

2.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"/> Kinoa |
| <input type="checkbox"/> Taze zencefil | <input type="checkbox"/> Nohut unu/yulaf unu |
| <input type="checkbox"/> Çilek | <input type="checkbox"/> Kırmızı mercimek |
| <input type="checkbox"/> Avokado | <input type="checkbox"/> Badem |
| <input type="checkbox"/> Domates | <input type="checkbox"/> Ceviz |
| <input type="checkbox"/> Kapya biber | <input type="checkbox"/> Chia tohumu |
| <input type="checkbox"/> Tatlı patates | <input type="checkbox"/> Elma sirkesi |
| <input type="checkbox"/> Muz | <input type="checkbox"/> Salça |
| <input type="checkbox"/> Ispanak | <input type="checkbox"/> Toz zencefil |
| <input type="checkbox"/> Berries | <input type="checkbox"/> Toz zerdeçal |
| <input type="checkbox"/> Soğan | <input type="checkbox"/> Maydanoz |
| <input type="checkbox"/> Sarımsak | <input type="checkbox"/> Hurma |
| <input type="checkbox"/> Patlıcan | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Balkabağı | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Havuç | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Patates | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mantar | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Bitkisel süt | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Vegan yoğurt (soya hariç ve
şekersiz) | <input type="checkbox"/> |

8&9. 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: Pembe Rüya

**3 yemek kaşığı yulaf
1 su bardağı badem sütü (200 ml)
6 adet çilek
Üzeri için; 2-3 adet badem**
Yapım: 1 su bardağı süt ve 3 adet çileği blenderden geçiriyoruz. Yulaf ve blenderden geçirdiğimiz karışımı kıvam alana kadar pişiriyor ve üzerini kalan çilek/badem ile süslüyoruz.

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

Ögle Yemeği: Quinoa Bowl (1 Porsiyon)

Malzemeler:

- 1 su bardağı pişmiş kinoa,
- 1/2 avokado,
- 1 yemek kaşığı chia tohumu,
- 1 domates,
- limon suyu.

Hazırlık: Tüm malzemeleri karıştırıp limon suyu ile tatlandırın.

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

8&9. GÜN

DEVAMI

18:00

Akşam Yemeği: KAPYA BİBERLİ TATLI PATATES ÇORBASI (5-6 KASE ÇIKIYOR İSTERSENİZ MİKTARI AZALTIP YAPABİLİRSİNİZ)

- 8 tane orta boy kapya biberi
- 4-5 adet orta boy tatlı patates
- Yarım su bardağı elma sırkesi
- 1 buçuk yemek kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı toz zerdeçal
- 2 yemek kaşığı toz kırmızıbiber
- 3 litre su
- 2 tane orta boy soğan

Öncelikle doğrama işlemine başlamadan hemen önce fırını 220 dereceye ayarlayıp ısıtın. Sonrasında kapya biberlerin çekirdeklerini çıkarın. Daha sonra tatlı patatesleri iri iri olacak şekilde dilimleyin. Fırın tepsisine aldığıınız kapya biberleri ve tatlı patatesleri fırına atın ve 20-25 dakika kadar közleyin. Bir kabın içine közlenen kapya biberleri alın. Soğanları yemeklik olacak şekilde doğradıktan sonra tencereye alın ve üzerine yavaş yavaş su ekleyerek pişirin. Kapya biberlerin kabuğunu soyun ve tencereye atın. Tatlı patatesleri de tencereye aldıktan sonra 15 dakika kadar kaynamasını bekleyin. Daha sonra elma sırkesini de ilave edin ve ocağın altını kapatın. Blender kullanarak çorbanızın pürüzsüz bir kıvam almasını sağlayın. İllik olarak servis edebilirsiniz. Afiyet olsun

10&11. 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

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

10:00

Kahvaltı: Smoothie Bowl

- **Malzemeler:**
- 1 muz,
- 1/2 su bardağı badem sütü,
- 1 avuç ıspanak,
- 1 yemek kaşığı chia tohumu, taze meyveler.

Hazırlık: Muz, badem sütü ve ıspanağı blendere alın. Chia tohumları ve taze meyvelerle süsleyin.

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

Ögle Yemeği: KABAK SPAGHETTİ + 2-3 KAŞIK VEGAN YOGURT

Malzemeler:

- 2 adet orta boy kabak
- 2-3 yemek kaşığı yoğurt
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı: Kabaklarımız bir soyacak yardımıyla ince ince dilimliyoruz. Kaynar suya atıp 5-6 dakika haşlıyoruz. Tamamen yumuşamadan ocaktan alıp süzüyoruz.

10&11. 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: KİNOA KÖFTESİ (2 PORSİYON)

- 1/2 su bardağı kinoa
- 1/2 adet soğan (rendelenmiş)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı glutensiz un (veya nohut unu)
- 1 yemek kaşığı ince doğranmış maydanoz
- 1 yemek kaşığı limon suyu (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
- Hazırlık:
 - Kinoa'yı yıkayıp süzün ve 1 su bardağı suda yaklaşık 15 dakika haşlayın. Haşlandıktan sonra suyunu süzün ve soğumaya bırakın.
 - Haşlanmış kinoya rendelenmiş soğan, sarımsak, zeytinyağı, un, maydanoz, limon suyu (isteğe bağlı), kimyon, tuz ve karabiberi ekleyin. Karışımı güzelce yoğurun.
 - Karışımından köfte şekli verin.
 - Köfteleri az zeytinyağı ile yağlanmış tavada iki tarafı da kızaranca kadar orta ateşte pişirin.

12&13. 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

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

10:00

Kahvaltı: Chia Pudding with Berries (GECEDEN)

Malzemeler:

- 3 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 su bardağı badem sütü,
- 1 avuç karışık orman meyvesi,
- 1 yemek kaşığı ceviz.

Hazırlık: Chia tohumlarını badem sütüyle karıştırın ve gece boyunca buzdolabında bekletin. Üzerine orman meyveleri ve ceviz ekleyin.

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: Kapya Biber Yatağında Avokado Ezmesi + Yeşillik (1 Porsiyon)

- **Yarım avokado**
- **Limon**
- **1 tam ceviz**
- **1 kapya biber**

Hazırlanışı: Yarım olgunlaşmış avokado içine limon sıkıp, tuz ve ezilmiş ceviz ekleyin. Hazırlanan karışımı kapya biber içine koyarak tüketelim

12&13. 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

Akşam Yemeği: : DİYET TÜRLÜ + YEŞİLLİK SALATASI (İSTENMEYEN SEBZELERİ EKLEMEYİN)

- 🧅 1 adet ufak kuru soğan
- 🌿 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 🥒 1 yemek kaşığı salça
- 🥒 2 adet kabak
- 🍄 7-8 tane mantar
- 🍆 1 adet patlıcan
- 🧅 1 diş sarımsak (isteğe bağlı)
- 🧂 Göz kararı tuz
- 🍵 1 çay kaşığı nane

Hazırlanışı: ★ Zeytinyağında soğan ve salçayı hafif kavuralım ★ 2 su bardağı su ekleyelim İçerisine doğradığımız sebzeleri ekleyelim ★ Sarımsak, tuz ve naneyi de ekleyelim ★ Kısık ateşte ağızı kapalı şekilde pişirelim.

18:00

14. GÜN

08:00

Şifa İçeceği

Yapılışı: Baş parmağı büyülüğünde 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 büyülüğünde 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: Balkabağı Püresi ve Tarçınlı Yulaf Lapası

- 1/2 su bardağı glutensiz yulaf
- 1 su bardağı badem sütü
- 2 yemek kaşığı pişmiş balkabağı püresi
- 1 çay kaşığı tarçın

Hazırlık: Yulaf ve badem sütünü tencerede pişirin. Piştikten sonra balkabağı püresi ve tarçını ekleyip karıştırın. Üzerine ceviz ekleyerek servis edin.

10:30

Takviye edici gıda kullanıyorsanız:

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

12:00

Ara oyun: -Oolong tea VEYA yesil cay

14:00

Ögle Yemeği: Mercimek Çorbası (2 Porsiyon)

- 1/2 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 küçük havuç
- 1 küçük patates
- 1 küçük soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 litre su
- Tuz, kimyon

Havuç, patates, soğan ve sarımsağı doğrayın.Zeytinyağını tencerede ısıtın. Soğanı ve sarımsağı ekleyip hafifçe soteleyin. Havuç, patates ve mercimeği ekleyin. Kısaca karıştırdıktan sonra suyu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp, sebzeler ve mercimek iyice yumuşayana kadar pişirin (yaklaşık 20-25 dakika) Pişen çorbayı blenderden geçirerek pürünsüz bir kıvam elde edin. Tuz ve kimyonla tatlandırın. Sıcak servis edin.

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: MERCİMEK ÇORBASI (İSTERSENİZ YANINA YEŞİLLİK SALATASI)