

# PANKEK PİZZA

## HAZIRLANIŞI:

- Yulafı və yumurtanı blender'a qoyub 1 dəqiqə çəkin.
- Tavaya 5 gram yağı yayın və qarışımı tökün.
- Asta alovda üstü azca quruyana qədər bişirin.
- Daha sonra üzərinə toyuq filesini və kəsmiyi qoyun.
- Zövqünüzdə uyğun olaraq digər tərəvəzləri də əlavə edin.
- Tavanın qapağını bağlayıb ən aşağı alovda 15 dəqiqə bişirin.
- Nuş olsun.

## Ərzaqlar

- 100 gram yulaf
- 3 yumurta
- 70 gram toyuq filesi
- 50 gram kəsmik
- 1 yaşıl 1 qırmızı bibər
- Pomidor
- Qarğıdalı
- 5 gram yağ (kakos və ya kərə yağı)

# BALIQLI DÜYÜ

## HAZIRLANIŞI:

- Düyünü yuyun
- Düyünü tavaya töküb üzərinə 300 ml qaynar su əlavə edib, duz töküb qapağını bağlayın.
- Pomidoru, cəfərini, və digər tərəvəzləri xırda-xırda doğruyun.
- Bişdikdən sonra düyünü dərin bir qaba alıb üzərinə doğradığınız tərəvəzləri göyərtiləri və ton balığını əlavə edib qarışdırın.
- Ən sonda üzərinə zeytun yağı əlavə edib yeyin.
- NUŞ OLSUN.

## Ərzaqlar

- 150 gram düyü
- 200 gram ton balığı
- Kəklük otu
- Yarım dəstə cəfəri
- 2-3 pomidor
- 10 gram zeytun yağı

# TOYUQ KOTLETİ

## HAZIRLANIŞI:

- Toyuqları kiçik parçalara ayırıb blender'a atın.
- 10-15 saniyə blender'da çəkin
- Üzərinə 1 yumurta sarısı, 30 gram yulaf, ədviyyatları və zövqünüə uyğun tərəvəzləri əlavə edin. ( soğan, sarımsaq, keşniş, şüyüd )
- Əlinizlə kotlet formasını verin
- Tavanı biraz isidib, 5 gram kakos yağı əlavə edin.
- Kotletləri tək-tək qoyun, kənarları ağarmağa başladıqda çevirin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 200 gram toyuq
- 1 yumurta sarısı
- 30 gram yulaf
- 5 gram kakos yağı

# SARIKÖKLÜ DÜYÜ

## HAZIRLANIŞI:

- Düyünü yuyun, tavaya tökün.
- 100 gram düyüyə 200 ml qaynar su əlavə edin.
- Üzərinə 5 gram duz, 5 gram sarıkök töküüb qapağını bağlayın.
- Bişənə yaxın altını ən az alovə alıb 10 dəqiqə dəmliyin.
- Düyünü qaba alıb üzərinə kəklik otu və zeytun yağı əlavə edin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 100 gram düyü
- 5 gram sarıkök
- 5 gram duz
- 5 gram kəklik otu
- 10 gram zeytun yağı

# İSPANAQLI PANKEK

## HAZIRLANIŞI:

- 200 gram ispanağı tavaya qoyub altını azca açıb qapağını bağlayın.
- 5-10 dəqiqə sonra ispanaq bişmiş olacaq, ispanağı al və soyuq suya qoy.
- Əlinizlə ispanaqları yaxşıca sıxın.
- İspanağı, yulafı və 3 yumurtanı blender'a qoyub yaxşıca qarışana qədər çəkin.
- Tavaya 5 gram kakos yağı töküüb yaxşıca yayın.
- Qarışımı töküüb az alovda bişirin, üstü quruyanda tərs çevirib götürün.
- Pankeki qaba qoyub tavada 1 yumurtanı 5 gram kərə yağında bişirib pankekin üzərinə qoyun.
- Üzərinə istədiyiniz baharatları əlavə edin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 200 gram ispanaq
- 50 gram yulaf
- 4 yumurta
- 10 gram yağ
- Baharatlar.

# TOYUQLU PANKEK

## HAZIRLANIŞI:

- Yumurta, yulaf və duzu blender'a atıb qarışdırın.
- Tavaya kakos yağını yayın.
- Qarışımı tavaya töküüb üzərinə zövqünüzdə görə tərəvəzləri, göyərtiləri və nazik doğranmış fileləri əlavə edib, qapağını bağlayın.
- Üstü quruyandan sonra götürün.
- Üzərinə tərəvəzləri, ədviyyatları əlavə edin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 3 yumurta
- 100 gram yulaf
- 70 gram toyuq filesi
- 1 yaşıl 1 qırmızı bibər
- 5 gram kakos yağı

# GÖYƏRTİLİ OMLET

## HAZIRLANIŞI:

- Yumurtanı, pul bibəri, istiotu, duzu qarışdırın ( blender varsa daha yaxşı qarışacaqdır. )
- Tavaya 5 gram yağı əlavə edib qazın altını azca açın.
- Qarışımı tavaya tökün, azca üstü quruyanda üzərinə istədiyiniz göyərtilər əlavə edin ( cəfəri, keşniş, reyhan, ispanaq və digər göyərtilər. )
- Qapağını bağlayıb 2 dəqiqə gözləyib götürün.
- NUŞ OLSUN

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 3 ədəd yumurta
- Göyərtilər
- Baharatlar
- 5 gram kakos yağı

# İSPANAQLI SARIKÖKLÜ DÜYÜ

## HAZIRLANIŞI:

- Düyünü yuyun.
- Tavaya əlavə edib üzərinə 5 gram sarıkök və 200 ml su əlavə edib, qapağını bağlayın.
- Düyü bişərkən ispanaqları xırda-xırda doğrayın.
- İspanaqları tavaya qoyub qazı azca açın ( 5 dəqiqə )
- Düyü bişdikdə ispanaqları düyünün üzərinə əlavə edib 10 gram zeytun yağı töküb qarışdırın.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 100 gram düyü
- 300 gram ispanaq
- 5 gram sarıkök
- 10 gram zeytun yağı

# QİYMƏLİ DÜYÜ

## HAZIRLANIŞI:

- Tavaya 10 gram kərə yağını yayın.
- Qiymələri ( çəkilməmiş ət ) tavaya əlavə edin
- Ət suyunu buraxdıqda baharatları əlavə edin.
- Ət bişərkən siz də düyünü bişirin.
- Düyünü yuyub üzərinə 200 ml su və 5 gram sarıkök əlavə edin.
- Ət suyunu çəkdikdən sonra xırda-xırda doğradığınız göyərtiləri əlavə edin və ətin üzərinə 2 yumurta qırın.
- Sonra hamsını qarışdırın.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **150 gram düyü**
- **100 gram qiymə**
- **5 gram sarıkök**
- **Baharatlar**
- **2 yumurta**

# BROKOLİLİ DÜYÜ

## HAZIRLANIŞI:

- Düyünü yuyun
- Tavaya əlavə edib üzərinə 200 ml su töküb qapağını bağlayın.
- Düyü bişərkən siz də brokoliləri xırda-xırda doğrayın.
- Tavaya 5 gram kakos yağını yayıb brokoliləri tökün. ( az alovda )
- İkisi də bişdikdən sonra qarışdırıb üzərinə 5 gram zeytun yağı və baharatları əlavə edin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **100 gram düyü**
- **300 gram brokoli**
- **5 gram kakos yağı**
- **5 gram zeytun yağı**

# DÜYÜ VƏ DÜYÜ PARTLAĞLI PANKEK

## HAZIRLANIŞI:

- 100 gram düyünü 3 yumurtayla qarışdırın.
- Tavaya 5 gram kakos yağını yayın.
- Qarışımı tavaya töküb üzərinə düyü partlağını əzib tökün ( xlebçi )
- Qapağını bağlayıb az alovda 5 dəqiqə bişirin.
- Sonra tərs çevirib 20 saniyə sonra götürün.
- Üzərinə fıstıq əzməsi əlavə edib yeyin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 100 gram bişmiş ölçüylə düyü
- 3 ədəd yumurta
- 3 ədəd düyü partlağı
- 5 gram kakos yağı
- 30 gram fıstıq əzməsi

# FIRINDA SOMON

## HAZIRLANIŞI:

- Somonu aliminium falqanın üzərinə qoyun.
- Üzərinə duz və digər baharatları əlavə edin.
- Daha sonra üzərinə xırda doğranmış cəfərinə və 1 dilim limonu qoyun.
- Aliminium falqanı bağlayıb 200° dərəcə fırında 15 dəqiqə bişirin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 200 gram somon
- Baharatlar
- Limon
- Cəfəri

# FIRINDA KARTOF BURGER

## HAZIRLANIŞI:

- Kartofları yaxşıca yuyun
- Kartofları 0.5 sm qalınlığında kəsin ( dairəvi formada )
- Fırını 5 dəqiqə öncədən 200° dərəcədə isidin.
- Toyuq filelərini kartofu kəsdiyiniz böyüklükdə doğrayın.
- Altına yağlı kağız qoyub kartofları və fileləri düzüb duz və baharatları tökün.
- 15 dəqiqə sonra hamsı bişmiş olacaq.
- Kartofları burgerin çörəyi olaraq istifadə edin.
- Üzərinə pomidor, kəmə, bibər və fileləri qoyub üzərinə yenidən kartof qoyub kiçik taxta şiş ilə sabitləyin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 1 ədəd böyük kartof
- 70 gram toyuq filesi
- Baharatlar
- Tərəvəzlər

# AVOKADOLU SƏHƏR YEMƏYİ

## HAZIRLANIŞI:

- Avokadonu çəngəllə əzin.
- Duz, istiot, pul bibər və limon suyunu avokadoya əlavə edib qarışdırın.
- Nazik doğranmış kəpəkli çörəyi tavada 1-2 dəqiqə isidin.
- Avokadonu çörəyin üzərinə çəkin.
- 2 ədəd qaynanmış yumurtanı çəngəllə əzib avokadolu qarışığa da qata bilərsiniz, və ya avokadonun üzərinə də əlavə edə bilərsiniz.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 1 ədəd avokado
- 2 ədəd yumurta
- 2 ədəd kəpəkli çörək
- Limon
- Baharatlar

# ZEYTUNLU PANKEK

## HAZIRLANIŞI:

- Yulafı blenderda un halına gətirib yumurtayla qarışdırın.
- Zeytunların tumlarını çıxarib 6-7 parçaya ayırın.
- Zeytunları və baharatları qarışığa əlavə edib çəngəllə qarışdırın.
- Tavaya 3 gram kakos yağını yayıb qarışımı tökün
- Üstü azca quruyanda tərs çevirib 15 saniyə sonra götürün.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **2 yumurta**
- **70 gram yulaf**
- **5-6 ədəd zeytun**
- **3 gram kakos yağı**

# BROKOLİ ŞORBASI

## HAZIRLANIŞI:

- Brokoli, süd, su, yulaf, duz. Bunları blenderdə çəkin.
- Kakos yağını tavaya əlavə edib qarışımı tökün.
- Qaynayana qədər tez-tez qarışdırın ( çox qatı olarsa azca süd əlavə edə bilərsiniz. )
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **350 gram brokoli**
- **7 gram duz**
- **15 gram kakos yağı**
- **50 gram yulaf**
- **2 stəkan su**
- **Yarım stəkan laktozasız süd**



# YULAFLI FİT KEKS

## HAZIRLANIŞI:

- Yulaf, yumurta, kakao, qabartmaq tozu, banan və şəkər əvəz edici tabletkaları blendera qoyub 2 dəqiqə çəkin.
- Fırının bişirmə qabına 5 gram kakos yağını yayın.
- Qarışımı fırın qabına tökün.
- Fırını qabaqcadan 200 dərəcədə isidin.
- 200°dərəcədə 15-20 dəqiqə bişirin.
- Bişdikdən sonra fıstıq əzməsini üzərinə çəkin ( keks'in istiliyinə fıstıq əzməsi əriyəcəkdir.)
- Üzərini kakos tozuyla bəzəyin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 200 gram yulaf
- 10 gram kakao
- 6 yumurta
- 1 banan
- 1.5 çay qaşığı qabartma tozu
- 10 tabletkə şəkər əvəz edici
- 5 gram kakos yağı
- 40 gram fıstıq əzməsi

# ASAN PUDİNG

## HAZIRLANMASI:

- Bananı, südü, kakaonu, şəkər əvəz edicini, fıstıq əzməsini blender'a atıb qarışdırın.
- Soyuducuya qoyub soyumasını gözləyin.
- Üzərini kakos tozuyla bəzəyin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 1 banan
- Kakao
- 100 ml laktozasız süd və ya badam südü.
- 30 gram fıstıq əzməsi
- 4 ədəd şəkər əvəz edici

# KAKAOLU DONDURMA

## HAZIRLANIŞI:

- Dondurulmuş bananı, şəkər əvəz edicini, kakaonu, çərəzləri blender'da çəkin.
- Çox qatı olarsa azca süd və ya su tökə bilərsiniz.
- Soyuducuya qoyub, donduqdan sonra yeyə bilərsiniz.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 1 ədəd dondurulmuş banan
- 1 yemək qaşığı kakao
- 3 ədəd şəkər əvəz edici
- 5 ədəd fıstıq və ya digər çərəzlər.

# ŞOKALAT DADLI PUDİNG

## HAZIRLANIŞI:

- Bananı, süd, kakaonu və şəkər əvəz edicini blenderdə qarışdırın.
- Tavaya 2 gram kakos yağını yayın.
- Qarışımı tavaya töküb puding halını alana qədər qarışdırın ( az alovda )
- Daha sonra 20 dəqiqə soyuducuda saxlayıb yeyin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 1 ədəd banan
- 50 ml laktozasız süd və ya badam südü
- 3 yemək qaşığı kakao
- 3 ədəd şəkər əvəz edici
- 2 gram kakos yağı

# ŞOKALAT SOSLU PANKEK

## HAZIRLANIŞI:

- Yumurtanı, yulafı və kakaonu blenderdan keçirin.
- Tavaya 5 gram kakos yağı əlavə edib yayın.
- Qarışımı diametri ortalama 10 sm olacaq şəkildə az-az tökərək bişirin.

## Sosu üçün:

- Bananı yaxşıca əzdikdən sonra tavaya qoyub üzərinə süd və 6 kubik şəkərsiz şokolat və ya kakao töküb 5 ədəd şəkər əvəz edici əlavə edə bilərsiniz.
- Daha sonra çərəzləri xırda doğrayıb tavaya qatın, üzərinə də fıstıq əzməsi.
- Hamsını 15 saniyə qarışdırdıqdan sonra hazırtdı.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 3 yumurta
- 10 gram kakao
- 100 gram yulaf
- 1 banan
- 5 ədəd şəkər əvəz edici
- 50 ml badam südü
- 15 gram çəraz
- 50 gram fıstıq əzməsi

# YULAFLI PUDİNG

## HAZIRLANIŞI:

- Yulafları blenderdan çəkib un halına gətirin.
- Blender'da yulafı, bananı, kakaonu, buzu, 5 ədəd şəkər əvəz edicini çəkin.
- Soyuducuya qoyub 30 dəqiqə soyudun.
- Üzərinə kakos tozu və ya çərəzlər əlavə edə bilərsiniz.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 100 gram yulaf
- 10 gram kakao
- 1 ədəd banan
- 5 ədəd şəkər əvəz edici

# KİŞMİŞLİ PANKEK

## HAZIRLANIŞI:

- Yumurtanı, yulafı, kakaonu, şəkər əvəz edicini və bananı blender'dan keçirin.
- Kişmişləri və ya digər meyvə qurularını iki hissəyə bölün.
- Tavaya 2 gram kakos yağı əlavə edib yayın.
- Qarışımı tavaya töküüb, meyvə qurularını da pankekin yarısının üzərinə əlavə edin.
- Daha sonra ortadan ayıraraq meyvə qurusu olmayan üzünü, meyvə qurusu olan üzünün üzərinə qoyub yenidən 2 hissəyə ayırın.
- Üzərinə fıstıq əzməsi çəkin.
- NUS OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 70 gram yulaf
- 3 yumurta
- 10 gram kakao
- 5 ədəd şəkər əvəz edici
- 20 ədəd kişmiş
- 2 gram kakos yağı

# XURMALI TOPLAR

## HAZIRLANMASI:

- Blender'a qozları əlavə edib çəkin.
- Xurmaları 15 dəqiqə isti suda gözlətdikdən sonra blender'a əlavə edib çəkin.
- Kakaonu da blender'a əlavə edin.
- Bir qaba kakos tozu töküüb, qarışımı əlinizdə top halına gətirib kakos tozuna bulayın.
- NUS OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 1 ovuc qoz
- 10 gram kakao
- 5 ədəd xurma

# VİŞNƏLİ DONDURMA

## HAZIRLANIŞI:

- Dondurulmuş bananı, vişnəni, buzu blender'də çəkin.
- Biraz badam südü və ya laktozasız süd əlavə edilə bilər.
- Buzluğa qoyub donmasını gözləyin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **1 ədəd dondurulmuş banan**
- **70 gram dondurulmuş vişnə**
- **30 gram badam südü**

# YULAF RESEPTİ

## HAZIRLANIŞI:

- 1 stəkan yaşıl çayı dəmləyin.
- Qoz və badamı xırdalayın.
- Yulafı, şəkər əvəz edicini, kakaonu, fıstıq əzməsini və çərəzləri bir qaba qoyub qarışdırın, üzərinə də yaşıl çayı əlavə edin.
- Soyuducuya qoyub yumşamasını gözləyin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **70 gram yulaf**
- **1 ovuc çərəz**
- **5 gram kakao**
- **5 ədəd şəkər əvəz edici**
- **40 gram Fıstıq əzməsi**
- **1 stəkan yaşıl çay**

# ASAN PANKEK

## HAZIRLANIŞI:

- Bananı, yumurtanı, unu və şəkər əvəz edicini blender'a atıb çəkin.
- Tavaya 2 gram kakos yağı əlavə edib yayın.
- Pankeki diametri 10 sm olacaq böyüklükdə bişirin.
- Üstü nöqtə-nöqtə olduqda götürün.
- Pankeklərin üzərinə fıstıq əzməsi çəkib, kakos tozu tökün.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **1 banan**
- **1 yumurta**
- **20 gram un**
- **2 gram kakos yağı**
- **Kakos tozu**
- **30 gram kakos yağı**

# QREYFURTLU PANKEK

## HAZIRLANIŞI:

- Yumurtanı, şəkər əvəz edicini, kakaonu və yulafı blenderdə çəkin.
- Tavaya 2 gram kakos yağını yayın.
- Qarışımı tavaya töküüb qapağını bağla. ( qreyfurt qağırması da rəndələyə bilərsiniz. )
- Qreyfurtun qabığını soyub kubik şəklində doğrayın.
- Pankeki tavaya qoyub üzərinə fıstıq əzməsi, kakos tozu və qreyfurdları əlavə edin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **3 yumurta**
- **100 gram yulaf**
- **10 gram kakao**
- **10 ədəd şəkər əvəz edici**
- **1 ədəd qreyfurt**
- **30 gram fıstıq əzməsi**
- **2 gram kakos yağı**

# PROTEİN TOZLU SOS

## HAZIRLANIŞI:

- Protein tozunu bir qaba tökün.
- Azca qaynar su töküb tam həll olana qədər qarışdırın.
- Üzərinə fıstıq əzməsini töküb, onu da qarışdırın.
- Hazır olduqdan sonra pankeklərin və ya digər reseptlərin üzərinə töküb yeyə bilərsiniz.
- NUS OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **1 porsiya protein tozu**
- **1 yemək qaşığı fıstıq əzməsi**
- **Qaynar su**

# YÜKSƏK KALORİLİ SHAKE

## HAZIRLANIŞI:

- Bütün ərzaqları blender'ə atıb tam həll olana qədər çəkin.
- Soyuducuya qoyub soyumasını gözləyin.
- NUS OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- **1 porsiya protein tozu**
- **70 gram donmuş vişnə**
- **100 gram yulaf**
- **2 yemək qaşığı fıstıq əzməsi**
- **250 ml su**

# YÜKSƏK KALORİLİ ŞOKALATLI SHAKE

## HAZIRLANIŞI:

- Bütün ərzaqları blender'a qoyun.
- Tam həll olana qədər çəkin.
- Soyuducuya qoyun.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 1 porsiya şoklatlı whey
- 15 gram kakao
- 2 yemək qaşığı şoklatlı fıstıq əzməsi (şəkərsiz)
- 70 gram yulaf
- 250 ml su

# ASAN DETOX RESEPTİ

## HAZIRLANIŞI:

- Xiyarı, nanəni, yarpızı, cəfərinə, şüyüdü blender'dan keçirin.
- Üzərinə su və limon suyunu əlavə edib 10 saniyə yenə çəkin.
- NUŞ OLSUN.

Bodybuilding\_fitness.aze

## Ərzaqlar

- 1/4 şüyüd
- 1/4 cəfəri
- 1 xiyar
- 5 - 6 yarpaq nanə
- 5 - 6 yarpaq yarpız
- Yarım limonun suyu
- 200 ml su



**Reseptdə verilən miqdarlar ortalama miqdarlardı, siz öz karbohidrat, zülal və yağ ehtiyacınıza görə tarazlamalısınız.**

**Reseptlər hər gün yeyilmək üçün nəzərdə tutulmayıb, sadəcə diətdən sıxıldıqda ürəyiniz dadlı birşey istədikdə hazırlamağınız üçün nəzərdə tutulub.**

**Əgər reseptlərdə hər hansı bir qidaya qarşı həssaslıq varsa o resepti ya hazırlamayın, ya da həmən qidanı başqa alternativini ilə dəyişdirin.**

Bodybuilding\_fitness.aze