1 Haftalık Gluten Diyeti Örneği

Örnek glutesiz beslenme diyeti yani gluten diyeti listesi aşağıdaki gibidir. Kişiye özel diyet listeleri için [Cepte Diyetisyen](https://aysetugbasengel.com/cepte-diyetisyen/) mobil uygulamamı yükleyebilir veya [iletişim](https://aysetugbasengel.com/iletisim/) sayfamdan randevu bilgisi alabilirsiniz.

Kahvaltı:

* 1 dilim beyaz peynir
* 1 adet haşlama veya tavada yumurta
* 4 adet zeytin + Domates- Salatalık
* 1-2 dilim glutensiz ekmek

Kuşluk:

* 1 porsiyon taze meyve + Bitki çayı

Öğlen:

* 100-120 gr Izgara et/tavuk veya 1 porsiyon bakliyat yemeği
* 1 bardak ayran
* Mevsim salata
* 3 kaşık pirinç pilavı veya 1 dilim glutensiz ekmek (25 gr)

İkindi:

* 1 porsiyon taze meyve + 2 adet ceviz içi

Akşam:

* 1 porsiyon sebze yemeği
* 1 kase yoğurt
* 1-2 dilim glutensiz ekmek

Gece:

* 1 bardak süt + 5-6 adet çiğ badem

Glutensiz Beslenme ve Gluten Diyeti İçin Öğün Önerileri

Kahvaltı öğünü için;

* 2 dilim glutensiz ekmeğe yapılmış kaşar peynirli yağsız tost
* Dereotlu ve peynirli omlet + 1 dilim glutensiz ekmek
* 1 adet haşlama yumurta + 2 adet burgu peynir + 5 adet zeytin + 1 dilim glutensiz ekmek
* 1 bardak yarım yağlı süt + 1 yemek kaşığı chia tohumu + 6-8 adet çilek veya 2 dilim ananas
* 2 dilim beyaz peynir + 1 dilim hindi füme ve mevsim yeşillikleri ile yapılmış glutensiz ekmekten sandviç
* 1 bardak süt + 1 adet muz + 6-8 adet çiğ badem veya fındık

Ara öğünler için;

* 1 bardak süt + 1 adet kuru incir veya 2 adet kuru kurma
* 1 porsiyon meyve + 2 adet ceviz içi ile Yeşil çay
* 1 küçük çay bardağı tuzsuz leblebi + 1 yemek kaşığı kuru üzüm ile Beyaz çay
* 1 kase yoğurt + 1 porsiyon meyve + toz tarçın eklenebilir

Öğlen veya akşam öğünleri için;

* 1 kase unsuz yapılmış sebze çorba + 100 gr ızgara köfte + Salata ve Ayran
* 1 porsiyon kıymalı sebze yemeği + Bol yeşillikli salata + 3 kaşık pirinç pilavı
* 1 porsiyon bakliyat yemeği + 2 kaşık pirinç pilavı + 1 kase cacık
* Haşlanmış nohut veya mercimek ile yapılmış zeytinyağlı salata + Ayran
* 1 kepçe unsuz sebze çorba + Izgara balık + Mevsim salata
* Zeytinyağlı sebze yemeği + 1 kase yoğurt + 1 dilim glutensiz ekmek
* 100-120 gr ızgara kırmızı et veya tavuk + 1 dilim glutensiz ekmek + 1 kase yoğurt
* 3 kaşık haşlama kinoa/karabuğday + 2 kaşık nar eklenmiş mevsim salata + Ayran

Gluten Diyeti ve Glutensiz Beslenme İçin Detoks Tarifler

Sarı Detoks İçecek

Malzemeler:

* 3 dilim ananas
* 1 bardak demlenmiş yeşil çay
* 1 tatlı kaşığı chia tohumu
* 1 fındık büyüklüğünde taze zencefil
* 5-6 dal taze nane

Yapılışı: Bütün malzemelere 1 çay bardağı ılık su eklenip blenderdan geçirilmesi gerekir.

Yeşil Detoks İçecek

Malzemeler:

* 1 adet yeşil elma
* 1 adet salatalık
* 4-5 dal maydanoz
* 1 bardak demlenmiş beyaz çay
* 1/2 çay kaşığı toz zencefil
* 1 tatlı kaşığı limon suyu

Yapılışı: Bütün malzemelere 1 çay bardağı ılık su eklenip blenderdan geçirilmesi gerekir.