

# ENFLAMATUAR SÜREÇLERE EŞLİK EDECEK YEMEK KİTABI



**SINA U. GÖLDNER- JENTSCH**  
**EMEL ALIEVA- BICAKCI**  
**SEVGI BICAKCI**

Biz kitabın yazarları Zinzino şirketin bağımsız distribütörleriyiz. Omega 3 yağı için şirketin Balance Oilini kullanmanızı öneririz ve lif olarak Zinobiyotik kullanmak

### **Balance Öl nedir?**

BalanceOil+ imza paletimizdir tamamen doğal polifenol omega dengesi diyet takviyeleri. Bizim dayalı benzersiz, bilimsel formülasyon

bu yüksek kaliteli, yenilikçi balık yağı karışımı küçük balık (yaban avı) ve erken hasat sızma zeytinyağı büyük miktarlarda polifenoller verimli ve etkili absorpsiyon için ve kan lipitlerinin korunması.

### **Neden Balance Öl?**

- omega-3 seviyenizi sürekli artırır
- iyi bir omega-6 ve Omega 3 oranı sağlar
- sağlıklı kolesterol, kalp ve beyin seviyeleri sağlar
- intihabı hafifletir
- sağlıklı gözler için
- sağlıklı cilt, saç ve kemik fonksiyonu için
- kanıtlanmış kan testi sonuçları

## Zinobiotik nedir?

Dirençli nişasta karışımı (mısır, patates, yeşil muz), yulaf Beta-glukanlar, inülin, oligofruktoz, psyllium kabuğu ve guar çekirdeği lifi.

Lifler Piyasadaki diğer elyaf ürünleri genellikle sadece şunları içerir bir veya iki tip elyaf sizin için çalışan bir stratejidir günlük diyet lifi ihtiyacı yeterli değildir.

ZinoBiyotik+Önemli miktarda sekiz diyet lifi içerir. Bu yaklaşım tüm kolon için fayda sağlar. Dayanıklı nişasta, İnülin, yulaf beta-glukanları, fruktooligosakkaritler (FOS) ve psyllium kabukları kalın bağırsakta fermente edilir ve destek sağlar; çeşitli bağırsak fonksiyonları, örneğin giyer dayanıklı nişasta sonrasında genellikle yüksek olan kan şekeri seviyesinin düşürülmesi yemekten sonra.

## Bağırsak sağlığı

ZinoBiotic+ içindeki lif, iyi bakterilerin büyümesini uyarır. Kolon boyunca 100 trilyondan fazla bakteri vardır. İnsan bağırsağı ve bazıları sağlığımız için iyi olsa da diğerleri daha az arzu edilir. İyi bakteriler yakıt olarak lifleri kullanır, bu da onların daha az istenen bakterilerin sayı artışını bastırır ve değiştirir.

İyi bakteriler birçok şeye katkıda bulunur gibi, örneğin vücut fonksiyonları bağırsaklık sistemimizi geliştirmek gibi. O ayrıca daha iyi bir ruh hali, artan dayanıklılık ve genel olarak sağlıkla ilgili. Sağlıklı bir vücut için sağlıklı bir bağırsak şarttır. Lif ayrıca midede dolgunluk hissine de katkıda bulunur.(iştah kontrolüne yardımcı olabilir) ve aynı zamanda gaz azaltır.Kısa bir uyum dönemi olabilir ve bu süre zarfında Lif, bakteri popülasyonlarını iyileştirmeye başlıyor, ancak bu daha iyi bir sağlık için küçük ve geçici bir adımdır.

## **Normal kolesterol seviyeleri**

Sekiz diyet lifin biri yulaftan elde edilen beta-glukanlardır. Bu normalin sürdürülmesinde rol oynamak kan kolesterol seviyesi

## **Glütensiz**

ZinoBiotic+, glütensiz yulaftan elde edilen özel beta-glukanlar içerir ve diğer tahıllardan kaynaklanan kontaminasyon serbezler.

## **Diğer bileşenler**

ZinoBiotic+ yalnızca aktif bileşenler içerir. Bu ürün herhangi bir yardımcı madde içermez.

## **Neden Zinobiyotik?**

- Elyaf Karışımı
- Kan şekeri seviyelerindeki artışın azaltılması yemekten sonra
- bağırsak sağlığı
- Dengeli kolesterol seviyesi
- Sağlıklı bağırsak fonksiyonları
- Dengeli mikrobiyom

# İÇİNDEKİLER

---

## 01

### **Kahvaltılık**

Kinoa Kahvaltısı  
Papaya kavun tatlısı  
Kahvaltılık yulaf lapası

## 02

### **Öğlen Yemekleri**

Domatesli risotto  
Pişmiş karnıbahar  
Meyveli rezene salatası

## 03

### **Akşam Yemekleri**

Meksika Kasesi  
Yoğurt soslu patates salatası  
Karnıbahar ve kuru üzüm ile bulgur

# İÇİNDEKİLER

---

## 04

### Tatlılar

Limonlu Lor  
Çikolatalı muz  
Çilekli tatlı

## 05

### Ezmeler-Sürmeler / Soslar

Yabani bitki cevizli sürmesi  
Pastırmalı Rocalı sürmesi  
Akdeniz sürmesi  
Biberli Hummus  
Ballı hardal sosu

## 06

### Smoothie

Bitkisel Lassi  
Ahududu pancar Shake  
Ananaslı Ispanaklı Smoothie

BÖLÜM

01

*Kahvaltı*



## İÇİNDEKİLER

---

50gr	Kinoa
100ml	badem içiceđi
biraz	tarçın
½	muz
50gr	yaban mersini
50gr	soya yoğurdu
1 çay kaşığı	badem çekirdeği
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağ
6 gr	Lif karışımı

## HAZIRLIK

---

Kinoayı su yerine prospektüsüne göre yıkayın badem sütü ile hazırlayın. Muzu Küçük parçalar halinde kesin ve yaban mersini ile bir kaseye koyun. Yoğurt, Tarçın, lif karışımı ve denge yağını karıştırın. Kinoa ve Yoğurt karışımını meyveye ekleyin, her şeyi iyice karıştırın ve badem çekirdeğini serpin.





## İÇİNDEKİLER

250gr	kavun
250gr	papaya
5gr	badem dilimleri
200gr	doğal soya yoğurdu
10gr	goji meyveleri, kurutulmuş
2 yemek kaşığı	Omega 3 yağ

## HAZIRLIK

Kavun ve papayayı küçük parçalar halinde kesin ve yoğurtla karıştırın ve bir karıştırıcıda 2 yemek kaşığı Omega 3 yağ katın ve püre şekline karıştırın. lif karışımı ekleyin. Eğer çok kalınsa, biraz daha su eklemekten çekinmeyin. Bir kaseye dökün ve kalan malzemelerle süsleyin.



# Kahvaltılık yulaf lapası

## İÇİNDEKİLER

1 yemek kaşığı	yaban mersini
5 yemek kaşığı	yumuşak yulaf ezmesi
200 ml	bitki sütü
2 yemek kaşığı	hindistan cevizi gevreği
1	muz
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağ
6gr	Lif karışımı

## HAZIRLIK

Yaban mersini yıkayın ve kurulayın. Yulaf ezmesi, süt ve 1 yemek kaşığı hindistan cevizi küçüğü bir sos tenceresine alın ve kaynamaya bırakın. Sonra bir kapak koyun ve 3 dakika şişmeye bırakın. Lif karışımı karıştırın. Bu sırada muz dilimleyin. Yulaf lapası Bir kaseyi muz dilimleri, yaban mersini ve 1 yemek kaşığı ile doldurun. Hindistan cevizi gevreği ile süsleyin. Son olarak, Omega 3 yağ beraber katıp ilave edin.



BÖLÜM

02

# Öğlen Yemekleri



## İÇİNDEKİLER

---

200gr

450ml

1

1

2 yemek kaşığı

örneğin

örneğin

1 yemek kaşığı

1 yemek kaşığı

risotto pirinci

sebze suyu

diş sarımsak, kıyılmış

soğan, doğranmış

domates salçası

fesleğen

taze rendelenmiş Parmesan

zeytinyağı

Omega 3 yağı



## HAZIRLIK

Et suyunu bir tencerede kaynatın ve sıcak tutun. Zeytinyağını bir tavada ısıtın ve içindeki soğanı yumuşatın ter. Pirinç ve kıyılmış diş sarımsak ekleyin ve pirinç de suyunu çekene kadar soteleyin camsı olur. Sıcaklığın artmadığından emin olun yüksektir ve hiçbir şey yanmaz. Şimdi domates salçası ekleyin ve iyice karıştırın. Daha sonra kademeli olarak sıcak et suyu ile deglaze edin. Pirinç her seferinde yapılmalı sıvıyı emmek zorunda. Pirinç, ısırmak için hala biraz sert olduğu anda yapılır - sonra artık et suyu yok. Arzuya göre risotto Parmesan ve fesleğen ile tatlandırın. Son olarak, bir kaşık Balance Oil'i karıştırın.



# İrunda Karnıbahar Kızarmış Patates

## İÇİNDEKİLER

---

- 1 karnıbahar
- 6 patates
- biberiye
- roka
- 1 Ballı Hardal Sosu (Sos Tarifine bak)



# Fırında Karnıbahar Kızarmış Patates

## HAZIRLIK

Karnıbaharı haşlayıp dilimleyin, ardından Parşömen kağıdı ile kaplı bir fırın tepsisine yerleştirin . 150°C fırında üzeri hafif kızarana kadar pişirin. Patatesleri yıkayın ve ikiye bölün. Ondan sonra fırın tepsisini yerleştirin ve üzerine biberiye serpin ve ayrıca fırını itin. 200°C'de yaklaşık 20 dakika yumuşayana kadar pişirin. Karnıbahar ve patatesleri roka ile tabağa alın. Bal hardal sosu serpin ve gezdirin.



# Meyveli rezene salatası

## IÇİNDEKİLER

40gr	Kinoa
1	adet rezene
50gr	ahududu
3	adet taze soğan
5gr	maydanoz, taze
1 yemek kaşığı	sirke
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağı
biraz	tuz
biraz	biber, renkli
50gr	Soya peyniri, sert
1 yemek kaşığı	ayçekirdeği





# Meyveli rezene salatası

## HAZIRLIK

Kinoayı ılık suyla durulayın ve paketteki talimatlara göre pişirin. Meyve ve sebzeleri temizleyin ve yıkayın.

Rezene ve taze soğanları ince şeritler halinde kesin. Kaplamalı bir tavada ayçekirdeği ve soya peynirini yağsız hafifçe kızartın. Sirke, yağ, tuz ve karabiber sosu yapın. Kinoa ile Rezene ve taze soğanı karıştırın. Ayçiçeği tohumlarının üçte ikisi ile sosu karıştırın. Ahududu ve kalan ayçekirdeği salataya serpin.



BÖLÜM

03

*Akşam Yemekleri*



## İÇİNDEKİLER

60gr	esmer pirinç
120gr	soya peyniri, sert
2	adet domates
50gr	mısır taneleri, süzölmüş konserve
100gr	Göbek salata
80gr	avokado
2 çay kaşığı	limon suyu
biraz	rendelenmiş limon kabuğu
5gr	pul biber
biraz	taze sarımsak
1 çay kaşığı	zeytinyağı
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağı



## HAZIRLIK

Pirinci talimatlara göre pişirin.

Soya peyniri kızartın, tavadan alın ve domatesleri ekleyin. Küpler halinde kesin. Zeytinyağını bir tavada kızdırın ve Soya peyniri içindeki domateslerle birlikte kızartın. Biber ve taze kıyılmış sarımsak ve yok olana kadar pişirin domateslerin suyu daha fazladır. Guacamole için avokadoyu çatalla ezin ve Balance Oil'i, limon suyu, tuz ve karabiberle tatlandırın. Son olarak tüm malzemeler yan yana pirinç pilavı bir arada. Tabığa alın ve keyfini çıkarın.



# Yoğurt soslu patates salatası

## İÇİNDEKİLER

400gr	patates, kabuklu
2	haşlanmış yumurta
100gr	dilimlenmiş turp
100gr	turşusu, parçalar halinde kesilmiş, et suyu saklanmış
150gr	yoğurt, 3,5% yağlı
2 çay kaşığı	hardal, orta sıcak Sebsze suyu için
1 çay kaşığı	baharat salçası, ev yapımı
veya 1 çay kaşığı	taneli et suyu
15ml	Omega 3 yağı
½ TL	biber
½	demet taze soğanı, ince rulolar halinde



# Yoğurt soslu patates salatası

## HAZIRLIK

Patatesler yumuşayınca haşlayın, suyunu süzün, kabuklarını soyun, dilimler halinde kesin ve bir kaseye koyun. Yumurtaları soymak, içinde Dilimler halinde kesin ve kaseye ekleyin. Dilimler halinde turplar ver ince parçalar halinde turşular kesmek. Ardından yoğurt, hardal, kornişon suyu ile, Baharat ezmesi, yağ, biber ve frenk soğanı karıştırın. Bu Turşuyu patateslerin ve yumurtaların üzerine dökün ve iyisiniz Karışım. Salatayı buzdolabında 1 saat bekletin. Tadın ve servis yapın.



# Bulgur ile karnabahar ve kuru üzüm

## İÇİNDEKİLER

¼ demet	kişniş
120gr	bulgur
240 gram	su
5ml	zeytinyağı
1 çay kaşığı	Sebze suyu için baharat salçası, ev yapımı
veya 1	küp sebze suyu (0,5 lt için)
250gr	karnabahar çiçeği, küçük, ikiye bölünmüş veya dörde bölünmüş
¼ çay kaşığı	tuz
¼ çay kaşığı	pul biber
2 çay kaşığı	çörek otu tohumu
½ çay kaşığı	öğütülmüş kimyon
150gr	yoğurt, 0,1% yağlı
10gr	limon suyu
40gr	kuru üzüm
10ml	Omega 3 yağı



# Bulgur ile karnabahar ve kuru üzüm

## HAZIRLIK

Kişnişi bir karıştırıcıda doğrayın. Su ve baharat salçasını ve bulguru kaynatın. İlave edip altını kapatın yaklaşık 15-20 dakika kaynatmadan izin vermek.

Bir tavada 5 ml sıvı yağ, karnabahar, tuz ve pul biber küçük bir ateşte soteleyin. Çörek Otu Çekirdeği, Kimyon, Yoğurt, Limon Suyu ve kuru üzümü karıştırıp bulgura ekleyin, karıştırın, 10ml Balance Oil ilave edip ezilmiş Maydanoz serpip servis yapın.





BÖLÜM

04

*Tatlılar*



## İÇİNDEKİLER

500gr	Lor
1-3 yemek kaşığı	bal veya akçaağaç şurubu
1	su veya süt
1	meyve suyu 1 limon
1 tatlı kaşığı	rendelenmiş limon kabuğu
10ml	Omega 3 yağı

## HAZIRLIK

Tüm malzemeleri birlikte karıştırın. Temel karışım hazır. Bu yulaf ezmesi, fındık veya başka bir şeyle yapılabilir. İsteğe göre karıştırılabilir.



## İÇİNDEKİLER

---

1	orta boy avokado
1	orta boy muz
3 yemek kaşığı	toz kakao
1 yemek kaşığı	agav şurubu
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağı



## HAZIRLIK

Avokadoyu soyun, çekirdeğini çıkarın ve küçük parçalar halinde kesin. Olgun muz ve diğer malzemelerle birlikte Her şeyi el blenderi ile karıştırın veya püre haline getirin ve Balance Oil'i ekleyin, tamam! Köpüğü şuna ayarla:

Buzdolabında saklayın ve üzerlerini örtün streç filmi kapatın. Süslemek için özellikle uygundur Ahududu, yaban mersini veya çilek gibi yaz meyveleri nar taneleri. Soununda hala her şeyi yapabilirsiniz rendelenmiş bitter çikolata ile süsleyin.

Bu arda: Kitapta bulabileceğiniz kabartma tozu kullanın.

Süpermarkette fırın bölümü. Bunun zittı var geleneksel kakao tozları, yani çok daha az şeker, bu yüzden fitness dostu tatlılar için ideal!



## İÇİNDEKİLER

1200gr	taze, çilek
40gr	eritritol
200gr	kaymak, az yağlı
200gr	yoğurt, 0,1% yağlı
30gr	protein tozu, vanilya jeli
1 - 2 çay kaşığı	limon soyu
30g	yulaf ezmesini
20ml	Omega 3 yağı
6 gr	lif karışımı



## HAZIRLIK

2-3 adet çileği ayırın. Çileklerin geri kalanı ve 20 gr. Eritritolü bir blender ile püre haline getirin ve bir kenara koyun.

Az yağlı kaymağ yoğurt, protein tozu, 20 gr. eritritol, limon soyu, ve yulaf ezmesini bir kaptaki karıştırın, 2 tatlı bardağında dönüşümlü olarak çilek püresi ile katmanlarda, en az 4 saat, tercihen gece boyunca, buzdolabında bekletin ve ayırdığınız çileklerle süsleyip servis yapın.



BÖLÜM

05

*Sürme- ve  
Ezmeler /  
Soslar*



# Yabani bitki somun Ezmesi

## İÇİNDEKİLER

80gr	taze otlar (karahindiba, gutweed, muz, su teresi veya civanperçemi)
20gr	soğan, ince kıyılmış
tatmak için	tuz
125g	kıyılmış badem (50g fındık içi/75g Badem veya 125 gr çam fıstığı veya kendiniz karışık kuruyemiş)
20ml	Omega 3 yağı





# Yabani bitki somun Ezmesi

## HAZIRLIK

Tüm otları kısaca sıcak suda demleyin, doğrayın ve yakl. Bir kevgir içinde birkaç dakika süzün. Sonra bir karıştırıcıda ince bir şekilde kesmek. Fıstıkları yağsız bir tavada kavurun, Kalan malzemeleri karıştırın ve tekrar doğrayın. Tuzlu mu olsun tadın ve bardaklara dökün ve soğutun.



# Pastirmali Roca ezmesi

## İÇİNDEKİLER

30gr	roka, ikiye bölünmüş
100gr	Pastırma, pişmiş, dilimlenmiş, ikiye bölünmüş veya dörde bölünmüş
1	arpacık
1 çay kaşığı	tereyağı
200gr	krem peynir, hafif (örn. Exquisa'dan)
1	yumurta, haşlanmış, ikiye bölünmüş (ipucuna bakın)
½ çay kaşığı	hardal, orta sıcak
2 tutam	tuz
2 tutam	biber
10ml	Omega 3 yağı



# Pastirmali Roka ezmesi

## HAZIRLIK

Arpacık soğanları ince ince doğrayın ve bir tavada yağ ile sırlayın buhar, daha fazla işlemeyen önce soğumaya bırakın. Bütün roka bir karıştırıcıda ince doğrayın. Pastırma ve arpacık ekleyin Spatula ile ezip kazıyın. Şimdi krem peynir, haşlanmış yumurta, hardal, tuz ve karabiberi ekleyin, Her şeyi tekrar karıştırın, tadına bakın ve sebze çubuklarına veya ekmeğe ekleyin veya gevrek ekme servisi edin.



## IÇİNDEKILER

1-2 yemek kaşığı	zeytinyağı
250gr	havuç, parçalar halinde kesilmiş (2cm)
1	soğan, dörde bölünmüş
40gr	tereyağı, parçalar halinde
120gr	domates salçası
1 tatlı kaşığı	kuru kekik
1 çay kaşığı	kekik, kurutulmuş
1 çay kaşığı	tuz
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağı

## HAZIRLIK

Havuç ve soğanı zeytinyağında hafifçe soteleyin. Tereyağı, salça, kekik, kekik, denge yağı ve tuz ekleyin, püre haline getirin, tadın ve istediğiniz gibi ılık veya soğuk olarak servis edin. Sürülebilir veya sos olarak servis yapın.



## İÇİNDEKİLER

1 kutu	nohut
2 yemek kaşığı	tahin susam yağı
1 yemek kaşığı	limon suyu
2 yemek kaşığı	Omega 3 yağı
1 yemek kaşığı	soyulmamış susam
150gr	pişmiş, derisi soyulmuş biber
1	diş sarımsak
1 tutam	tuz
isteğe göre	kimyon

## HAZIRLIK

Nohutları süzüp yıkayın. Et suyu biber ve deri onu çıkar Tüm malzemeleri karıştırıp püre haline getirin. Baharatlarla tatmak.



## İÇİNDEKİLER

1-2 çay kaşığı	bal
2 yemek kaşığı	su
2 yemek kaşığı	Omega 3 yağı
2 yemek kaşığı	elma sirkesi
2 çay kaşığı	kaba hardal
1 yemek kaşığı	yoğurt
	tuz
	biber

## HAZIRLIK

Tüm malzemeleri birlikte, tercihen bir karıştırıcıda karıştırın. Tuz ve karabiber serpin. İçin uygundur birçok salata. Örneğin yumurta salatası, patates salatası, sebze salataları.



BÖLÜM

06

*Smoothie*



## İÇİNDEKİLER

30gr	taze otlar (maydanoz, reihan, nane veya benzeri)
300gr	süzme yoğurt (alternatif olarak organik yoğurt)
150ml	su
1 tutam	tuz
1 tutam	biber gevreği
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağı
6 gr	lif karışımı

## HAZIRLIK

Tüm malzemeleri bir karıştırıcıda püre haline getirin, tatlandırın ve 2 bardağa dökün sert.





## İÇİNDEKİLER

---

1	muz
1	portakal
150gr	Ahududu
100gr	haşlanmış pancar
6gr	lif karışımı
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağı
40gr	haddelenmiş yulaf
200ml	su

## HAZIRLIK

---

Tüm malzemeleri bir karıştırma kabına alın ve püre haline getirin. 2 bardak arasında bölün.



# İspanaklı Smoothie

## İÇİNDEKİLER

---

50gr	bebek ıspanak
200gr	taze ananas, parçalar halinde
150gr	adet muz
1 yemek kaşığı	Omega 3 yağı
200ml	su
1 yemek kaşığı	protein tozu

## HAZIRLIK

---

Tüm malzemeleri bir karıştırıcıya koyun ve yaklaşık 1 dakika karıştırın. Daha sonra bardaklara dökün ve servis yapın.



# TEŞEKKÜR EDERİM!

## Yazarlar:

Sina Uljana Göldner Jentsch, Doğal tip uygulayıcı ve Diyetisyen  
Sevgi Bıcakcı-Aşçı

Emel Alieva-Bıcakcı, Doğal tip uygulayıcı ve Diyetisyen, Estetik tip  
uygulayıcı

