

3.HAFTA

21 - GÜNLÜK DETOKS REHBERİ

BY FADİME DERİN
WWW.FADIMEDERIN.COM



EK TARİFLER

***Diyete istenildiği zaman
eklenebilir***

Vegan Kaju Yoğurdu

• Malzemeler:

- 2 çorba kaşığı kaju
- Yarım probiyotik kapsül/kültürü
- Yarım çay kaşığı himalaya tuzu
- 3-4 damla elma sırkesi
- Alkali su

Yapılışı: Bir gün önceden 2 çorba kaşığı kajuları ıslatıp bekletelim, kajuları süzdükten sonra yarım probiyotik kapsül/veya kültürü, yarım çay kaşığı himalaya tuzu, 3-4 damla elma sırkesi, üzerini geçecek kadar alkali su ilave edip blenderden geçirelim. Blenderden geçirilmiş kajuları cam kaba koyarak 24 saat bekletip tüketelim.

Badem Sütü

• Malzemeler:

- 1 Su bardağı çiğ badem • 3 Bardak kaynar su

• 1 Çimdir tuz

• Yapılışı:

• Çiğ bademleri bir kaba alıp üzerini geçecek kadar kaynar suyu ekleyin. Kabukları ayrılanca kadar suyun içerisinde 8 saat kadar bekletin. Kabuklarını ayırin, üzerine 3 bardak kadar su ekletip blenderden geçirin. Daha sonra karışımı süzün. Sütünüz hazır afiyet olsun!

Vegan Kaju Peyniri:

• Malzemeler:

- 130 gram çiğ kaju
- 2 çay kaşığı limon suyu
- 1/4 bardak (50 ml) su
- Yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

• Yapılışı:

• Tüm malzemeleri bir mutfak robotuna yerleştirin. Pürüzsüz kıvamı elde edene kadar robotta karıştırın. Daha sonra cam kaseye alıp buzdolabında saklayabilirsiniz. Afiyet olsun!



ALIŞVERİŞ LİSTESİ

HEPSİNDEN AZAR AZAR ALALIM, BİTTİKÇE TAZE ALIRSINIZ..

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Elma | <input type="checkbox"/> Yulaf |
| <input type="checkbox"/> Limon | <input type="checkbox"/> Nohut |
| <input type="checkbox"/> Yaban mersini | <input type="checkbox"/> Karabuğday |
| <input type="checkbox"/> Kırmızı pancar | <input type="checkbox"/> Keten tohumu |
| <input type="checkbox"/> Havuç | <input type="checkbox"/> Ceviz |
| <input type="checkbox"/> Kereviz sapı | <input type="checkbox"/> Chia tohumu |
| <input type="checkbox"/> İspanak | <input type="checkbox"/> Badem |
| <input type="checkbox"/> Muz | <input type="checkbox"/> Tahin |
| <input type="checkbox"/> Avokado | <input type="checkbox"/> Ham kakao |
| <input type="checkbox"/> Patates | <input type="checkbox"/> Sarımsak |
| <input type="checkbox"/> Bezelye | <input type="checkbox"/> Soğan |
| <input type="checkbox"/> Mor lahana | <input type="checkbox"/> Mantar |
| <input type="checkbox"/> Kavya biber | <input type="checkbox"/> Hurma |
| <input type="checkbox"/> Beyaz lahana | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Taze fasulye | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Brüksel lahanası | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Domates | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Taze zencefil | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hindistan cevizi sütü | <input type="checkbox"/> |

15&16. GÜN

Uyanınca sırayla: Oil pulling yapalım, 1 bardak alkali su içelim sonrasında listeye sırayla uyalım.

08:00

Şifa İçeceği

Yapılışı: Baş parmağı büyülüüğünde zencefil + 2 tüm yeşil veya kırmızı elma + 1 yarılm limon + 1 bardak su. Hepsi juice makinesinden geçirilip içilir.

Juice makinesi olmayanlar için; Blenderden baş parmağı büyülüüğünde zencefil , 1 elma + çeyrek limon + 1 bardak su hepsi blendar yapın ve süzerek için. Dilerseniz süzüp içebilirsiniz veya posalı olarak tüketebilirsiniz.

09:00

Tuz Kürü

1 çay kaşığı (Yarım çay kaşığıda olur) Himalaya tuzunu suya eritip $\frac{1}{2}$ limon suyunu ekleyip içeceğiz.

10:00

Kahvaltı: Yaban Mersinli Smoothie

Malzemeler:

- 1 su bardağı yaban mersini (dondurulmuş)
- 3 yemek kaşığı yulaf
- 1 su bardağı hindistancevizi sütü
- 1 yemek kaşığı keten tohumu

Hazırlık: Tüm malzemeleri blenderde karıştırın ve pürüzsüz bir kıvam elde edin.

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

12:00

Ara Öğün: Oolong tea + 2 ceviz

14:00

Öğle Yemeği: Pancarlı Pembe Humus

- 150 gr (1 standart su bardağı/200ml'lik) haşlanmış nohut
- 1 küçük boy kırmızı pancar (önceden pişirilmiş)
- 1 yemek kaşığı sızmış zeytinyağı
- 1 adet limon
- 1 yemek kaşığı tahi
- 1 diş sarımsak (isteğe göre)
- 1 çay kaşığı himalaya tuzu
- 1 tutam karabiber (isteğe göre)
- 2 çorba kaşığı alkali su (kıvamı yumusatmak için)

Hazırlanışı: Daha güzel bir kıvam için nohutların kabuğunu ayıklayın. Limonun dış kabuğunu incecik rendeleyerek kenara ayırin. Sonra ikiye bölüp, tüm limonun suyunu sıkın. Mutfak robotuna rende limon kabukları ve limon suyu da dahil bütün malzemeleri koyarak çalıştırın. Arada robotu durdurun. Kenarlara yapışanları spatula ya da kaşıkla karıştırarak homojen hale getirin. Çok koyu kıvamlı olursa kaşık kaşık su ekleyerek robotu tekrar çalıştırın.

14:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

16:00

Ara Öğün: Altın Süt

15&16. GÜN

DEVAMI

18:00

Akşam Yemeği: Mantar Çorbası

Malzemeler:

- 250 gram taze mantar, ince dilimlenmiş
- 1 soğan, doğranmış
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 havuç, doğranmış
- 2 kereviz sapı, doğranmış
- 4 su bardağı sebze suyu veya su
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı limon suyu

Hazırlık:

- 1.Zeytinyağını bir tencerede ısıtın ve doğranmış soğanı ekleyin.
Soğanlar yumuşayana kadar kavurun.
- 2.Sarımsağı ekleyin ve 1 dakika daha kavurun.
- 3.Havuç ve kereviz saplarını ekleyin, 5 dakika kadar kavurun.
- 4.Mantarları ekleyin ve mantarlar yumuşayana kadar pişirin.
- 5.Sebze suyunu veya suyu ekleyin ve kaynamaya bırakın. Ardından kısık ateşte 15-20 dakika pişirin.
- 6.Tuz, karabiber ve kekik ekleyin. Karıştırın ve 5 dakika daha pişirin.
- 7.Limon suyu ekleyin ve karıştırın. Çorbayı ocaktan alın.

Servis: Sıcak olarak servis yapın. Üzerine taze maydanoz veya dereotu serpebilirisiniz.

18:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

17&18. GÜN

Uyanınca sırayla: Oil pulling yapalım, 1 bardak alkali su içelim sonrasında listeye sırayla uyalım.

08:00

Şifa İçeceği

Yapılışı: Baş parmağı büyülüüğünde zencefil + 2 tüm yeşil veya kırmızı elma + 1 yarılm limon + 1 bardak su. Hepsi juice makinesinden geçirilip içilir.

Juice makinesi olmayanlar için; Blenderden baş parmağı büyülüüğünde zencefil , 1 elma + ceyrek limon + 1 bardak su hepsi blender yapın ve süzerek için. Dilerseniz süzüp içebilirsiniz veya posalı olarak tüketebilirsiniz.

09:00

Tuz Kürü

1 çay kaşığı (Yarım çay kaşığıda olur) Himalaya tuzunu suya eritip $\frac{1}{2}$ limon suyunu ekleyip içeceğiz.

10:00

Kahvaltı: Yeşil Enerji Smoothie

- 1 su bardağı İspanak
- 1 küçük muz (dondurulmuş)
- 1/2 avokado
- 1 su bardağı badem sütü
- 1 yemek kaşığı chia tohumu

Hazırlık: İspanak, muz, avokado, badem sütü ve chia tohumlarını blenderde karıştırın. Pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar karıştırın.

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

12:00

Ara Öğün: Yeşil çay + 4 badem

14:00

Öğle Yemeği: Buddha Bowl

Malzemeler:

- 3 adet bebek patates
- 2 çorba kaşığı bezelye
- 3 çorba kaşığı mor lahana
- 1 orta boy kapa biber
- 1 orta boy havuç
- 1 tatlı kaşığı kuş üzümü(isteğe bağlı)
- Yarım avokado

Hazırlanışı: Patatesler 180 derece fırında pişirilir, bezelyeler tencerede haşlanır ve soğumaya bırakılır, mor lahana ince ince kıyılır, havuç rendelenir, yarım avokado dilimlenir, yarım limon suyu ve 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile sosu hazırlanır. Sebzeler geniş bir tabak içine dizilip servis edilir. Üzerine kuş üzümü serpilir.

17&18. GÜN

DEVAMI

14:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

16:00

Ara Öğün: 1 parmak kalınlığında ananas + oolong çayı

18:00

Akşam Yemeği: Taneli Sebze Çorbası

- Havuç (1 Orta Boy)
- Beyaz Lahana (100 Gram)
- Taze Fasulye (5 Adet)
- Patates (1 Küçük Boy)
- Soğan (1 Orta Boy)
- Kapya Biber (1 Küçük Boy)
- Sarımsak (1 Diş)
- Sızma Zeytinyağı (1 Çorba Kaşığı)
- 2 Bardak (400 ML) Su (İsteğe Göre Ölçüsü Ayarlanabilir)
- 1 Çay Kaşığı Himalaya Tuzu

Hazırlanışı: Tüm sebzeler ve küçük küpler halinde kesilir. Lahana ince ince doğranır. Tencereye zeytin yağı koyulup soğan ve sarımsak az kavrulur.

Havuç eklenip 2 dk daha kavrulur. Patates eklenip 2 dk daha kavurmaya devam edilir. Son olarak kapya biber de eklenip 2 dk daha kavrulur.

Kavrulmuş sebzelerin üzerine 3 bardak sıcak su eklenip kaynatılır. Sebzeler yumuşayana kadar pişmeye bırakılır. Kaynarken himalaya tuzu ilavesi yapılır. Biraz daha kaynattıktan sonra altı kapatılır. İsteğe bağlı maydanozla servis edilir, afiyet olsun. Arzu edilirse blenderden de geçirilebilir

18:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

19&20. GÜN

Uyanınca sırayla: Oil pulling yapalım, 1 bardak alkali su içelim sonrasında listeye sırayla uyalım.

08:00

Şifa İçeceği

Yapılışı: Baş parmağı büyülüüğünde zencefil + 2 tüm yeşil veya kırmızı elma + 1 yarılm limon + 1 bardak su. Hepsi juice makinesinden geçirilip içilir.
Juice makinesi olmayanlar için; Blenderden baş parmağı büyülüüğünde zencefil , 1 elma + ceyrek limon + 1 bardak su hepsi blendar yapın ve süzerek için. Dilerseniz süzüp içebilirsiniz veya posalı olarak tüketebilirsiniz.

09:00

Tuz Kürü

10:00

Kahvaltı: Tropikal Yulaf Lapası

- 1/2 su bardağı yulaf
- 1 su bardağı hindistancevizi sütü
- 1/4 su bardağı ananas parçaları (taze veya dondurulmuş)
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- Üzeri için: hindistancevizi rendesi ve ananas dilimleri

Hazırlık: Hindistancevizi sütü ve yulafı bir tencereye alın, kaynatın. Yulaflar yumuşamaya başladığında ananas ve chia tohumunu ekleyin. Piştikten sonra üzerini hindistancevizi rendesi ve ananas dilimleriyle süsleyin.

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

12:00

Ara Öğün: Oolong tea + 2 ceviz

14:00

Öğle Yemeği: Avokado Soslu Brüksel Lahana Salatası

- 200 gram Brüksel lahanası (ikiye bölünmüş)
- 1 avokado (kabukları soyulmuş ve çekirdek çıkarılmış)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 tatlı kaşığı taze kekik (veya kuru kekik)
- 1 çay kaşığı tuz (isteğe bağlı)
- 1/4 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 1/4 su bardağı kıyılmış ceviz (isteğe bağlı)

Brüksel lahanalarını iyice yıkayın ve ikiye bölün.Bir tencerede su kaynatın ve tuz ekleyin (isteğe bağlı).Brüksel lahanalarını kaynar suya ekleyin ve yaklaşık 5-7 dakika haşlayın. Lahanaların diri kalmasını sağlayın.Haşlama süresinin sonunda lahanaları bir süzgece alın ve soğuk su altında durulayarak soğutun. Fazla suyu süzün.

Avokado Sosunu Hazırlama:Bir mutfak robotu veya blenderde avokadoyu, zeytinyağını, limon suyunu, ezilmiş sarımsağı, kekik, tuzu ve karabiberi ekleyin.Pürüzüsüz bir kıvam elde edene kadar karıştırın. Sosun kıvamı çok koyu ise biraz su ekleyebilirsiniz.

Soğuyan Brüksel lahanalarını geniş bir kaseye alın.Üzerine hazırladığınız avokado sosunu dökün ve iyice karıştırın.Servis yapmadan önce üzerine kıyılmış ceviz serpebilirsiniz (isteğe bağlı).

19&20. GÜN

DEVAMI

14:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

16:00

Ara Öğün:

Bitki çayı veya oolong tea + 2 adet kayısı veya 1 adet hurma

18:00

Akşam Yemeği: : Karabuğdaylı İspanak Çorbası

Malzemeler:

- 100 gram (1 demet) ıspanak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük boy soğan
- 4 yemek kaşığı karabuğday
- İsteğe göre pul biber ve karabiber
- 1 çay kaşığı Himalaya Tuzu
- 1 su bardağı (200 ml) sıcak alkali su

Hazırlanışı: Soğanımızı yemeklik doğrayıp zeytinyağında kavuralım. Üstüne karabuğdayı ve yemeklik doğradığımız ıspanakları da ilave edip karıştırıralım. Baharatları, hiamalaya tuzunu, alkali suyunu koyup karıştırarak pişirmeye bırakalım. Afiyet olsun

18:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

21. GÜN

08:00

Şifa İçeceği

09:00

Tuz Kürü

10:00

Kahvaltı: : Portakallı Kakaolu Yulaf Lapası

- 3 yemek kaşığı yulaf
- 3 yemek kaşığı portakal suyu
- ½ adet portakal kabuğu rendesi
- Tatlı kaşığı ham kakao
- 1 su bardağı bitkisel süt
- ½ adet muz

Yulafı rondodan çekip un haline getiriyoruz. (bu şekilde olunca pudingimsi bir kıvam alıyor). Muzun yarısını eziyoruz ve daha sonra kakaoyu, sütü, yulafı, portakal kabuğu rendesini ve portakal suyunu ekleyip karıştırıp pişiriyoruz. Lapa kıvamı alan kadar karıştırıra karıştırıra pişiriyoruz. Afiyet olsun.

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

12:00

Ara oğun: –Oolong tea VEYA yesil cay

14:00

Öğle Yemeği:Ödem Atıcı Detoks Çorbası

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan, doğranmış
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 küçük havuç, doğranmış
- 1 küçük kereviz sapi, doğranmış
- 1 su bardağı doğranmış yeşil fasulye
- 1 su bardağı doğranmış kabak
- 1 su bardağı doğranmış ıspanak
- 1 adet domates
- 4 su bardağı sebze suyu veya su
- 1 tatlı kaşığı taze rendelenmiş zencefil
- 1 tatlı kaşığı taze limon suyu
- Tuz ve karabiber (isteğe bağlı), 1 çay kaşığı kekik, 1 çay kaşığı taze nane (isteğe bağlı, serpmek için)

Zeytinyağını büyük bir tencerede ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve yumuşayana kadar kavurun.Ezilmiş sarımsağı ekleyin ve 1 dakika daha kavurun.Havuç ve kereviz saplarını ekleyin, 5 dakika kadar kavurun.Yeşil fasulye, kabak ve domatesi ekleyin. Karıştırın.Sebze suyunu veya suyu ekleyin. Çorbayı kaynamaya bırakın, ardından kısık ateşte 15-20 dakika pişirin.

İspanakları ekleyin ve 5 dakika daha pişirin.Rendelenmiş zencefili, tuz, karabiber ve kekik ekleyin. Karıştırın.Limon suyunu ekleyin ve karıştırarak ocaktan alın. Üzerine isteğe bağlı olarak taze nane serpebilirsiniz.

14:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

1 adet probiyotik ve 1 adet spirulinayı 15'er dakika ara ile içelim.

16:00

Ara Öğün: 2 adet hurma + bitki çayı

18:00

Akşam Yemeği: ÖDEM ATICI DETOKS ÇORBASI