



LIVE, LOVE, EAT, DIET & DO IT!



MFB Sağlıklı Yaşam Programı

MFB

Sağlıklı Yaşam Programı

Sevgili Üyemiz,

MFB Sağlıklı Yaşam Programı'na hoş geldiniz!

MFB, patentli bir sağlıklı beslenme programı olan BodyWatchers® Sistemi'ni uygulayan ve dünya mutfaklarından seçilmiş lezzetler sunarak sağlıklı beslenmenizi sağlayan tamamen size özel tasarlanmış menüleri ile hizmet sunuyor.

Bundan sonra lezzetli, sağlıklı, doğru porsiyonlanmış yemekler yiyecek ve böylece arzu ettiğiniz kiloya ulaşacaksınız. Hem de bunu alışveriş derdi olmadan, ne yiyeceğim diye düşünmeden her gün dengeli beslenerek hatta beş çayı tatlınızı da yiyerek yapacaksınız.

MFB mutfağında üretilmiş yemekleriniz hiçbir gıda katkı maddesi, koruyucu veya raf ömrü uzatıcı kullanılmadan hazırlanmaktadır. Bu nedenle tercihen yemeklerinizi aldığınız gün veya en geç yiyeceklerin etiketlerinde bulunan tarihler içerisinde tüketmeniz çok önemlidir. MFB ürünleri size soğuk zincir kırılmadan ulaşmaktadır. Siz de onları buzdolabında saklayın.

MFB ürünleri ile sağlıklı beslendiğiniz süreç içerisinde günde 8 bardak su tüketmeye ve mümkün olduğunca hareketli olmaya özen göstermenizi rica ediyoruz. MFB ürünlerine sağlığınız için çok az tuz ile tat verilmiştir, derseniz siz ekleyebilirsiniz.

MFB Programı tamamen size özel olarak hazırlanmıştır, ancak yiyeceklerinizi fazla veya az bulmanız durumunda bunu bizimle paylaşmanızı isteriz.

MFB her geçen gün geliştirilen bir sağlıklı yaşam programıdır.

Kullanıcı olarak sizin görüşleriniz bizim için çok değerlidir. Herhangi bir sorunuz veya öneriniz olduğunda bizi 0212 322 19 29 - 41 51 veya 0533 039 69 49 numaralı telefonlarımızdan arayabilir veya e-mail yolu ile ulaşabilirsiniz.

MFB Sağlıklı Yaşam Programı ile daha mutlu, daha tok ve daha sağlıklı kalmanızı dileriz.

Sevgilerimizle,
MFB Ekibi

BodyWatchers Sistemi ve BodyPuanlar

BodyWatchers, puan sistemini Türkiye yaşam koşulları ve yemeklerine uyarlamış patentli bir sistemdir. Lezzetli yemekler yerken kilo kaybetmek için harika bir yoldur. Diyetinizdeki doymuş yağları azaltarak, dengeli beslenme yolu ile sizi istediğiniz kiloya ulaştırır.

Bodywatchers sisteminde ölçü birimi olan bodypuanlar besinlerin kalorileri, içerdikleri doymuş yağ ve lif oranı hesaplanarak elde edilir. Size özel hazırlanmış MFB programı dahilinde günlük BodyPuan limitini geçmemek şartıyla beslenmenizi sürdürmenizi öneririz.

BodyPuan® limitiniz kilonuz, yaşıınız, hareketliliğiniz ve daha önceden yapmış olduğunuz diyetlere göre deneyimli danışmanlarımız tarafından belirlenir. Özel koşullar ve sağlık durumları dışında aşağıdaki tabloya bakarak günde ne kadar BodyPuan kullanabileceğinizi siz de görebilirsiniz.

Sorularınız ve merak ettikleriniz için lütfen MFB ofisini aramaktan çekinmeyin.

Bayanlar	Günlük BodyPuan
55 kg altı	12
55-63 kg	14
63-76 kg	16
76-89 kg	18
89-102 kg	20
102-115 kg	22
115-127 kg	24
127 kg üstü	26
Erkekler ve Gençler	Günlük BodyPuan
55 kg altı	14
55-63 kg	16
63-76 kg	18
76-89 kg	18
89-102 kg	20
102-115 kg	22
115-127 kg	24
127 kg üstü	26

Not: Önerilen BodyPuan limitinin altında kalmanız daha çabuk kilo vereceğiniz anlamına gelmez; aksine metabolizmanızın yavaşlamasına sebep olur. Programa sadık kalırsanız, daha sağlıklı sonuçlar alırsınız.

SAĞLIKLİ BİR ZAYIFLAMA PROGRAMINDA AYDA 2 İLE 4 Kg ARASI VERMENİZ BEKLENİR.

MFB ve Aktivite

MFB ile birlikte uygulayacağınız egzersizler size hem artı BodyPuan kazandıracak, hem de sıkı bir vücuda sahip olmanıza yardımcı olacaktır. Spor yaparak kas oranınızı arttırabilir ve vücudunuzun daha fazla kalori yakmasını sağlarsınız. MFB ekibi olarak, sizlere programınızın daha da sağlıklı sonuçlar vermesi için spor ve egzersiz yapmayı öneriyoruz.

Aktivite Listesi / Bonus BodyPuanlar

Aktivite	15 dk.	30 dk.
Aerobik	1.5	3.0
Amerikan Line Dansı	1.0	2.0
Badminton	1.5	3.0
Bahçe işleri, ağır	2.0	4.0
Bahçe işleri, hafif	1.0	2.0
Bale	1.0	2.0
Bilardo	0.5	1.0
Binicilik yavaş	1.0	2.0
Binicilik koşarak	1.5	3.0
Binicilik dörtnala	2.0	4.0
Bisiklete binme, yavaş	1.0	2.0
Bisiklete binme, hızlı	1.5	3.0
Bowling	0.5	1.0
Dağa tırmanmak	2.5	5.0
Disko dans	1.5	3.0
Flamenko dans	1.5	3.0
Futbol	2.0	4.0
Golf	1.0	2.0
Halk dansları	1.5	3.0
İskoçyalı dansı	2.5	5.0
İp atlamak	2.0	4.0
Jimnastik	1.0	2.0
Hokey	2.0	4.0
Jogging	2.0	4.0
Judo	2.0	4.0
Kayak	2.0	4.0
Kickbox	3.0	6.0
Kriket	1.0	2.0



Belirttiğimiz aktiviteler sayesinde vücudunuzun şekle girmesine yardımcı olup, sağlıklı kilo vermeye devam edebilirsiniz.

Unutmayın! Egzersiz ve spor ile kazanılan extra BodyPuanların MFB programınıza yansımaları için egzersiz ve sporun günlük yaşantınızın bir parçası olmasını öneririz.



Aktivite yaparak
Bodypuan
kazanabilir ve
dilediğiniz gibi
harcayabilirsiniz!

Aktivite	15 dk.	30 dk.
Koşmak	2.5	5.0
Kürek çekme	1.5	3.0
Latin dans	2.0	4.0
Masa tenisi	1.5	3.0
Merdiveni koşarak çıkmak	2.5	5.0
Netball	1.5	3.0
Okçuluk	1.0	2.0
Pilates	1.0	2.0
Power Yürüyüş	2.0	4.0
Rollerblading/patinaj	2.0	4.0
Salsa	2.0	4.0
Squash	3.0	6.0
Step	2.0	4.0
Su aerobiği	1.5	3.0
Su kayağı	2.0	4.0
Tenis	1.5	3.0
Taebo	2.0	4.0
Tırmanmak	1.5	3.0
Tap dans	1.5	3.0
Vals	1.0	2.0
Voleybol	2.0	4.0
Yokuş yukarı yürüyüş	2.0	4.0
Yürüyüş hızlı	1.5	3.0
Yürüyüş normal	1.0	2.0
Yürüyüş yavaş	0.5	1.0
Yüzme	2.0	4.0
Yoga	1.0	2.0

MFB Sisteminin Kolaylıkları

MFB sistemi birçok diyet sisteminin aksine yemek yemek üzerine kurulmuştur!

MFB sağlıklı yaşam menüsü ile en sevdiğiniz yiyeceklerden vazgeçmeniz veya küçük porsiyonlarla yetinmeniz gerekmiyor. MFB'nin size sunduğu ürünler sağlıklı olduğu kadar lezzetli. Besin değeri açısından doyurucu olan yemekler çeşitlilik açısından da son derece tatmin edicidir. Kısaca MFB ile hem doyarak hem keyifle yemek yiyerek kilo vereceksiniz.

MFB ile ister size özel hazırlanmış haftalık paket menüleri satın alabilir, isterseniz salatadan çorbaya, sos ve salsalardan ana yemeklere, kek ve pastalara kadar birçok seçenek sunan menüden **BodyPuan değerlerini hesaplayarak kendi sipariş listenizi de oluşturabilirsiniz.**



MFB Sağlıklı Beslenme Programı ile Sağlığınızı Kontrol Altında Tutabilirsiniz

Önemli: Bir sağlık probleminiz varsa, hamileyseniz veya emziriyorsanız, MFB Programı'na başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın. MFB doktora danışmadan programa katılan kişilerden sorumlu değildir.

MFB, hayat boyu günlük yiyecek ihtiyaçlarını sağlık durumlarına uygun olarak karşılamak zorunda olan kişilerin de hayatını kolaylaştırıyor. Sağlıklı kilo vermek isteyenlerin yanı sıra, yiyecek intoleransları ya da alejileri olanlar, diyabet hastaları, kolesterol, yüksek tansiyon ve reflü problemi olan kişilerin de sağlıklı beslenmelerine yardımcı oluyor. MFB beslenme sistemi klinik teşhisi konmuş hastalıkları tedavi etmenin bir yöntemi değildir ancak hastanın kendi doktorunun uygulayacağı tedaviye destek olan bir beslenme programıdır.

MFB kurallarını hatırlayalım!



- » Hiç aç kalmamalısınız, her 3 saatte bir birşey yemelisiniz böylece kan şekeriniz gün içinde düşmeyecek ve daha az açlık hissedeceksiniz.
- » Bütün BodyPuanlarınızı tüketmelisiniz.
- » Günde en az 8 bardak su içmelisiniz.
- » Mümkün oldukça asansör yerine merdiven kullanmalısınız.
- » Programınızda yediğiniz yiyeceklerden sağlıklı miktarda yağ almanızdır. Eğer tüm öğünlerinizi MFB'den almıyorsanız doymuş yağ tüketmemeye gayret göstermelisiniz.
- » Süt ürünlerinin az yağlı olanlarını tüketmenizi öneririz. %0 yağlı süt, %0 yağlı yoğurt, light ayran ve light peynir.
- » Günlük çay, kahve tüketiminizi 3 bardak çay ile 1 kahve veya 2 küçük fincan kahve ile sınırlandırmanızı öneririz. Çay ve kahveyi şekersiz ancak az miktarda light süt ileva ederek içmeniz uygun olacaktır.
- » Gazlı içecek tüketmenizi önermiyoruz.

Diyet ve tatlı bir arada mı?

Artık mümkün! Misafirleriniz ve çocuklarınızla paylaşıp keyifle yiyebileceğiniz sağlıklı ve leziz tatlı ve kek menümüzle programınızı tatlandırabilirsiniz. Tatlılarımız aksi belirtilmediği takdirde doğal şeker ile yapılmaktadır. Arzu ederseniz glutensiz, mayasız, şekersiz kek ve diğer ürünlerimizi taze ya da donmuş olarak alıp istediğiniz zaman tüketebilirsiniz.



Dikkat Edilecek Gıdalar ve Soslar

Diyet yaparken veya kilonuzu korumaya çalışırken dikkat etmeniz gereken gıdalar

Yağlı Yiyecekler

- » Tam yağlı süt
- » Tam yağlı yoğurt
- » Tam yağlı peynir
- » Tereyağı
- » Margarin
- » Zeytinyağı
- » Bitkisel yağ
- » Kızartmalar
- » Kremalı bisküviler
- » Galeta ununa bulananlar

Soslar

- » Yağ içeren bütün soslar
- » Bearnez
- » Mayonez
- » Kremalı soslar
- » Zeytinyağı
- » Peynirli
- » Ranch
- » Sezar
- » Cafe de Paris sosları

İşlenmiş Yiyecekler

- » Şekerli meyve suları
- » Gazlı içecekler
- » Şekerli içecekler
- » Salam
- » Sosis
- » Sucuk
- » Pizza vs.
- » Karışık meyve kokteylleri

Serbestçe Tüketebileceğiniz Soslar

MFB Az Yağlı Salata Sosları

SADECE MFB'de*

	BP/1 Pors.	kcal/1 Pors.	SUNUM
Dijon Hardal - Balsamik Salata Sosu	0.0	14	8 pors.
Kremalı Mayonez & Hardallı Sos	0.0	21	10 pors.
French Salata Sosu	0.0	10	6 pors.
İtalyan Salata Sosu	0.0	9	6 pors.
Zencefilli Sirke Asya Usulü	0.5	26	10 pors.

Salsa ve Soslar

	BP/1 Pors.	kcal/1 Pors.	SUNUM
Pesto Sos	2.0	88	6 pors.
Izgara Sebze Salsa Sos	0.5	83	4 pors.
Patlıcan, Kırmızı Kopya Biber & Zeytinli Salsa	1.0	89	4 pors.
Klasik Beşamel Sos	1.0	67	4 pors.
Arrabiatta Sos	0.5	71	6 pors.

» Hardal, Ketçap, Az Tuzlu Soya Sos, Balsamik Sirke, Nar Ekşisi, Chili Sos, Elma Sirkesi

*Bu sosları MFB'den perakende olarak 10'ar porsiyonluk paketlerde satın alabilirsiniz.

Sağlıklı Kilo Tablosu

BOY Ayakkabısız	AĞIRLIK kg.	VKI 20-25
1.47 m	47.8	43.2 - 54.0
1.50 m	49.6	45.0 - 56.2
1.52 m	50.8	46.2 - 57.8
1.55 m	52.6	48.0 - 60.0
1.57 m	54.0	49.4 - 61.6
1.60 m	55.8	51.2 - 64.0
1.63 m	57.8	53.2 - 66.4
1.65 m	59.0	54.4 - 68.0
1.68 m	60.0	56.4 - 70.6
1.70 m	62.4	57.8 - 72.2
1.73 m	64.4	59.8 - 74.8
1.75 m	65.8	61.2 - 76.6
1.78 m	68.0	63.4 - 79.2
1.80 m	69.4	64.8 - 81.0
1.83 m	71.6	67.0 - 83.8
1.85 m	73.0	68.4 - 85.6
1.88 m	75.2	70.6 - 88.4

Yandaki VKI tablosu MFB'ye katılacak kişilerin boylarına oranla olmaları gereken en düşük kiloyu gösterir.

VKI (BMI) kadın ve erkek için 20-25 arasında olmalıdır. Kadınlar 22-23 arasında, erkekler ise 24-25 arasında ideal ölçülerde varsayılırlar.

Kilonuz, tavsiye edilen VKI arasında olmalıdır. Minimum kilo oranı $VKI = 20$ 'nin 5kg üstüdür. Çok zayıf olmak çok şişman olmak kadar zararlıdır. Biz tavsiye edilen VKI'den daha fazla zayıflamanızı tavsiye etmiyoruz. Eğer kilonuz VKI sınırından fazla ise ilk hedefiniz sağlıklı olan bu sayıya gelmek olmalıdır.

Size yiyeceklerinizin karbonhidrat ve protein dengesini koruyarak akılcıca beslenmenizi öneriyoruz.

Soru : Karbonhidratlar hangileridir?

Cevap : Bunları en kolay hatırlamanın yolu "Topraktan gelen gıdalar" olduğunu bilmenizdir. Örneğin meyve, sebze, pirinç, ekmek, kek vs.

Soru : Proteinler hangileridir?

Cevap : Proteinler kırmızı et, tavuk, hindi, balık, süt ürünleri, yumurtadır. Başka bir deyişle, hareket edenler: Yürüyen, uçan ve yüzenlerdir. Biz de proteiniz, işte bu yüzden proteinli gıdalar yemekle vücudumuzun fonksiyonlarını yerine getirmesine ve kas yapısına yardımcı olmalıyız.





Kahvaltılık

MFB öğünleriniz kahvaltısız olarak alıyorsanız
aşağıdaki listeye göz atmadan geçmeyin!

1.5
BodyPuan

1 Dilim Light Ekmek 0.5 Bp, 30 gr. Labne Light 1.0 Bp
Şekersiz Çay- Kahve

2.0
BodyPuan

2 Dilim Herhangi Bir Çeşit Light Ekmek 1.0
2 Tatlı Kaşığı Şekersiz Doğal Reçel 0.5
1 Portakalın Suyu veya 1 Adet Portakal 0.5
Şekersiz Çay veya Kahve

2 Dilim Herhangi Bir Çeşit Light Ekmek 1.0
1 Light Üçgen Peynir 0.5
Dilediğiniz Kadar Domates, Salatalık, Maydanoz
Şekersiz Çay veya Kahve 0.0

30 gr. Labne Light 1.0, 150 gr. Light Yoğurt 1.5
2 Tatlı Kaşığı Bal 0.5, 40 gr. Yulaf Ezmesi 2.0
50 gr. Musli 2.5

2.5
BodyPuan

Yarım Muz 0.5
30gr. Mısır Gevreği ya da Müsli 1.5
125ml Yağsız Süt 0.5

3.0
BodyPuan

2 Dilim Herhangi Bir Çeşitlight Ekmek 1.0
40gr. Light Beyaz Peynir 1.5,
5 Adet Zeytin 0.5
Şekersiz Çay veya Kahve



3.5
BodyPuan

1 Haşlanmış Yumurta 1.5
1 Dilim Herhangi Bir Çeşit Ekmek 1.0
1 Light Üçgen Peynir 0.5, 1 Portakalın Suyu veya
1 Adet Portakal 0.5
Şekersiz Çay veya Kahve

1 Adet Kokteyl Tavuk Ve Hindi Sosisi 1.0
Izgara Mantar Ve Domates 0.0
1 Adet Sahanda Yumurta Sprey Yağ İle 1.5
1 Dilim Ekmek veya 2 Dilim Light Ekmek 1.0
Şekersiz Çay veya Kahve

100 gr. Light Yoğurt 1.0, 2 Tatlı Kaşığı Bal 0.5
40 gr. Yulaf Ezmesi 2.0

4.0
BodyPuan

Meyve Salatası & Mısır Gevreği, Yarım Muz 0.5
1 Orta Boy Yeşil Elma 0.5, 30 gr. Mısır Gevreği 1.5
125ml Yağsız Süt 0.5, 1 Küçük Salkım Üzüm 100 gr. 1.0



Atıştırmalıklar

Atıştırma zamanı için sizi tok tutacak
taze meyve ve sebzelerin listesini de sunmaktayız.

0.0
BodyPuan

MFB 0.0 Puan Çorbaları
Turşu, Havuç şeritleri
Salatalık

0.5
BodyPuan

1 Paket melba tost, 12 gr. Beze
2 Parça kuş lokumu, 30 gr. Yaban Mersini
1 adet Petit Beurre, 1 Çay Bardağı Taze Elma Suyu

1.0
BodyPuan

5 Adet Kestane
3 Adet MFB Yaban Mersinli,
Tarçınlı, Limonlu Biscotti
5 Adet MFB Chester Kurabiye
1 Adet MFB Crumpe
1 Porsiyon Light Pudding
1 Ufak Kase Normal Jöle
10 Adet Fındık
10 Adet Şam Fıstığı
25 gr. Kuru Üzüm
18 gr. Beze
5 Ceviz
5 Kuru Kayısı
5 Kuru Elma Halkası
60 gr. MFB Limon Sorbet
1 Dilim Normal Ekmek

1.5
BodyPuan

1 Dilim MFB Double
Chocolate Brownie
1 Adet MFB Yulaflı Muffin
1 Adet MFB Elmalı Kuru
Üzümlü Muffin
1 Adet Mısır Unlu Limonlu Muffin
1 Dilim MFB Havuçlu Kek
1 Dilim MFB Meyveli Tart
1 Adet MFB Peynirli Dereotlu Muffin
1 Adet MFB Biberiyeli Kurutulmuş
Domatesli Muffin
1 Adet Light Meyvalı Yoğurt
(%0 Yağ)
1 Adet MFB Kepekli Poğaç
Yarım Sokak Simiti
25 gr. Patlamış Mısır
3 Dilim Light Ekmek
2 Parça Çikolata 14 gr.

2.0 Body
Puan

1 D. MFB Coffee Cake
1 D. MFB Limonlu
Cheesecake
1 D. MFB Esmer Cevizli Kek
1 D. MFB Limonlu Angel Kek
1 D. MFB Marble Kek
1 D. MFB Limonlu Tart
15 gr. Badem Ezmesi
20 gr. Ay Çekirdeği
200 gr. Light Yoğurt

2.5 Body
Puan

1 Pita Ekmeği
1 Yemek Kaşığı Keten
Tohumu
1 Yemek Kaşığı
Zeytinyağı
40 gr. Light Dil Peyniri



3.0 Body
Puan

40 gr. Tulum Peyniri
1 Sokak Simidi
60 gr. Normal Vanilyalı
Dondurma
50 gr. Badem Ezmesi
½ Bagel
3 Light Kokteyl Tavuk Sosis
1 Paket Light Limonlu
Bisküvi
1 Paket Light Kepekli Bisküvi



Sebzeler

0.0
BodyPuan

Havuç Çiğ, Kereviz Sapı Çiğ,
Marul, Göbek, Roka,
Tere, Semizotu Vb. Çiğ,
Salatalık Çiğ

Etsiz Ve Yağsız Olarak

Fasulye, Bamya,
Enginar, Karnıbahar,
Lahana, Patlıcan,
Pırsa, Semizotu

1.0
BodyPuan

Karışık Sebze, Dondurulmuş 160 gr.
Bezelye 2 Yemek Kaşığı
Bakla 150 gr.
Koçan Mısır Orta Boy
Mısır 2 Yemek Kaşığı

2.0
BodyPuan

Yer Patatesi Orta Boy



Taze Meyveler

0.5
BodyPuan

Ahududu 100 gr.
Ananas 2 Dilim, 80 gr.
Böğürtlen 100 gr.
Çilek 150 gr.
Elma, Orta Boy
Erik Mürdüm 3 Adet, 90 gr.
Greyfurt Yarım, 170 gr.
İnci 2 Adet, 110 gr.
Yeşil Erik 150 gr.
Karışık Dondurulmuş Dutlar 100 gr.
Kayısı 3 Adet, 150 gr.
Kiraz 100 gr.
Kivi Orta Boy, 60 gr.
Lychees 6 Adet
Malta Eriği 100 gr.
Nar 110 gr.
Nektarin 110 gr.
Portakal 160 gr.
Şeftali Orta Boy, 110 gr.
Vişne 100 gr.
Mandalina 2 Adet, 140 gr.



1.0
BodyPuan

Armut Orta Boy, 160 gr.
Ekşi Elma, Büyük Boy
Elma, Büyük Boy
Karpuz 1 Dilim, 250 gr. Kabuklu
Kavun 1 Dilim, Kabuklu
Muz Küçük Boy, 80 gr.
Üzüm Siyah Ve Yeşil 100 gr.

1.5
BodyPuan

Mango Orta Boy, 300 gr.
Meyve Salatası Taze, 250 gr.
Muz Orta Boy, 100 gr.
Trabzon Hurması Orta Boy, 110 gr.

2.0
BodyPuan

Muz Büyük Boy, 160 gr.

6.0
BodyPuan

Avokado 150 gr.





İçecekler

0.0
BodyPuan

Çay - Şekersiz
Meyveli Ve Bitkisel Çaylar - Şekersiz
Kahve - Şekersiz
MFB Limonata
MFB Naneli Limonata
Tüm 0 Bodypuan Taze Sebze Suları
Buzlu Çay - Şekersiz
Light Cola
Maden Suyu

0.5
BodyPuan

MFB Domates Suyu
Havuç Suyu (100 ml)
Taze Elma Suyu - 1 Çay Bardağı
Portakal Suyu - 1 Çay Bardağı
Nar Suyu - 1 Çay Bardağı

1.0
BodyPuan

Yağsız Süt (250 ml)
1 Bardak MFB Light Ayran
Aromalı Maden Suyu
Üzüm Suyu (250 ml)
Elma Çayı-Hazır, Şekerli
Sıcak Çikolata Hazır
1 Bardak, 18 gr.
1 Şişe Light Bira
1 Tek Whiskey (25 ml)
1 Tek Rakı (25 ml)
1 Tek Vodka, Cin
veya Tequila
(25 ml)
1 Bardak Likör
veya Rom (25 ml)



2.0
BodyPuan

Yarım Yağlı Süt (250 ml)
Normal Cola
Margharita (100 ml)
Şarap, 1 Bardak, Kırmızı-Beyaz-Roze (175 ml)
Bloody Mary (300 ml)
Cin Tonik (180 ml)

2.5
BodyPuan

Enerji İçeceği 1 Kutu
İthal Bira 1 Şişe
Votka Tonik (200 ml)

MFB Programı Sırasında Dışarıda Yemek

MFB Programı'nı uygularken sizin için hazırlanmış yemek paketlerinizin içerisindeki yiyecekleri tüketebilirsiniz. Ancak kimi zaman sosyal koşullar gereği dışarıda yemeniz gerekecektir. Size faydalı olacağına inandığımız önerilerimizi aşağıda bulabilirsiniz.



MFB İpuçları

Daha önceden dışarıda yemek yiyeceğinizi biliyorsanız mümkünse öncesinden BodyPuan biriktirin.

- » Gitmeden bir saat önce MFB 0.0 BodyPuan'lı çorba için. Açlık hissetmediğiniz zaman kendinizi kontrol etmeniz daha kolay olacaktır.
- » Restoranda 3 çeşit yerine 2 çeşit seçin. Mesela başlangıç ve tatlı ya da ana yemek ve tatlı veya 2 başlangıç ve tatlı.
- » Daha önceden gideceğiniz restoranı biliyorsanız, gitmeden önce yiyeceklerinizi seçin. O zaman menüye bakmaya gerek duymazsınız ve böylece canınız başka yemeklerden istemez.
- » MFB BodyPuan Rehberinizle yemeklerin BodyPuan'larını hesaplayabilirsiniz. Unutmayın ki ne kadar fazla doymuş yağ varsa, o kadar daha fazla BodyPuan vardır.
- » Tereyağlı ve yağlı yemekler, peynir, krema, kızartılmış veya çok hamurlu yemekler yüksek BodyPuan'lıdır.
- » Domates soslu ya da ızgara balık veya tavuklu yemekler daha düşük BodyPuan'lıdır.
- » Taze meyve, ayva veya kabak tatlısı ve dondurma, ya da sorbe düşük BodyPuan'lı tatlılardır.
- » Peynir, kraker ve bisküvilerden uzak durun.
- » Ekmeğinizi soslara veya zeytinyağına bandırmayın.
- » Eğer meze veya zeytinyağlı yemekler yiyorsanız en üstten alın ve küçük porsiyon alın. Mümkünse porsiyonlarınızı azaltın.

Hangi Restoran?

Damak zevkinize göre seçebileceğiniz restoranları düşük BodyPuan'lı yemeklere göre değerlendirdik.

Bir çok cafe ve restoranın diyet menüleri vardır. Bunların aralarından en az yağlı ve kalorili olan öğünleri seçmeye özen gösterin. Bize danışın, elimizde bazı restoranların BodyPuanlanmış menüleri bulunabilir.



Yıldızları takip edin!

Ne kadar fazla yıldız varsa, o kadar fazla yemek seçeneğiniz var demektir.

Balık Restoranları

Sağlıklı Seçenekler

Izgara veya fırında balık. Izgara midye ve kalamar.
Bol salata. Patlıcan salatası. Söğüş karides. Kızarmış ince ekmek.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Kızartılmış balık. Meze. Beyaz peynir (1 üçgen: 9.0 BodyPuan).

NOT: Yağlı mezelerden kurtulmanın yolunu bulamadıysanız, servis tabağının en üstünden ve yağsız yerinden almaya özen gösterin. Unutmayın! Küçük rakı: 1.0 BodyPuan

1 porsiyon kızarmış Kalamar	9.0	Beyaz balık ızgara	4.0
1 porsiyon Tereyağlı Karides	9.0	Kalkan tava	8.5
Tam yağlı beyaz peynir 40 gr.	4.5	Karides Jumbo 60 gr.	1.0
Karides Güveç	4.5	Hamsi Tava	11.0
Havyar 1 Ekmek Kaşığı	0.5	Patlıcan Salata 2 Yemek Kaşığı	1.5
Kabak Tatlısı	4.5	Ayva tatlısı 1 tane	3.0

Kebap Restoranları

Sağlıklı Seçenekler

Izgara kuzu şiş. Tavuk şiş. Bol salata. Biber, domates, soğan ve patlıcan ızgara. Lavaş ekmeği. Pide. Biber ezme. Gavurdağı. Közde patlıcan.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Döner. Süzme yoğurt. Pilakinin yağını süzerek yiyebilirsiniz. Humusa ve BodyPuan'ını bilmediğiniz yemeklere dikkat edin. Tatlı yerine meyve yiyin.

Dana Şiş Kebap Yağsız 100 gr.	5.5	Patlıcan Salata 2 Yemek Kaşığı	1.5
Döner Kebab 200 gr.	12.0	Lahmacun 2 Adet	9.0
Acılı Adana 100 gr.	6.0	Lahmacun Fındık 2 Adet	3.0
Izgara Köfte 100 gr.	10.5	İçli Köfte Adet	7.0
Patlıcanlı Kebap	6.5	Tavuk Şiş Izgara Yağsız	4.0
Çerkez Tavuk 60 gr.	4.5	Lavaş (Dürüm) Küçük	2.5
Barbunya Pilaki 2 Yemek Kaşığı	2.0	Kuzu Şiş Izgara Yağsız	5.0
Ayva Tatlısı 1 Tane	3.0	Künefe Fıstıklı ½	8.5



İtalyan Mutfağı

Sağlıklı Seçenekler

Makarna Napoletana (Domates soslu), Marinara (Deniz mahsüllü)
Büyük bir salata

Dikkat Etmeniz gerekenler:

Ekmeğinizi zeytinyağına bandırmayın! Peynirli veya kremalı yemeklerden ve salamı, yağlı pizzalardan uzak durun.

Parma Jambon & Kavun	2.0	Tagliatelle Carbonara	12.0
Mozzarella & Domates Salata	7.0	Deniz Mahsulleri Risotto	9.5
Minestrone Çorba	2.5	Pizzanapoletana / Margherita	12.0
Pasta Porsiyon	5.0	Pizzaquattro Fromage + Peynirli	15.0
Arrabiata Sos	0.5	Ispanaklı Gnocchi	5.0
Pesto Sos	3.0	Zabaglione	6.0
Spagetti Bolognese	11.0	Mantarlı Risotto	8.0
Ricotta & Ispanaklı Ravioli	11.5	Tiramisu	10.5

Çin Mutfağı

Sağlıklı Seçenekler

Çorba. Stir-fry. Karidesli, et veya tavuklu noodle.
Haşlanmış pirinç.

Bol sebze seçenekleri vardır, mantar, soya filizi vs.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Kızartılmış pirinç. Menüdeki kızarmış veya crispy herşey.

NOT: Hafif bir çorbayla başlayın, bu çok doyurucudur.

Daha sonra Çin usulü bir stir-fry (çok az yağda çevrilmiş yemek) alın.

Çin Böreği 1 Adet	5.0	Karışık Kızartılmış Pirinç	9.5
Tavuk & Mısır Çorba	2.5	Tatlı Ve Ekşili Kızarmış Tavuk	10.0
Black Bean Çorba	2.5	Dana Satay	8.0
Beef Chop Suey	6.0	Karides Chop Suey	3.0
Beef Chow Mein	8.5	Lychees 6 Adet	1.5
Fortune Cookies	2.0	Kızarmış Dondurma	6.0



Japon Mutfağı

Japon yemekleri BodyWatchers için en uygun olanlarıdır. Çok fazla sayıda kilolu Japon görmüyorsunuz ve az hastalanıyorlar ve daha uzun yaşıyorlar. Tapınyaki yiyorsanız soslarına dikkat edin, mesela üstüne sürdükleri yağı istemeyin.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Soslar ve kızarmış yemekler.

Miso Çorba	1.0	Sashimi Somon/Ton/Uskumru4 Dilim	2.0
Ebi Furai - Kızarmış Jumbo Karides	7.5	Karidesli Noodles	4.5
Suimono - Karides & Yosun Çorba	1.0	Sushi Nigiri 1 Adet	1.0
Nikku Gyoza-Et & Sebze Manti- Sosu ile	5.0	California Rolls 3 Adet	1.0
Dumplings, Karides, Buharda Pişirilmiş	4.0	Yasai Tempura - Kızarmış Sebzeler	7.0
Sake Maki - Samon Sushi 6 parça	3.0	Egg Roll, Sebze ile x 1 Adet	2.0

**

Bistro / Cafe

Sağlıklı Seçenekler

Fasulyeli ve light ton balıklı kumpir (yağsız).

Tavuk, ızgara somon ya da etli salata.

Dışarıda Yediğiniz Tüm Kremasız Çorbalar	2.5	Cacık 1 Kase (Tam Yağlı Yoğurt İle)	3.0
Menemen	4.0	Firin Makarna	7.0
Omlet Sade & Patates Tava	14.0	Ricotta & Ispanaklı Ravioli	11.5
Patates Kroket 1 Adet	0.5	Hamburger	6.0
Zeytinyağlı Enginar	5.0	Ravioli Etli Domates Soslu	12.0
Manti (Herşeyde Beraber Normal Yoğurt)	10.0	Sarımsaklı Ekmek & Peynir 25 gr.	9.0
Kabak Tatlısı	4.5	Elmalı Tart	6.0

✱✱

Fransız Mutfağı

Vichyssoise, pırasa ve patates çorbası sizi daha tok tutar.

Terbiyesiz çorbalar.

Hafif balık veya tavuk ızgarası Fransız menülerinde bulunabilir.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Soslar!

Konsommé	0.5	Izgara Entrecote 200 gr.	7.0
Coq Au Vin	10.0	Camambert 40 gr.	3.0
Krème Karamel	8.0	Brie 40 gr.	3.5
Fransız Soğan Çorba	7.0	Sorbet 60 gr.	1.0
Biberli Soslular Bonfile	12.5	Croissant 1 Adet	5.0

✱✱

Hint Mutfağı

Türkiye’de şu anda popüler olmayan Tandoori yemekleri yoğurt ve baharatlarla marine edilmiş ve pişirilmiştir. Sağlıklı seçenekler:

Fırında pişmiş Tikka eti. Tandoori. Haşlanmış pirinç.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Ağır soslu yemekler ve Chapati gibi yağlı ekmekler.

Tavuk Tikka Masala	21.0	Onion Bhajee	6.0
Tavuk Tikka	8.0	Karides Dhansak	16.0
Dana Korma	23.0	Tandoori Tavuk (Yarım)	6.0
Sade Naan Ekmeği	8.0	Sebze Biryani	19.0



Ürün Paketleme Bilgileri

Size daha iyi hizmet verebilmek için kaplarımızı ve paketlerimizi seçerken büyük özen gösterdik.

MFB sağlıklı yaşam programında yiyeceklerin tümü gönderildikleri kaplar içinde fırın veya mikrodalgada ısıtılabilir. Kaplar üzerindeki etiketlerde bu konuyla ilgili gerekli bilgiler size sunulmaktadır. Ayrıca evinize veya işyerinize sipariş ettiğiniz yiyeceklerden uygun olanlarından dondurulmuş olarak faydalanabilirsiniz.

Bütün plastik yemek kaplarımız ile özel çorba kaplarımız mikrodalga fırına ve derin dondurucuya girebilir ve doğada tekrar kullanılabilir özelliktedir, böylece çevreyi kirletmez.

MFB kutularını topluca veya tek tek dağıtım elemanlarımıza teslim edebilirsiniz.

Yemeği kabında ısıtırken buharın çıkması ve havanın hareket etmesi için kapağını çok az açın veya üstünü delin. Yiyeceklerinizin sulu kısmının homojen olarak ısınması için ısıtma süresinin yarısında karıştırın. Lütfen mikrodalgadan çıkarıp servis yapmadan önce yemeğin 1 dakika dinlenmesini bekleyin, böylece pişme işlemi tamamlanmış olur.



Dondurucuda Saklama

- » Bütün çorbalar derin dondurucuda **6 aya** kadar saklanabilir.
- » Makarnalar ve karışık yemekler **3 aya** kadar saklanabilir.
- » Kekler ve börekler **2 aya** kadar saklanabilir.
- » Salatalarınızı **1 gün** içinde tüketmenizi tavsiye ederiz.

Lütfen son
kullanma
tarihlerini
kontrol edin.

Donmuş Yemekleri Çözmek

Eğer bir yemeği derin dondurucudan çıkarıp tüketecekseniz tamamen çözülmüş olmasına dikkat edin. (Akşam yiyecekseniz sabah buzdolabına koyun, yavaş çözülmesini sağlayın) veya o anda mikrodalgada çözün. **ÇÖZÜLMÜŞ HİÇBİR YEMEĞİ TEKRAR DONDURMAYIN!!!**



MFB Kodlarının Anlamı

- DB** Dondurulabilir
- V** Vegetaryenlere uygun
- IGG** Glutensiz
- M** Mayasız

- 1GT** Aynı gün içinde tüketin
- 2GT** 2 gün içinde tüketin
- 3GT** 3 gün içinde tüketin
- 5GT** 5 gün içinde tüketin

Hatırlatmalar ve Öneriler

MFB ürünlerinin yapımında kullanılan et, sebze ve salatalar İstanbul'un en iyi taze gıda sağlayıcılarından günlük olarak sipariş edilmekte ve günlük olarak satın alınmaktadır. Sizlere yemekleri en taze haliyle ulaştırabilmek bizim için çok önemli. Ancak, salataların yıkanıp kesildikten sonraki ömrü çok kısa olduğundan, salatanız size ulaştığında yeterince diri değilse salata kabını biraz açıp neminden kurtulmasını sağlamanızı öneririz.

Yemek paketlerinizi buzdolabında saklamayı unutmayın!

MFB paketleriniz ile ilgili tüm iptal ve değişiklikleri gerçekleştirebilmemiz için bize **2 gün önceden bilgi vermenizi rica ederiz**. Üretim için gerekli olan malzemelerin alımı sizini çin özel olarak yapıldığından bu süreler dışında gerçekleştirilen iptalleri gerçekleştirememekte ve ücret iadesi yapamamaktayız.

2 gün önceden bildirmeniz halinde yaptığınız ödeme karşılığı günü sizin belirleyeceğiniz bir tarihe aktarabiliriz.

Yakında MFB'den Size Ö



Özel Sağlıklı Lezzetler Yepyeni ambalajlarında!





Sipariş ve Dağıtım

Dağıtım MFB servis aracı ile haftanın 6 günü yapılmaktadır.

Pazar günü paketleriniz, cumartesi teslim edilmektedir.

Siparişinizi 2 gün önceden vermeniz yeterlidir. Minimum sipariş bedeli 50 TL'dir. Beşiktaş, Sarıyer, Beyoğlu ve Eyüp belediyeleri sınırları içerisinde adrese teslim servis bedeli alınmamaktadır. Diğer bölgeler için fiyatlarımızı sorunuz.

Fiyatlarımıza KDV dahildir.

www.dietmfb.com



LIVE, LOVE, EAT, DIET & DO IT!

Merkez ve Üretim:

Çeşmebaşı Cad. Candan Sk. No: 8/B
Göktürk / Eyüp, İstanbul

T: (0212) 322 19 29 - 0533 039 69 49

F: (0212) 322 84 55