine döküp iyice karıştırın. Üzerine dereotu serpiştirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	389	5,4	199	113	269	56
Bir porsiyon	97	1,4	50	28	67	14

Soslar ve Dipler



Biberli Sos

4 Kişilik Malzemeler

- 60 ekşi krema (Schmand)
- 60 g mayonez
- 1/2 çay kaş. kimyon
- 80 g paprika biberi
- 1 diş sarımsak
- Tuz

Yapılışı

Biberi ikiye kesin, çekirdeklerini temizleyin sonra ince ince doğrayın. Sarımsakları soyun ve küçük küçük doğrayın. Ekşi krema ve mayonezi karıştırın. Biber, kimyon ve tuz ile baharatlayın.

Düşük proteinli ekmelekle servise sunun.

Not: Biber yerine domates veya salatalık da kullanabilirsiniz.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	480	2,8	132	106	228	58
Bir porsiyon	120	0,7	33	27	57	15



Peynirli Kremalı Sos

4 Kişilik Malzemeler

- 3 yemek kaş. kanola yağı
- 80 g soğan
- 2 diş sarımsak
- 30 g düşük proteinli un
- 400 ml su
- 100 ml krema
- 40 g krem peynir
- Tuz, karabiber, muskat cevizi
- 1 çay kaş. limon suyu
- 2 yemek kaş. dondurulmuş baharat otu karışımı

Yapılışı

Soğan ve sarımsağı soyun, ince ince doğrayın. Bunları kızgın yağda kavurun. Unu da ekleyip kavurduktan sonra su ve kremayı topaklanmaması için karıştırarak katın.

Krem peyniri ve baharatları da kattıktan sonra yaklaşık on dakika karıştırarak kısık ateşte kaynatın.

En son limon suyunu ve baharat otu karışımını katın.

Düşük proteinli makarna veya patates ile servis edin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	844	8,5	379	355	776	213
Bir porsiyon	211	2,1	95	89	194	53



Domates Sosu

4 Kişilik Malzemeler

- 2 diş sarımsak
- 80 g soğan
- 2 yemek kaş. zeytinyağı
- 20 g kurutulmuş domates
- 500 g taze domates
- 1 yemek kaş. domates salçası
- 1 çay kaş. şeker
- Tuz, karabiber, kırmızı toz biber
- 1 yemek kaş. fesleğen

Yapılışı

Soğan ve sarımsağı soyun, ince ince doğrayın ve zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun.

Kuru ve taze domatesi ince ince doğradıktan sonra bunları da kavurun. Salçayı ve baharatları da ekledikten sonra hepsini beraber bir 10 dakika daha karıştırarak pişirin.

Üzerine fesleğen serpin ve düşük proteinli makarna ile servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	319	6,5	209	127	270	68
Bir porsiyon	80	1,6	52	32	67	17



Elmalı Demirhindi Sosu

4 Kişilik Malzemeler

- 200 g soyulmuş elma
- 25 g demirhindi ezmesi (Asya ürünleri satan mağazada bulabilirsiniz)
- 10 g zencefil
- 1 yemek kaş. ham şeker
- 1/2 çay kaş. kurutulmuş Şili biberi
- 1/2 çay kaş. kimyon
- 1/2 çay kaş Garam Masala (Hint baharat karışımı)
- 100 ml su
- 1 silme çay kaş. tuz

Yapılışı

Elma ve zencefil yıkayın ve soyun. Elmaları dörde bölüp çekirdeklerini çıkarın ve ince dilimler şeklinde doğrayın. Zencefil ince ince rendeleyin.

Demirhindi ezmesinin üzerine 200 ml sıcak su dökerek 15 dakika demlenmeye bırakın.

Yumuşamış olan demirhindi ezmesini ince süzgeçten geçirin. Sonra zencefil ve baharatları ekleyip ağız açık kaynamaya alın.

Elmaları da ekleyin ve yaklaşık 15 dakika daha kaynatın. Soğumaya alın.

Düşük proteinli ekmek ile sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	185	0,9	35	20	53	11
Bir porsiyon	46	0,2	9	5	13	3



Domatesli Ananaslı Sos

4 Kişilik Malzemeler

- 120 g domates
- 120 g konserve ananas
- 10 g zencefil
- 1 yemek kaş. ham şeker
- 1 yemek kaş. sirke
- 3 yemek kaş. ananas suyu
- 1/2 yeşil Şili biberi
- 1/2 toz zerdeçal
- 1/2 çay kaş. Panch Foren (Hint beş baharat karışımı)
- 1 silme çay kaş. tuz

Yapılışı

Domates, zencefil ve Şili biberini yıkayın. Zencefili soyun ve rendeleyin. Domates ve Şili'yi doğrayın. Ananasın suyunu süzün, süzdüğünüz suyu dökme-
yin, bir kaba alın. Ananasları dilimleyin.

Sirke, şeker, ananas suyu, zencefil ve tüm baharatları yaklaşık 5 dakika kapağı açık bir şekilde bir tencerede kaynatın.

Domates ve ananasları da kattıktan sonra bir 15 dakika daha tencerenin kapağı açık bir şekilde kayna-
maya bırakın sonra soğumaya alın.

Düşük proteinli ekmelekle servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	165	1,8	62	40	73	22
Bir porsiyon	41	0,5	16	10	18	6



Baharatlı Sos

4 Kişilik Malzemeler

- 100 g mayonez
- 60 g ekşi krema (Schmand)
- 20 g kırmızı soğan
- 30 g kornişon
- 1 yemek kaş. kapari turşusu
- 1 yemek kaş. hardal
- 2 yemek kaş. dondurulmuş baharat otu karışımı
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Soğan, kornişon ve kapariyi ince ince doğrayın. Bütün malzemeleri karıştırın tuz ve karabiber ile baharatlayın. Düşük proteinli ekmelekle sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	680	3,6	165	141	285	72
Bir porsiyon	170	0,9	41	35	71	18

Pasta, Bisküvi & Tâtli



Vanilya Soslu Kırmızı Meyveler

4 Kişilik Malzemeler

- 150 ml su
- 100 ml krema
- 20 g şeker
- 1 paket vanilya şekeri
- 15 g vanilyalı puding tozu
- 400 g dondurulmuş kırmızı orman meyvesi karışımı
- 80 g şeker
- 20 g nişasta
- 150 ml su

Yapılışı

Krema, 150 ml su, şeker ve vanilya şekerini kaynatın. kaynatın. Puding tozunu birazcık soğuk su ile karıştırarak özeyin sonra yukarıdaki karışımın içine dökün. 5 dakika kısık ateşte ve karıştırarak pişirin.

Meyve karışımını, şeker ve 150 ml su ile kaynatın. Nişastayı birazcık su ile özeyin sonra meyve karışımın içine dökün.

Yapmış olduğunuz meyve tatlısını vanilya sosu ile servise sunun.

Not: Vanilya sosunu servisten önce bir mikserle çırparsanız daha krema kıvamında bir tat elde edersiniz.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	991	7,3	301	229	396	146
Bir porsiyon	248	1,8	75	57	99	37



Elmalı Kek

12 Adet İçin Malzemeler

- 100 g tereyağı veya margarin
- 1 paket vanilya şekeri
- 150 g şeker
- 200 g düşük proteinli un
- 50 g kestane unu (Bioladen'de bulabilirsiniz)
- 20 g vanilyalı puding tozu
- 2 yemek kaş. kabartma tozu
- 1 adet organik limon kabuğu rendesi
- 200 ml maden suyu, gazlı
- 50 ml krema
- 1/2 çay kaş. tuz
- 350 g soyulmuş elma
- 1 yemek kaş. şeker, 1 çay kaş. tarçın
- 2 yemek kaş. limon suyu

Yapılışı

Tereyağ, vanilya şekeri ve şekeri köpük köpük olana kadar çırpın. Unu, kestane ununu, vanilyalı puding tozunu, kabartma tozunu, limon kabuğu rendesini, tuzu, maden suyunu ve kremayı ekleyin ve hepsini bir kek hamuru şekline gelinceye kadar çırpın. Kek kalıbına dökün.

Elmaları soyun, 1 cm kalınlığında ince dilimlere doğrayın. Elma, tarçın ve limon suyunu karıştırın. Bu karışımı Kek hamurunun üzerine dizin.

Yaklaşık 45 dakika 180 °C'de fırında, fanlı ayarda pişirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	2811	7,7	313	321	504	239
Bir Tane	234	0,6	26	27	42	20



Şeftalili Ekşi Kremalı Pasta

12 Adet İçin Malzemeler

- 100 g yumuşak tereyağı
- 1 paket vanilya şekeri
- 150 g şeker
- 200 g düşük proteinli un
- 50 g kestane unu (Bioladen'de bulabilirsiniz)
- 20 g vanilyalı puding tozu
- 2 yemek kaş. kabartma tozu
- 1 adet organik limon kabuğu rendesi
- 200 ml maden suyu (gazlı)
- 100 g ekşi krema (Schmand)
- 1/2 çay kaş. tuz
- 450 g konserve şeftali
- 250 ml şeftali suyu (konserve şeftalinin suyu)
- 1 yemek kaş. gül suyu (eczane, Türk marketi)
- 1 paket beyaz pasta jölesi

Yapılışı

Tereyağını, vanilya şekerini ve şekeri köpürünceye kadar çırpın. Un, kestane unu, vanilyalı puding tozu, kabartma tozu, limon kabuğu rendesi, tuz, maden suyu ve ekşi kremayı da ekleyip hepsini pürüzsüz bir kek hamuru kıvamına gelinceye kadar çırpın. Hamuru kek kalıbına dökün. Şeftalinin suyunu bir derin

kaba süzün. Şeftalileri dilimlere doğrayın ve kekin üzerine düzenli bir şekilde dizin. Fırında 180 °C'de yaklaşık 45 dakika pişirin. Sonra soğumaya bırakın. Pasta jölesini tarifine göre şeftali suyu ve gül suyu ile pişirin ve pastanın üzerine dökün. Pastayı buzdolabına yerleştirerek soğutun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	3139	10,5	647	499	657	152
Bir Tane	262	0,9	54	42	55	13



Vişneli Çikolatalı Pasta

12 Adet İçin Malzemeler

- 1 paket vanilya şekeri
- 150 g şeker
- 100 g yumuşak tereyağı
- 200 g düşük proteinli un
- 50 g kestane unu (Bioladen'de bulabilirsiniz)
- 20 g çikolatalı puding tozu
- 50 g rendelenmiş sütlü çikolata
- 2 yemek kaş. kabartma tozu
- 1/2 çay kaş. tuz
- 100 g ekşi krema (Schmand)
- 200 ml maden suyu (gazlı)
- 350 konserve vişne (suyu hariç ağırlık)

Yapılışı

Tereyağı, vanilya şekeri ve şekeri köpürünceye kadar çırpın.

Un, kestane unu, çikolatalı puding tozu, kabartma tozu, tuz, maden suyu, ekşi krema, rendelenmiş çikolata ve vişnelerin yarısını da ekleyin ve kek hamuru kıvamına gelene kadar hepsini beraber çırpın.

Kek hamurunu kalıba dökün, kalan vişneleri üzerine dizin.

Fırında 180 °C'de yaklaşık 45 dakika pişirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	3262	14,1	560	557	834	213
Bir Tane	272	1,2	46	46	69	18



Turna Yemişli Muffin

12 Adet İçin Malzemeler

- 1 paket vanilya şekeri
- 150 g şeker
- 100 g yumuşak tereyağı
- 200 g düşük proteinli un
- 50 g kestan unu
- 20 g nişasta
- 20 g çikolatalı puding tozu
- 50 g turna yemişi (Cranberry)
- 2 yemek kaş. kabartma tozu
- 1/2 çay kaş. tuz
- 50 ml krema
- 200 ml maden suyu (gazlı)

Yapılışı

Tereyağı, vanilya şekeri ve şekeri köpürünceye kadar çırpın. Turna yemişlerini irice doğrayın.

Un, kestan unu, nişasta, çikolatalı puding tozu, kabartma tozu, tuz, maden suyu, krema ve turna yemişini ekleyip bir kek hamuru elde edinceye kadar çırpın.

Kek hamurunu muffin kaplarına dökün. Fırında 180 °C'de yaklaşık 35 dakika pişirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	2783	6,9	279	303	463	109
Bir Tane	232	0,6	23	25	38	9



Kurabiye

100 Adet İçin Malzemeler

- 250 g nişasta
- 100 g düşük proteinli un
- 250 g tereyağı
- 1 paket vanilya şekeri
- 1 adet organik limon kabuğu rendesi
- 90 g pudra şekeri
- 1/2 çay kaş. tuz
- Üzeri için pudra şekeri

Yapılışı

Pudra şekerini elekten geçirin. Bütün malzemeleri karıştırarak bir hamur elde edin. Hamuru başparmak kalınlığında 10 parçaya bölün ve üzerini örterek 30 dakika dinlenmeye bırakın.

Hamurları parmak kalınlığında küçük parçalara kesin. Bir çatal ile kurabiyelerin üzerine bastırarak şekil verin. Fırını ısıtın. Kurabiyeleri 175°C sıcak fırında, alt-üst pişirme ayarında yaklaşık 16 dakika pişirin.

Piştikten sonra henüz sıcakken kurabiyelerin üzerine pudra şekeri serpin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	3463	3,0	149	132	264	63
Bir Tane	35	0,0	1	1	3	1



Çikolatalı Kurabiye

25 Adet İçin Malzemeler

- 250 g nişasta
- 100 g düşük proteinli un
- 200 g tereyağı
- 1 paket vanilya şekeri
- 100 g rendelenmiş çikolata
- 80 g pudra şekeri
- 1/2 çay kaş. tuz

Yapılışı

Pudra şekerini elekten geçirin. Bütün malzemeleri bir kaba alın ve karıştırarak bir hamur elde edin.

Elde etmiş olduğunuz hamurdan 25 tane kurabiye (cookies) yapın.

Fırını ısıtın.

Pişirme kağıdı serilmiş bir fırın tepsisinde fırında 180 °C'de alt-üst pişirme ayarında yaklaşık 25 dakika pişirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	3567	10,0	481	439	593	146
Bir Tane	143	0,4	19	18	24	6



Hindistan Cevizli Kurabiye

80 Adet İçin Malzemeler

- 250 g nişasta
- 100 g Hindistan cevizi rendesi
- 150 g tereyağı
- 1 paket vanilya şekeri
- 2 çay kaş. tarçın
- 100 g kahverengi şeker
- 1/2 çay kaş. tuz

Yapılışı

Bütün malzemeleri bir kaba alın ve karıştırarak bir hamur elde edin.

Hamuru başparmağı kalınlığında 8 parçaya bölün. Parçaları yuvarlayın ve bunları parmak kalınlığında dilimlere kesin.

Fırını ısıtın.

Pişirme kağıdı serilmiş bir fırın tepsisinde fırında 175 °C'de alt-üst pişirme ayarında yaklaşık 15 dakika pişirin.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	3054	9,5	403	280	613	151
Bir Tane	38	0,1	5	0,25	8	2



Pısmış Şeftalili Sütlaç

4 Kişilik Malzemeler

- 40 g çiğ sütlaçlık pirinç
- 120 ml su
- 50 ml krema
- 1 adet vanilya çubuğunun içi
- 1 yemek kaş. şeker
- 1 tutam tuz
- 400 gr konserve şeftali
- 10 g tereyağı
- 15 g ham şeker

Yapılışı

Su ve kremayı bir tencerede ısıtın. Vanilya içini, bir tutam tuz ve pirinçleri katarak 5 dakika kaynatın. Daha sonra karıştırarak kısık ateşte yaklaşık 15 dakika pişirin. Sonra 1 yemek kaşığı şeker ilave edin.

Tereyağını bir tavada eritin, şeftalileri içine katın. Şeftaliler kahverengi bir renk alana kadar kavurun sonra ham şekeri ilave edin.

Sütlaç (yaklaşık 30 g) şeftalilerin içine yerleştirdikten sonra servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	723	5,9	471	254	422	120
Bir porsiyon	181	1,5	118	64	105	30



Elmalı Krep

4 kişilik Malzeme

- 100 g düşük proteinli un
- 30 g kestane unu (Bioladen'de bulabilirsiniz)
- 1 çay kaş. kabartma tozu
- 30 g şeker
- 1 yemek kaş. kanola yağı
- 50 ml krema
- 200 ml maden suyu (gazlı)
- Bir tutam tuz
- 200 g soyulmuş elma
- 1 çay kaş. tarçın
- 2 yemek kaş. şeker

Yapılışı

Un, kestane unu, kabartma tozu, şeker, yağ, tuz, krema ve maden suyunu elektrikli bir mikserle çırpın.

Elmaları soyun ve ince dilimlere doğrayın.

Kaplamalı bir tavayı ısıtın, fakat yağ kullanmayın. Bir parça hamuru ısınmış tavaya dökün, elmaları üzerine dizin ve her iki tarafını da kızarana kadar pişirin.

Bu işlemi hamur bitene kadar tekrarlayın.

Pişmiş hamurun üzerine önceden karıştırmış olduğunuz şeker ve tarçını serpererek servise sunun.

Besin değeri

	Kcal	EW (g)	Phe (mg)	Tyr (mg)	Leu (mg)	Met (mg)
Toplam	1077	4,6	186	192	288	68
Bir porsiyon	269	1,2	47	48	72	17

Hastalar İçin Beslenme Tablosu

“Konjidental Amino Asit Metabolizması Bozukluklarında Beslenme İçin Besin Değeri Tablosu” SHS üzerinden, Yayımcı: Pediatrik Diyetetik Çalışma Grubu

Düşük Proteinli Gıda Üreticileri

Diät-Versand Konditorei Huber • www.pku-versand-huber.de
Kirchensteig 25, 92224 Amberg • Tel: 09621 22074 • Faks: 09621 429187
E-posta: diet-Huber@t-online.de

Hammermühle GmbH • www.hammermuehle.de
Hauptstr.181, 67489 Maikammer-Kirrweiler • Tel: 06321 9589-0 • Faks: 08009589000
E-posta: post@hammermuehle.de

metaX Institut für Diätetik GmbH • www.metax.org • www.metax-shop.org
Kreuterstraße 14, 86666 Burgheim • Tel: 0080009963829 • Faks: 08432948619
E-posta: bestellung@metax.org

Milupa Metabolics GmbH • www.milupa-metabolics.info
Bahnstr. 14-30, 61381 Friedrichsdorf • Tel: 06172 991187
E-posta: info@milupa-metabolics.de

NUTRICIA GmbH – SHS Geschäftsstelle Heilbronn • www.loprofin-webshop.de
Happenbacher Str. 5, 74074 Heilbronn • Tel: 00800 74773784 • Faks: 00800 74767337
E-posta: info@shs-heilbronn.de • order@shs-heilbronn.de

Spezial-Diät-Bäckerei Poensgen GbR • www.poensgen-brot.de
Nothenbergerstr. 68, 52249 Eschweiler • Tel: 02403 20015 • Faks: 02403 36166
E-posta: Info@poensgen-brot.de

Vitaflo Pharma GmbH • www.vitaflopharma.com
Norsk-Data-Strasse 1, 61352 Bad Homburg • Tel: 06172 4832388 • Faks: 06172 483105

Metzgerei Walter Schott • www.metzger-schott.de
Fischbach 22, 36282 Hauneck • Tel: 06621 62208 • Faks: 06621 67913
E-posta: info@metzger-schott.de

Food Oase • www.foodoase.de
Große Straße 2, 22926 Ahrensburg • Tel: 041028913860 • Faks: 041028913865
info@foodoase.de

Delifirst GmbH • www.delifirst.de
Alsterkamp 17, 20149 Hamburg • Tel: 04041496389 • Faks: 04041496390
E-posta: roehr@delifirst.de

Dr. Schär Deutschland GmbH • www.drschaer.com
Simmerweg 12, 35085 Ebsdorfergrund • Tel: 064243030 • Faks: 06424303105
E-posta: info.de@drschaer.com

Kendi kendine yardım grupları

DIG PKU – Interessengemeinschaft PKU und Aminosäurenstoffwechselstörungen mit Regionalgruppen
www.pku-verein-duesseldorf.de • www.dig-pku.de
Narzissenstr. 25, 90768 Fürth • Tel: 09119791034

PKU-Verein Düsseldorf e.V. • www.pku-verein-duesseldorf.de
Gottfried-Kinkel Straße 9, 52721 Siegburg

VfASS Verein für Angeborene Stoffwechselstörungen e.V. • www.vfass.de

Saygımızla sunarız

