

Bahar Demirkıran  
bahar@bahardemirkıran.com



# Bahar Demirkıran ile SONBAHAR DETOKSU

## Kahvaltı Öncesi;

5 bardak suda; yarım demet maydanoz, 1 orta boy doğranmış yeşil elma (kabuklarıyla beraber), 1 tutam zencefil, 1 tutam zerdeçal, 1 poşet rezene, 1 poşet 5'i 1 yerde çay, 1 kabuk tarçın, 1 çay kaşığı çörekotu, 2 dilim limon (kabuklu) kaynatıp süzün.

Güne aç karnına 1 fincan detoks çayı ile başlayın.

## Kahvaltı;

1 su bardağı (200 ml.) taze sıkılmış meyve suyu, 200 gr yağsız yoğurda; 2 yemek kaşığı yulaf kepeği + 2 yemek kaşığı müssli ve 10 adet organik (siyah) yaban mersini kurusu ilave edin. 1 tutam tarçın serpin.

3 saat sonra ara verin: 6 adet çiğ badem + 3 adet gün kurusu kayısı + şekerli limonlu beyaz çay...

## Öğle yemeği;

2 orta boy kepçe yağsız çorba + 1 küçük kutu sade activia yoğurt + yağsız, bol çörekotlu mevsim salata...

## 3 saat sonra ara verin:

Detoks içeceği: 1 orta boy salatalık, kereviz sapı, ıspanak, maydanoz, limonu blendırdan geçirip karıştırın. Büyük bir bardağa doldurup için.

## Akşam yemeği;

200 gr. ızgara ya da buğulama balık + yağsız, bol limonlu roka salata...

3 saat sonra ara verin: 1 orta boy elma yada armut (kabuklu tüketin) + 1 su bardağı kefir ya da 1 kutu sade activia yoğurt + 1 fincan kayısılu form çay...



## TARHANA MERCİMEK AŞKI

### MALZEMELER; (8 KİŞİLİK)

- 4 yemek kaşığı tarhana,
- 2 su bardağı su
- 1 litre tavuk göğüs suyu (haşlanmış ve yağı alınmış)
- 1/2 su bardağı kırmızı mercimek
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/4 limon suyu
- 2 adet taze domates rendesi ya da
- 2 yemek kaşığı domates püresi
- 1 çay kaşığı kadar tuz - karabiber

**KALORİSİ: 100 KALORİ (1 PORSİYON 2 KEPÇE)**

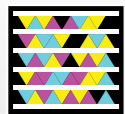
### HAZIRLANIŞI;

Su ve tarhanayı derin bir kaba alıp iyice karıştırarak eritin.

1 adet tavuk göğüs etini suda haşlayın. Soğuyunca üzerinde donan yağ tabakasını kaşıkla alın. Alttaki az yağlı kısmı çorbada kullanın.

1 çorba kaşığı zeytinyağını ve ezilmiş 2 diş sarımsağı kısık ateşte biraz soteleyin. Domates rendesi ve 1 çay kaşığı kadar tuz ekleyin. 2 su bardağı ılık su ve yarım su bardağı kırmızı mercimeği haşlanıncaya kadar pişirin. Blendırdan geçirip üzerine ıslatığımız tarhanayı ekleyin. 1 litre tavuk göğüs suyunu ilave edin. Kıvamını alana kadar karıştırarak pişirin. Üzerine 1/4 limon sıkın ve karabiber ekleyin. Tercihe göre 1 tutam kimyon ve kırmızı biber ekleyebilirsiniz.

Sevgili ekibim ile beraber hazırladığımız, yakında çıkacak hepsi düşük kalorili tarifler kitabımızdan bir tarif. Umarım hoşunuza gider. Afiyet olsun.



Cinnah Caddesi No : 96 - 7 Çankaya / ANKARA  
• Tel : (0 312) 443 00 87 • Faks : (0 312) 443 00 86  
E-Posta : info@bahardemirkıran.com

www.bahardemirkıran.com

facebook.com/anaradiyetisyenankara

twitter.com/diyetisyenbahar

**bahar demirkıran**  
Beslenme Danışmanlığı ve Eğitim Merkezi