



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA



novo nordisk®

Diabetlə sağlam qidalanmaq üçün reseptlər



Virtual
Diabet
Məktəbi

Yulaf aşı

Giləmeyvələr istisna olunmaqla, bütün inqrediyentləri kasada yaxşıca qarışdırın və gecəni soyuducuda saxlayın.

Giləmeyvə və/ və ya başqa meyvələrlə birlikdə süfrəyə verin.

Əgər varsa, nanə yarpaqları da əlavə edin

0,8 fincan yulaf

1,6 fincan badam südü

1 x.q. hindqozu siropu

½ portağalın sedrası

¼ ç.q. üyüdülmüş kurkuma (zərdəçal)

¼ ç.q. üyüdülmüş darçın

100 qr. giləmeyvə və ya başqa meyvələr



Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	200 kkal
Protein	7 qr.
Yağ	3,3 qr.
Doymuş yağ	0,6 qr.
Karbohidratlar	31,9 qr.
Şəkər	5,5 qr.
Liflər	7,2 qr.



Səhər yeməyi üçün salat

Bütün tərəvəzləri təmizləyin, suda yaxalayın və doğrayın.
Ot və tərəvəzləri salat qarışığının üzərinə səpin.
Avokadonu dilimləyin və salatın üzərinə düzün.
Üzərinə giləmeyvə və sürtkəcdən keçirilmiş limon sedrası səpin.
Sonra üzərinə zeytun yağı və limon şirəsi çiləyin,
dəniz yosunu duzu və ya dəniz duzu vurun.
Bir dilim çörək və ya bulka ilə süfrəyə verin.

100 qr. salat qarışığı
150 qr. tərəvəz (məsələn, yerkökü,
turp, lobyə və ya bişirilmiş çuğundur)
Azacıq nanə və reyhan
1 avokado
2 suda bərk bişirilmiş yumurta
100 qr. müxtəlif təzə giləmeyvələrin qarışığı
1 limon
2 x.q. zeytun yağı
Dəniz yosunu duzu

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	584 kkal
Protein	16,5 qr.
Yağ	51,8 qr.
Doymuş yağ	7,79 qr.
Karbohidratlar	10,5 qr.
Şəkər	9,1 qr.
Qida lifləri	13,7 qr.

* İki nəfərlik resept



Paleo* çörəyi üzərində avokado

Qazanı su ilə doldurun və qaynadın. Yumurtaları qoyun və 5 dəqiqə ərzində bişirin, sonra qaynadılmış yumurtaları soyuq su ilə soyudun. Qabığı soyun. Çörək dilimlərini tosterdə qızardın.

Avokadoları dilimləyin və çörəyin üzərinə qoyun, bütöv yumurtanı onların üzərinə yerləşdirin və üstünə doğranmış göyərti, limon sedrası, qırmızı bibər (çilli), təzə üyüdülmüş istiot və bir az düz səpin.

2 avokado
4 dilim Paleo çörəyi
4 yumurta
Soğan və digər tərəvəz növləri seçiminizə görə
1 limon
½ qırmızı istiot (çilli), toxumları çıxarılmış

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik**
Enerji	664 kkal
Protein	25 qr.
Yağ	57,5 qr.
Doymuş yağ	8,85 qr.
Karbohidratlar	4,4 qr.
Şəkər	3,3 qr.
Qida lifləri	2,6 qr.

*Paleo mayasız, buğda unu istifadə olunmadan bişirilən çörək növüdür. Çox zaman qoz -fındıq, müxtəlif toxumlar əlavə edilərək badan unundan bişirilir.

Bu çörək növü liflər, minerallar və vitaminlərlə olduqca zəngindir. Paleo çörəyin bir çox versiyası var - şirin, duzlu, tərəvəzli və ya tərəvəzsiz.

Resepti _səhifədə

** İki nəfərlik resept



Göbələk omleti

Soğanı, sarımsağı, göbələkləri və kəklikotunu doğrayın.

Bir az zeytun yağı əlavə edərək, onları böyük tavada birgə silkələyərək qarışdırın, sonra lobyanı əlavə edin.

Ayrıca bir qazanda, orta alov üzərinə bir az zeytun yağı qoyun.

Çalınmış yumurtaları əlavə edin, qızdırın və yumşaq konsistensiya alınanadək qarışdırın. Alovun üzərindən götürün və omleti kürəkciklə bükməzdən qabaq, bir dəqiqə qalmasını gözləyin.

Omleti göbələk/ lobyə qarışığı ilə süfrəyə verin.

Daha tutumlu yemək olması üçün, qarışıq salat və çörəklə də yeyilə bilər.

6 yumurta

200 qr. qarışıq göbələklər

1 kiçik baş soğan

1 diş sarımsaq

100 qr. bişirilmiş lobyə

2 kəklikotu budağı

10 qr. parmezan pendiri

Dəniz duzu və təzə üyüdülmüş istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	537 kkal
Protein	35,5 qr.
Yağ	35,8 qr.
Doymuş yağ	8,41 qr.
Karbohidratlar	10,5 qr.
Şəkər	2,5 qr.
Qida lifləri	5,6 qr.

* İki nəfərlik resept



Şokolad müslisi

170 °C - dək qızdırın.

Yulaf, küncüt toxumu və badamı üzüm tumu yağında qarışdırın və sobanın üzərində 10-15 dəqiqə ərzində qovurun.

Sobadan götürün, bal əlavə edin və müslini qarışdırın.

Soyudun, sonra kakao tozu, xırdalanmış şokolad və kişmişləri əlavə edin. Onu havakeçirməyən qaba tökün və quru yerdə saxlayın.

2 x.q. üzüm tumu yağı

250 qr. yulaf

70 qr. küncüt toxumu

100 qr. doğranmış badam

2 x.q. bal

125 qr. kişmiş

75 qr. 70%-lik tünd şokolad, xırdalanmış

½ x.q. kakao tozu

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	458 kkal
Protein	12,9 qr.
Yağ	27,7 qr.
Doymuş yağ	2,85 qr.
Karbohidratlar	37,7 qr.
Şəkər	5,8 qr.
Qida lifləri	15,8 qr.



Banan, ispanaq və yerfındığı yağı kokteyli

Bütün inqrediyentləri blenderə tökün və kokteyl alınanadək qarışdırın.
Soyuq şəkildə süfrəyə verin.

2 banan, yaxşı olardı ki, donmuş olsun
100 qr. ispanaq
400 ml badam südü və ya yulaf südü
40 qr. yulaf
2 ç.q. yerfındığı yağı
Bir az darçın, əgər istəyirsinizsə

Qida dəyəri

Miqdarı	100 ml.
Enerji	81 kkal
Protein	2,3 qr.
Yağ	2,9 qr.
Doymuş yağ	0,41 qr.
Karbohidratlar	10,5 qr.
Şəkər	6,7 qr.
Qida lifləri	1,7 qr.



Xiyar və kivi şirəsi

Bütün inqrediyentləri yavaş işləyən şirəçəkən maşına və ya blenderə tökün, qarışdırın və buz kubikləri ilə süfrəyə verin.

1 xiyar
400 qr. ispanaq
6 soyulmuş kivi meyvəsi
3-4 nanə budağı

Qida dəyəri

Miqdarı	100 ml.
Enerji	37 kkal
Protein	1,6 qr.
Yağ	0,3 qr.
Doymuş yağ	0,03 qr.
Karbohidratlar	5,8 qr.
Şəkər	3,6 qr.
Qida lifləri	1,9 qr.



Zəncəfil porsiyaları

Yağ istisna olunmaqla, bütün inqrediyentləri yavaş işləyən şirəçəkən maşına tökün. Üzərinə yağ əlavə edib buz kubikləri ilə süfrəyə verin.

- 50 qr. soyulmuş zəncəfil
- 1 qreypfrut, soyulmuş
- ½ qabıqlı limon
- 6 kiçik yerkökü
- ½ yunan qabağı (tsukini)
- ½ brokkoli
- 2 x.q. zeytun yağı və ya yerfindiği yağı
- 3-4 nanə budağı

Qida dəyəri

Miqdarı	100 ml.
Enerji	46 kkal
Protein	0,9 qr.
Yağ	2,1 qr.
Doymuş yağ	0,33 qr.
Karbohidratlar	4,8 qr.
Şəkər	4,2 qr.
Qida lifləri	2,3 qr



Mərciməyi (qara mərci) salatı kvinoa ilə

Mərciməyi yuyun və su ilə dolu qazana tökün. Qaynayan vəziyyətə gətirin və 15-20 dəqiqə ərzində qaynadın. Mərciməyə diqqət yetirin, hazır olan kimi süzgəcə tökün, üzərindən soyuq su keçirin və süzün. Eyni zamanda, kvinoanı paketinin üzərindəki təlimata əsasən başqa bir qazanda bişirin (bu, təxminən eyni qədər vaxt tələb edəcək), lakin, bundan sonra onun suyunu süzməyin. Yağ, sirkə və xırda doğranmış sarımsağı birlikdə qarışdırın, qarniri mərciməyin üzərinə tökün, üzərinə duz və istiot səpin. Gülkələmi kiçik hissələrə ayırın. İspanağı suda yaxalayın və qurudun. Qırmızı istiotu kiçik kubiklərə doğrayın. Bütün tərəvəzi bir yerdə qarışdırın. İsti kvinoanı boşqaba yayın, tərəvəz və mərciməyi üzərinə qoyun, bəzəyin.

100 qr. qara mərciməyi
2 x.q. zeytun yağı
2 x.q. sirkə (albalı, alma və ya üzüm)
1 diş sarımsaq
100 qr. kvinoa
150 qr. gülkələmi

50 qr. xırda ispanaq
1 ovuc yaşıl noxud
1 qırmızı istiot
1 limon
Duz və istiot

Qida dəyəri

** İki nəfərlik resept

Miqdarı
Enerji
Protein
Yağ
Doymuş yağ
Karbohidratlar
Şəkər
Qida lifləri

1 nəfərlik *
532 kkal
22 qr.
17,5 qr.
2,4 qr.
61,4 qr.
7,6 qr.
18,5 qr.

Kvinoa salatı

Kvinoanı suda yaxalayın, sonra suda və ya tərəvəz bulyonunda təxminən 15-20 dəqiqə qaynadın. Kvinoa bişərkən, qırmızı və yaşıl bibəri, yaşıl soğanı və avokadonu münasib hissələrə doğrayın və kənara qoyun. Lobyə və qarğıdalını yaxalayın və tərəvəzin üzərinə əlavə edin.

Ədviyyat

Yaşıl acı istiotu və qırmızı istiotu (çilli) kiçik hissələrə doğrayın və alma sirkəsi, bal, laym şirəsi, xardal tozu və xırda sürtkəcdən keçirilmiş və ya dilimlənmiş sarımsaq əlavə edin. Zövqünüzdə uyğun olaraq, dəniz duzu və təzə üyüdülmüş istiot əlavə edin və ingredientləri qarışdırın. Bilavasitə süfrəyə verməzdən qabaq, bişirilmiş kvinoanı tərəvəzlə qarışdırın və ədviyyata əlavə edin. Üzərinə təzə keşniş və/ və ya nanə səpin

90 qr. kvinoa
20 qr. duru yağ
350 qr. su və ya tərəvəz bulyonu
½ qırmızı bibər
½ yaşıl bibər
200 qr. konservləşdirilmiş qara lobyə
100 qr. konservləşdirilmiş qarğıdalı
2 yaşıl soğan
½ avokado

Ədviyyat

20 ml alma sirkəsi
5 ml bal və ya sirop
20 ml laym şirəsi
½ yaşıl acı istiot, toxumları çıxarılmış
½ qırmızı istiot (çilli), toxumları çıxarılmış
½ ç.q. xardal tozu
1 diş sarımsaq
Dəniz duzu
Təzə üyüdülmüş istiot
10 qr. keşniş yarpaqları, qarnir üçün

Qida dəyəri

** İki nəfərlik resept

Miqdarı
Enerji
Protein
Yağ
Doymuş yağ
Karbohidratlar
Şəkər
Liflər

1 nəfərlik *
477 kkal
17,8 qr.
20 qr.
2,57 qr.
48,4 qr.
6,2 qr.
16,2 qr.



Qızardılmış tuna balığı dəniz yosunu, kələm və zəncəfillə

Yüksək alov üzərində tavada bir az maye yağ qızdırın.

Tuna balığını cəld şəkildə bütün tərəflərini qızardın, bu zaman onu həddən artıq cəld çevirməyin, çünki o, tavaya yapışa bilər. Ümumilikdə 3-4 dəqiqə ərzində bişirin, sonra balığı boşqaba qoyaraq kənara qoyun.

Kələm, keşniş və çillini suda yaxalayın və doğrayın, sonra dəniz yosunu saladı ilə yaxşıca qarışdırın. Laymları (yaşıl limonları) dilimləyin və şirəsini kasaya sıxın.

Zəncəfilin qabığı soyun və sürtkəcdən keçirin. Laym şirəsi, tamari (təbii fermentlənmiş soya sousu növü) və küncüt yağı qarışığına əlavə edin və hamısını birlikdə qarışdırın. Tuna balığını dilimlərə doğrayın və üzərinə küncüt toxumları səpin. Tuna balığı və dəniz yosunu salatını boşqaba düzün və üzərinə zəncəfil əlavə edin.

300 qr. tuna balığı
100 qr. dəniz yosunu saladı
1 kiçik uzunsov kələm
½ qırmızı çilli (acı istiot)
1 x.q. küncüt toxumu
½ dəstə keşniş

3 laym (yaşıl limon)
30 qr. təzə zəncəfil
2 x.q. tamari (soya sousu)
2 x.q. qızardılmış küncüt yağı

Qida dəyəri

** İki nəfərlik resept

Miqdarı	1 nəfərlik *
Enerji	420 kkal
Protein	47,9 qr.
Yağ	19,8 qr.
Doymuş yağ	3,18 qr.
Karbohidratlar	10,1 qr.
Şəkər	6,7 qr.
Liflər	4,1 qr.



Treska seviçesi yaşıl çilli və tərəvəz salata ilə

Treskanı təxminən 1,5 sm qalınlığında kiçik parçalara doğramaqla file hazırlayın. Sonra, balığı kasaya qoyaraq, 2 laym qabığınn sedrası və 4 laymın şirəsi ilə turşuya (marinada) qoyun. Qapayın və 30 dəqiqə soyuducuda saxlayın. Uzun dəstəkli tavanı orta-yüksək həddə alovun üzərinə qoyun, quru tavaya balqabaq tumları tökün. Tumlar hoppanmağa başlayanadək, onlar qovrulduqca tavanı silkələyin, sonra salfet sərilmiş boşqaba boşaldın və duzlayın. Bütün tərəvəz və otları suda yaxalayın. Bitkilərdən yarpaqları ayırın. Xiyar və yunan qabağını (tsukini) nazik hissələrə/ zolaqlara doğrayın. Balıq hazır olduqda (laymdakı turşu treskanı marinadlayacaq və rəngini ağardacaq), onu boşqabın dibinə yayın. Tərəvəz və otları bir az duz və zeytun yağı ilə qarışdırın, treskaya bol qarnir əlavə edin və üzərinə balqabaq tumları səpin. Qızardılmış çörəklə yeyin.

300 qr. treska balığı

4 laym

1 yaşıl çilli (acı bibər)

½ yunan qabağı(tsukini)

½ xiyar

2 x.q. balqabaq tumu

30 qr. qarışıq bitkilər (reyhan, şüyüd, kress, keşniş və s.)

1 x.q. zeytun yağı

Duz və istiot

Qida dəyəri

Miqdarı

Enerji

Protein

Yağ

Doymuş yağ

Karbohidratlar

Şəkər

Qida lifləri

1 nəfərlik*

406 kkal

34,7 qr.

17,3 qr.

3,46 qr.

25,6 qr.

11,4 qr.

5,6 qr.

Dhal

Duru yağı böyük qazanda orta alov üzərində qızdırın. Soğan və sarımsağı tökün və 5 dəqiqə ərzində və ya yarım şəffaf olanadək bişirin. Ədviyyatı, xardal tumlarını, karri və ya dəfnə yarpaqlarını əlavə edin, daha bir dəqiqə ərzində bişirin. Pomidorları və suyu/ tərəvəz bulyonunu əlavə edin. Qaynayanadək saxlayın, alovu azaldın və 40 dəqiqə ərzində qaynadın; əgər qatılaşarsa, su və ya tərəvəz bulyonu əlavə edin. Süfrəyə verməzdən qabaq, duz, istiot və laym şirəsi əlavə edin. Təzə keşniş yarpaqları ilə bəzəyin. Çörək və qarışıq salatla yeyin.

1 x.q. günəbaxan yağı
2 baş soğan, xırda doğranmış
2 diş sarımsaq, xırdalanmış
2 qırmızı bibər (çilli), toxumsuz və xırda doğranmış
½ ç.q. üyüdülmüş zərdəçal
½ ç.q. üyüdülmüş keşniş toxumu,
1 ç.q. üyüdülmüş zirə
1 ç.q. qaram masala

1 ç.q. xardal toxumu
6-8 karri yarpağı və ya 2 dəfnə yarpağı
1 banka əzilmiş pomidor
400 qr. qırmızı mərci
1 litr su və ya tərəvəz bulyonu
Duz və istiot
Laym şirəsi, zövqə görə
Təzə keşniş, qarnir üçün

Qida dəyəri

** İki nəfərlik resept

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	756 kkal
Protein	27 qr.
Yağ	29,3 qr.
Doymuş yağ	4,39 qr.
Karbohidratlar	83,3 qr.
Şəkər	11,7 qr.
Qida lifləri	24 qr.



Qrildə qızardılmış qızılbalıq, yağda qızardılmış xiyar və mərəçüydə



Qızılbalıq filesini duzlayın və kənara qoyun. Bütün tərəvəzləri və otları suda yaxalayın. Xiyar və mərəçüyüdə təxminən eyni hissələrə doğrayın. Qırmızı acı istiotdan toxumları çıxarın və xırda-xırda doğrayın, sonra zeytun yağı, duz və istiotla qarışdırın. Tavanı qızdırın və qızılbalıq filesini dərisi aşağı olmaqla qızardın. 2 dəqiqə sonra, balığı çevirin və daha 2 dəqiqə ərzində bişirin. Sonra balığı boşqaba qoyun. Eyni tavanı istifadə edərək, xiyar və mərəçüyüdə parlaq olanadək və ya 3 dəqiqə ərzində yağda qızardın. Tərəvəzi boşqabın bir tərəfində çilli vineqreti, təzə reyhan və oreqanla birlikdə süfrəyə verin. Qızılbalığı onun yanında yeləşdirin və sonra bir qaşığı yoqurt əlavə edin.

2 tikə qızılbalıq filesi
1 dl yağsız yoqurt
1 xiyar
1 dəstə mərəçüyüdə
1 yaşıl acı istiot (çilli)
2 x.q. zeytun yağı
2 təzə oreqan budağı
1 reyhan budağı
Duz və istiot

Qida dəyəri

Miqdarı
Enerji
Protein
Yağ
Doymuş yağ
Karbohidratlar
Şəkər
Qida lifləri

1 nəfərlik*
474 kkal
29,3 qr.
38,6 qr.
12,51 qr.
2,5 qr.
2 qr.
3,2 qr.



Nanəli yaşıl noxud püresi

Dondurulmuş noxudu qaynayan suya tökün, süzün və blenderə qoyun. Yoqurt, yarım limonun şirəsini, xırda doğranmış nanə yarpaqları, 1-2 x.q. zeytun yağı və bir az duz əlavə edib blenderdən keçirin. Diqqətli olun, blenderi çox işlətməyin, çünki qarışıq bir az qatı olmalıdır. Ədviyyat əlavə edin və balıq, toyuq əti və ya çörəklə süfrəyə verin.

250 qr. dondurulmuş noxud (yaşıl)
4 nanə budağı
3 x.q. yağsız yoqurt
1 limon
Zeytun yağı
Duz

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	149 kkal
Protein	4,2 qr.
Yağ	9,6 qr.
Doymuş yağ	1,38 qr.
Karbohidratlar	9,1 qr.
Şəkər	4 qr.
Qida lifləri	4,5qr.



Sarı noxuddan xumus

Sarı noxudu azca duzlu suda bişirin
qaynar suyu yumşaldın, süzün və atın.
Bişmiş sarı noxuda sarımsaq və zeytun yağı əlavə edərək
blenderdə qarışdırın. Alma sirkəsi, duz və istiot əlavə edin.
Süfrəyə verərkən üzərinə günəbaxan tumu səpin.

200 qr sarı noxud
4 diş sarımsaq
60 qr günəbaxan tumu
0.4 cup zeytun yağı
Alma sirkəsi
Duz, istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	360 kkal
Protein	5.3 qr.
Yağ	3,1 qr.
Doymuş yağ	32,8 qr.
Karbohidratlar	3,64 qr.
Şəkər	1,9 qr.
Qida lifləri	3,9 qr.



Pomidor sousu (salsa)

Pomidorları doğrayın. Qırmızı istiotu (çilli) və sarımsağı xırda doğrayın.
Bütün ingrediyentləri qarışdırın, duz və təzə üyüdülmüş istiot vurun.
Salsanı istifadədən bir neçə saat əvvəl hazırlayın ki,
müvafiq dad əmələ gələ bilsin.

5 pomidor
1 x.q. pomidor püresi
1 limon
2 x.q. zeytun yağı
1 diş sarımsaq
½ qırmızı çilli (acı istiot)
1 ç.q. zirə
Duz və istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	43 kkal
Protein	1 qr.
Yağ	3,1 qr.
Doymuş yağ	0,41 qr.
Karbohidratlar	2,4 qr.
Şəkər	2,3 qr.
Qida lifləri	0,7 qr.



Çimiçurri

Reyhan və oreqanı suda yaxalayın. İstiotu toxumlardan təmizləyin. Tərəvəzi, sarımsağı və istiotu xırda doğrayın. Alma sirkəsi, limon turşusu və zeytun yağı əlavə edin. Düz və istiot vurun. Vaxtından bir neçə gün əvvəl hazırlana bilər.

- 0,4 fincan zeytun yağı
- 1 dəstə reyhan
- 1 qırmızı acı bibər (çilli)
- 2 diş sarımsaq
- 2 təzə oreqan budağı
- ½ limon
- 1 x.q. alma sirkəsi
- Düz və təzə üyüdülmüş istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	188 kkal
Protein	1,5 qr.
Yağ	17,7 qr.
Doymuş yağ	2,4 qr.
Karbohidratlar	5,6 qr.
Şəkər	4,4 qr.
Qida lifləri	0,1 qr.



Qırmızı bibərdən salsa

Badamı 160o C təxminən 10 dəqiqə ərzində sobada qızardın.

Badamı sobadan çıxarın və kənara qoyun.

Fırının temperaturunu 220o C qaldırın və qırmızı bibəri 15-20 dəqiqə bişirin.

Sonra onları 10 dəqiqəlik örtülü konteynerə qoyun.

Bu soyulmasını asanlaşdıracaq. Bibərləri soyun.

Qırmızı bibərə badam, sarımsaq, zeytun yağı, üzüm sirkəsi, sedranı əlavə edin və qarışdırın. Duz, istiot zövqə görə.

3 ədəd qırmızı bibər

60 qr badam

2 diş sarımsaq

1-2 x.q. üzüm sirkəsi

0.4 fincan yağ

Yarım limonun sedrası

Duz, istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	513 kkal
Protein	7,1 qr.
Yağ	49,9 qr.
Doymuş yağ	5,98 qr.
Karbohidratlar	4 qr.
Şəkər	2,4 qr.
Qida lifləri	3 qr.



Tahinidən (küncüt pastası) qəlyanaltı

Tahiniyə əzilmiş sarımsaq və limon suyunu əlavə edib qarışdırın.
Suyu əlavə edin. Duz, istiot zövqə görə.

4 x.q. tahini
1 diş sarımsaq
1-2 x.q. limon şirəsi
0.3 fincan su
Duz, istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	375 kkal
Protein	11,7 qr.
Yağ	30,6 qr.
Doymuş yağ	4,31 qr.
Karbohidratlar	9,8 qr.
Şəkər	1,8 qr.
Qida lifləri	7,6 qr.



Xardal sousu

Alma şirəsi, sirkə və xardalı, az-az yağ əlavə etməklə, yüngülcə qarışdırın. Duz, istiot və limon sedrası əlavə edin.

5 x.q. zeytun yağı

1 x.q. alma şirəsi

1 x.q. alma sirkəsi

2 ç.q. xardal, üyüdülməmiş

Duz, istiot və bir az limon sedrası

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	559 kkal
Protein	1,8 qr.
Yağ	60 qr.
Doymuş yağ	7,98 qr.
Karbohidratlar	2,7 qr.
Şəkər	1,9 qr.
Qida lifləri	0,5 qr.

A collage of images showing almonds and almond oil. One image shows almonds on a wooden surface next to a glass of oil. Another shows a jar of oil with almonds around it. A third shows a close-up of almonds.

Badam yağı

Badamları 200C temperaturda 10-12 dəqiqə ərzində qovurun.

Badamları soyudun.

Badamları bir az su ilə (suyun həddən artıq olmamasına diqqət yetirin) mətbəx kombaynında qarışdırın. Su yalnız ondan ötrüdür ki, kombayn badamları götürə bilsin.

Sonra, üzərinə duru badam yağı və duz əlavə edərək krem şəklinə gətirin.

Bardağa tökün və soyuducuya qoyun.

Bir çox başqa qoz-fındıqla da, o cümlədən, pekan qozu, fındıq, keşyu və yerfındığı, bu cür yağ hazırlana bilər.

Onu çörəklə, krekerlə və ya təzə doğranmış alma, armud və başqa meyvələrlə yeməyə çalışın.

ABŞ vahidləri

200 qr. badam

Bir az su

Bir az duru badam yağı

Bir az duz

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	588 kkal
Protein	21 qr.
Yağ	49,9 qr.
Doymuş yağ	4,21 qr.
Karbohidratlar	6,9 qr.
Şəkər	4,2 qr.
Liflər	12,9 qr.



Sitrus meyvələri və yemiş

Yemişin qabığını soyun, yarı bölün və
toxumlardan təmizləyin. Dörd hissəyə bölün.
Yemiş hissələrinin üzərinə laym qabığı sedrası səpin.
Laym, portağallar və qreypfrutun qabığını soyun və
sonra daha kiçik hissələrə doğrayın.
Kiçik kasalarda süfrəyə verin,
üzərinə zeytun yağı çiləyin və nanə ilə bəzəyin.

1 qırmızı qreypfrut

2 portağal

1 laym

1 yemiş

Limon balzamu, nanə və s.

Zeytun yağı

3-4 yarpaq nanə

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	203 kkal
Protein	3,1 qr.
Yağ	2,3 qr.
Doymuş yağ	0,31 qr.
Karbohidratlar	43,7 qr.
Şəkər	39,7 qr.
Qida lifləri	0,9 qr.

Yulaf vaflisi

Yulafi su və badam südü ilə birlikdə kiçik bir qazana qoyun və qarışdıraraq qızdırın. 3 - 4 dəqiqə ərzində qaynadın. Kənara qoyun, örtün və soyudun. (Bir gün əvvəl hazırlana bilər.) Soyudulmuş sıyığa qatıq, un, yumurta və duz əlavə edin. Vafli bişirən aparatı qızdırın və bir az yağlayın. Xəmiri vafli qızıl qəhvəyi olana qədər bişirin. Giləmeyvələr ilə bəzəyib süfrəyə verin.



75 qr yulaf
0,6 fincan su
0,6 fincan badam südü
0,4 fincan az yağlı qatıq
1 yumurta
35 qr kəpəkli un
1 x.q. günəbaxan və ya zeytun yağı
Bəzək üçün ciyələk, moruq və ya digər giləmeyvə

Qida dəyəri

** İki nəfərlik resept

Miqdarı
Enerji
Protein
Yağ
Doymuş yağ
Karbohidratlar
Şəkər
Liflər

1 nəfərlik*
324 kkal
13,7 qr.
12 qr.
2,34 qr.
36,6 qr.
5,1 qr.
5,9 qr.

QARNİR

1 nəfərlik*
63 kkal
1,6 qr.
0 qr.
0 qr.
13,2 qr.
11,5 qr.
1,7 qr.

Zərdəçal plitkaları

Xurmaların tumunu çıxarın. Bütün inqredientləri
blenderdən keçirərək yumşaq kütlə halına gətirin.
Kütləni bişirmə kağızı sərilmiş formaya
və ya bişirmə tavasına yayın.
Soyuducuda soyudun və plitkalara doğrayın.
Soyuducuda 14 gün saxlanıla bilər.

12 xurma
1 x.q. bal
2 ç.q. zərdəçal
½ dl keşyu
½ dl pekan qozu
¼ dl küncüt toxumu
½ dl kətan toxumu, günəbaxan toxumu və/ və ya badam

Qida dəyəri

*1 resept üçün 10 plitka

Miqdarı	1 plitka*
Enerji	213 kkal
Protein	3,6 qr.
Yağ	9 qr.
Doymuş yağ	1,14 qr.
Karbohidratlar	26,8 qr.
Şəkər	25,2 qr.
Liflər	4,8 qr.



Badam və kokos biskvitləri

Sobanı 180°C -dək qızdırın.

İnqrediyentləri birlikdə qarışdırın. Əllərinizi isladın, sonra, biskvitlərinizin hansı böyüklükdə və ölçüdə olmasını istəməyinizdən asılı olaraq, kündəni 12-15 bərabər hissələrə ayırın. Bişirmə kağızının üzərinə qoyun, 1 sm qalınlığınadək yastılayın və 12-15 dəqiqə ərzində 180°C temperaturda bişirin.

100 qr. badam unu

70 qr. xırdalanmış tünd şokolad, şəkərsiz

100 qr. kokos unu

90 qr. kokos şəkəri

2 yumurta

Bir az duz

Qida dəyəri

** 15 biskvit üçün resept

Miqdarı

Enerji

Protein

Yağ

Doymuş yağ

Karbohidratlar

Şəkər

Liflər

1 biskvit**

107 kkal

3,7 qr.

7,4 qr.

2,57 qr.

6 qr.

1,7 qr.

2,4 qr.



Çovdar çörəyi

1-ci Gün (dən kütləsi)

İnqrediyentləri birlikdə qarışdırın və növbəti günədək isladın – sərin yerdə saxlayın.

2-ci Gün

Mayanı ilıq suda həll edin.

Buğda unu, çovdar unu və maya suyunu birinci gün dən kütləsinə əlavə edin və qarışdırın. Xəmir qarışdırıcı maşın istifadə edərək, kündəni aşağı sürətlə 2 dəqiqə ərzində qarışdırın, sonra sürəti artırın və 8 dəqiqə ərzində, yaxud xəmir qabın dibinə toplananadək qarışdırın. Qabdan çıxarın. üstünü örtün və kündəni 30 dəqiqə dincəlməyə qoyun. Yağlanmış çörək bişirmə qablarına tökün və üstünü kündə ərşini/ mala ilə hamarlayın. Üzərinə küncüt toxumları səpin. üstünü örtün və otaq temperaturunda 45-60 dəqiqə ərzində qalxmasına imkan verin. 200C temperaturda 1 saat ərzində bişirin.

Bütün inqrediyentləri
birlikdə qarışdırın və onu
növbəti günədək saxlayın.

2-ci gün
20 qr. maya
0,5 fincan ilıq su
65 qr. ələnməmiş un
155 qr. çovdar

1-ci gün
0,4 fincan ayran
1,5 fincan ilıq su
250 qr. doğranmış çovdar
125 qr. günəbaxan tumu
94 qr. kətan toxumu
12 qr. duz
37 qr. çovdar unu
25 qr. maya

Qida dəyəri

*1 resept üçün 10 plitka

Miqdarı	100 qr.
Enerji	240 kkal
Protein	7,6 qr.
Yağ	9,7 qr.
Doymuş yağ	1,16 qr.
Karbohidratlar	26,3 qr.
Şəkər	2,6 qr.
Qida lifləri	9,9 qr.



Paleo çörəyi

Fındıq, qoz, tum, ləpə və duzu yumurta və zeytun yağı ilə qarışdırın. 160°C temperaturda 1 saat ərzində səthi yağlanmış çörək bişirmə qabında bişirin. Çörəyi bişdikdən dərhal sonra qabdan çıxarın və soyumasına imkan verin. İstədiyiniz halda, kündənin üzərinə kəklikotu, rozmarin və s. kimi otlar əlavə edin.

100 qr. günəbaxan tumu
100 qr. balqabaq tumu
100 qr. kətan tumu
100 qr. küncüt toxumu
100 qr. xırdalanmış badam
100 qr. xırdalanmış qoz
5 yumurta
85 ml zeytun yağı
2 ç.q. dəniz duzu

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	470 kkal
Protein	16,3 qr.
Yağ	42,2 qr.
Doymuş yağ	5,74 qr.
Karbohidratlar	4,5 qr.
Şəkər	0,9 qr.
Qida lifləri	5,9 qr.



Xırçılıtlı yulaf çörəyi

Mikser və ya əl qarışdırıcısından istifadə edərək bütün inqredientləri 5 dəqiqə ərzində birlikdə qarışdırın.

2 bişirmə kağızı arasında nazik yayın.

190°C temperaturda 15 dəqiqə ərzində bişirin.

Bişirmədən qabaq, bıçaqla incə şəkildə hissələrə bölünəcəkdir – bununla, o, sonra asanlıqla istədiyiniz parçalara bölünəcək.

Yaxud, sadəcə, sonra hissələrə bölün.

100 qr. yulaf

150 qr. küncüt toxumu

150 qr. kətan toxumu

100 qr. balqabaq tumu

100 qr. günəbaxan tumu

400 qr. ələnmemiş un

50 qr. duz

25 qr. maya

2 ç.q. soda

200 qr. üzüm tumu yağı

0,8 fincan su

1 yumurta ağı

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	432 kkal
Protein	12,7 qr.
Yağ	28,8 qr.
Doymuş yağ	3,6 qr.
Karbohidratlar	26,7 qr.
Şəkər	1,1 qr.
Liflər	7,6 qr.



Tumlu xırçıltılı çörək

Avtomatik (mikser) və ya əl qarışdırıcısından istifadə edərək bütün ingredientləri 5 dəqiqə ərzində birlikdə qarışdırın. 2 bişirmə kağızı arasında nazik yayın.

190C temperaturda 15 dəqiqə ərzində bişirin.

Bişirmədən qabaq, bıçaqla incə şəkildə hissələrə bölə bilərsiniz – bununla, o, sonra asanlıqla istədiyiniz parçalara bölünəcək.

Yaxud, sadəcə, sonra hissələrə bölün.

0,4 fincan küncüt toxumu

0,4 fincan balqabaq tumu

0,4 fincan yulaf

0,4 fincan günəbaxan tumu

1,4 fincan ağ un

2 ç.q. duz

0,8 fincan su

1 ç.q. çay sodası

0,4 fincan üzüm tumu yağı

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	497 kkal
Protein	9,5 qr.
Yağ	30,7 qr.
Doymuş yağ	4,06 qr.
Karbohidratlar	43,6 qr.
Şəkər	0,3 qr.
Qida lifləri	3,6 qr.



Şokolad keksləri

Gün 1

Ləpələri və tumları bir gecə ərzində suda istadın

Gün 2

Ləpələrdən artıq suyu süzün və bütün digər inqrediyentlərlə birlikdə qarışdırın. Yaxşı qarışdırın və keks qəliblərində 160°C temperaturda 30-40 dəqiqə bişirin. Soyudun və hava keçirməyən qablarda saxlayın. Asanlıqla dondurub saxlaya bilərsiniz.

0,8 fincan su

0,8 fincan qoz ləpəsi

50 qr badam

0,4 fincan küncüt

0,4 fincan günəbaxan tumu

0,2 fincan kətan toxumu

5 x.q. yulaf

150 qr doğrmış tünd şokolad (şəkərsiz)

0,4 fincan az yağlı qatıq

su

1 yumurta

1-2 banan, əzilmiş

duz

Qida dəyəri

Miqdarı	100 qr.
Enerji	328 kkal
Protein	10,3 qr.
Yağ	17,7 qr.
Doymuş yağ	4,16 qr.
Karbohidratlar	30 qr.
Şəkər	7 qr.
Qida lifləri	5,8 qr.

Azərbaycan salatı

Pomidor, xiyar, şirin bibər, kahı yuyulur, təmizlənir, doğranır. Xiyarla pomidor nimçənin ortasına, kahı ilə şirin bibər isə kənarlara düzülür. Sonra üzərinə xırda doğranmış göy soğan və ya baş soğan səpilir. Salatın üzərinə qırmızı gülöyşə nar dənələri tökülür. Limon şirəsi qatılmış zeytun yağı səpilir.

50 qr.pomidor
50 qr.xiyar
30 gr kahı
15qr.şirin bibər
15 qr.soğan
15 qr. nar
1 x/q. zeytun yağı
1 ç/q. limon şirəsi

Qida dəyəri

Miqdarı
Enerji
Protein
Yağ
Doymuş yağ
Karbohidratlar
Şəkər
Qida lifləri

tama görə duz, istiot.

1 nəfərlik*
156 kkal
1,3 qr.
13,8 qr.
1,9 qr.
8,6 qr.
5,6 qr.
1,8 qr



Bişmiş mal dili salata

Təzə bişmiş mal dilini soyuq suda bir neçə dəqiqə saxlamaq lazımdır ki, dərisi soyulsun. Dərini soymaq üçün dilin iti yerindən başlamaq lazımdır. Sonra dili qalın hissəsindən başlayaraq nazik enli dilimlərə kəsmək lazımdır. Dil parçalarını yelpiksayağı düzür, yanlarını duza qoyulmuş kələm, xiyar və pomidorla bəzəyirlər. Üzərinə isə göyərtili düzürlər.

150 qr.dil
50 qr. duza qoyulmuş kələm
50 qr. pomidor
50 qr. xiyar
tama görə duz.

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	360 kkal
Protein	23,4 qr.
Yağ	24,4 qr.
Doymuş yağ	10,6 qr.
Karbohidratlar	11,0 qr.
Şəkər	3,0 qr.
Qida lifləri	2,1 qr.



Göy lobyə salatı

Siyrimsiz göy lobyəni suda bişirib soyudur, uzununa 2-3 sm ölçüdə doğrayırıq. Təzə xiyar və pomidoru yuyub nazik girdə formada doğrayırıq. Bunları lobyə ilə birləşdirib salat qabına yığır, yanlarını kahi ilə bəzəyir, ortasına girdə bişmiş yumurta qoyuruq. Sonra üzərinə bitki yağı ilə sirkə qarışığı tökür, doğranmış göyərti səpirik.

60 qr.pomidor
60 qr. təzə xiyar
50 qr. göy lobyə
yarım ədəd yumurta
20 qr. kahi,
1 x/q. bitki yağı ilə sirkə,
5 qr. göyərti,
tama görə duz

Qida dəyəri

Miqdarı
Enerji
Protein
Yağ
Doymuş yağ
Karbohidratlar
Şəkər
Qida lifləri

1 nəfərlik*
191 kkal
4,7 qr.
16,2 qr.
2,5 qr.
8,5 qr.
3,9 qr.
3,0 qr



Yaz salatı

Turpu yuyub təmizləyir, xırda hissəciklərə doğrayırıq. Ayrıca təzə xiyar da xırda xırda doğrayıb üzərinə duz səpir, xama tökərək qarışdırır və doğranmış turpu əlavə edirik. Sonra təpəcik şəklində salat qabına yığıb, üstünü bişmiş yumurta və kəmə ilə bəzəyirik, doğranmış şüyüd də səpirik.

70 qr.turp
40 qr. təzə xiyar
Yarım ədəd yumurta
30 qr. xama
20 qr. kəmə
5 qr. şüyüd
Dada görə duz

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	120 kkal
Protein	4,8 qr.
Yağ	8,8 qr.
Doymuş yağ	4,7 qr.
Karbohidratlar	6,2 qr.
Şəkər	2,8 qr.
Qida lifləri	1,6 qr.



Şəki salatı

Pomidor, xiyar, şirin bibər, soğan və göyərtili yuyulur, təmizlənir, xırda-xırda doğranır, duz istiot vurulur və qarışdırılır. Üzərinə azacıq üzüm sirkəsi tökülür. Bir müddət soyuq yerdə saxlandıqdan sonra çoxur qablarda süfrəyə verilir

50 qr.pomidor,
50 qr. xiyar,
20 qr.şirin bibər,
20 qr.soğan,
10 qr.şüyüd,
10 qr.keşniş,
10 qr.reyhan,
50 qr.üzüm sirkəsi,
Tama görə duz və istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	49 kkal
Protein	1,8 qr.
Yağ	0,4 qr.
Doymuş yağ	0,1 qr.
Karbohidratlar	7,6 qr.
Şəkər	3,5 qr.
Qida lifləri	1,5 qr.



Küftə-bozbaş

Mal ətinin tikəsini qaynadaraq, tez tez kəfini yığaraq bulyonu hazırlayın. Yumuşaq ət baş soğanla birgə ət maşınının xırda gözündən keçirilir. Küftəni hazırlamaq üçün ətin bütün quru ərzaqlarını öncədən biraz əzişdirib (alça qurusundan başqa) iri bir qabda əllərinizlə yaxşıca qarışdırın. Qarışıqdan küftə düzəldin. Hər küftənin ortasına bir ədəd yuyulmuş alça qurusu yerləşdirin. Orta ölçülü qazanda bulyona (kifayət qədər iri olmalıdır ki, küftələr bir birinə dəyməsin) axşamdan islağa qoyulmuş noxudu, xırda doğranmış baş soğan və hər paya bir yumurta boyda soyulmuş kartof və küftələri bir-bir bulyona salın. Bulyonun üzərində kəf əmələ gəlsə onu yığın. Küftənin hazır olmasına bir az qalmış istiot və nəhayət, zəfəran suyu vurulur. Süfrəyə kasalarda verilir və istəyə görə üzərinə nanə qurusu, keşniş, şüyüd səpmək olar. Xörəyin yanında ayrıca qabda qoyulmuş baş soğan və sumaq verilir.

125 qr. mal əti,
50 qr. yumru düyü
10 qr. alça turşusu
20 qr. noxud
50 qr. kartof

1 baş soğan
bir çimdik quru nanə
20 qr. keşniş, şüyüd,
tama görə duz istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	590 kkal
Protein	40,5 qr.
Yağ	26,1 qr.
Doymuş yağ	9,9 qr.
Karbohidratlar	47,3 qr.
Şəkər	7,4 qr.
Qida lifləri	6,0 qr



Toyuq şorbası

Yerkökünü və soğanı xırda saman şəklində doğrayıb ərinmiş yağa qovururuq. Təmizlənmiş və ütölmüş toyuğu qaynayan suya salırıq. Bişirib kəfini yığıırıq. Sonra toyuğu bulyondan çıxarib kənara qoyuruq. Qaynayan bulyona təmizlənmiş və yuyulmuş düyü atırıq. 15 dəqiqədən sonra düyünün üzərinə 2 ədəd alça turşusu, qovrulmuş tərəvəzləri və duz istiot töküb azacıq qaynadırıq. Şorbanı süfrəyə verərkən kasalara töküb üzərinə bir parça toyuq əti qoyuruq və göyərti səpirik.

70 qr. toyuq əti
20 qr. yerkökü
20 qr. baş soğan
15 qr. ərinmiş yağ
20 qr. düyü
1əd. Alça qurusu
tama görə duz istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	351,9 kkal
Protein	20,0 qr.
Yağ	24,3 qr.
Doymuş yağ	10,4 qr.
Karbohidratlar	12,2 qr.
Şəkər	4,1 qr.
Qida lifləri	1,2 qr.



Təzə kələmdən şorba

Yerkökü, cəfəri kökü və baş soğanı xırda uzun formada doğrayır, birlikdə ərinmiş yağda taxta qaşıqla qarışdıraraq qovururuq. Kələmi təmizləyir, yuyub xırda dördkünc şəkildə doğrayır, qaynayan ət suyuna, yaxud adı suya töküb bişiririk. Sonra qovurduğumuz tərəvəzləri qazana əlavə edirik, 30-40 dəqiqə bişiririk. Bişənə yaxın şorbaya duz, istiot vurur, dəfnə yarpağı, yenidən yağda qovrulmuş pomidor məti və yaxud təzə pomidor əlavə edirik. Hazır kələm şorbası çuxur nimçələrdə süfrəyə verilir. Yanında xırda doğranmış cəfəri göyü verilir.

100 qr. kələm
20 qr. yerkökü
20 qr. baş soğan
20 qr. cəfəri kökü
40 qr. pomidor
20 qr. yağ

Tama görə dəfnə yarpağı, duz, istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	231 kkal
Protein	2,6 qr.
Yağ	20,0 qr.
Doymuş yağ	10,4 qr.
Karbohidratlar	12,0 qr.
Şəkər	8,5 qr.
Qida lifləri	4,3 qr



Dana ətindən düyü şorbası

Dana ətinin döş hissəsini xırda-xırda, hər paya 2-3 parça olmaqla doğrayır, soyuq ssuda yarımbişmiş halda bişirir, kəfini yığır. Sonra xırda-xırda doğranmış baş soğan tökürük. Bir buğum qaynatdıqdan sonra üzərinə təmizlənmiş, yuyulmuş girdə düyü əlavə edib qarışdırır. İşərisinə bir neçə ədəd quru alça alır. Bişənə yaxın duz, istiot vururuq. Görünüşlü olması üçün azacıq pomidor mətinə (tomat) ərinmiş yağda qovurub şorbanın üzərinə əlavə edirik. Şorbanı süfrəyə verərkən kasalara tökür, üzərinə xırda doğranmış keşniş səpirik.

100 qr. dana ət
20 qr. düyü
30 qr. soğan
1 ç/q pomidor məti
20 qr yağ
2-3 əd. alça
5 qr. göyərti
Tama görə duz, istiot.

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	355 kkal
Protein	24,7 qr.
Yağ	22,7 qr.
Doymuş yağ	11,3 qr.
Karbohidratlar	11,9 qr.
Şəkər	2,5 qr.
Qida lifləri	1,4 qr



Göy şorba

Turşəngi yuyub təmizləyir, vamlə öz şirəsində pörtür, ispanağı isə biraz su əlavə etməklə pörtür, sonra göyərtiləri qarışdırıb taxta qaşıqla əzişdirirlər. Qaynanmış suya xırda doğranmış kartof əlavə edib 10 dəqiqə bişirirlər. Sonra üzərinə ərinmiş yağda qızardılmış soğan və hazır göyərtini əlavə edir, 5-10 dəqiqə bişirir, qovrulmuş un əlavə edərək duz, istiot vurub tam bişirirlər. Süfrəyə verən zaman kasaya tökür, üzərinə bərk bişmiş yumurta doğrayıb tökürük. Axırda xama və göyərti səpirik.

150 qr. turşəng

100 qr. ispanaq

50 qr.kartof

30 qr.baş soğan

10 qr. buğda unu

20 qr. yağ

1 x/q. xama

1 yumurta

zövqə görə duz, istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	433,9 kkal
Protein	14,3 qr.
Yağ	30,1 qr.
Doymuş yağ	14,4 qr.
Karbohidratlar	29,9 qr.
Şəkər	2,7 qr.
Qida lifləri	8,1 qr



Balıq sırdağı

Sırdağı kütüm, çəki, suf və digər yağlı balıqlardan başqa balıqlardan hazırlamaq olar. Balığı təmizləyir, doğrayıb duz, istiot vurur, yağda qızardırıq. Tavaya yığıb üzərinə qızardılmış keşniş, şüyüd, nanə səpirik. Sonra göyərtinin üzərinə halqavari doğranmış pomidorları düzüb, əzilmiş sarımsaq tökürük. Yağ və az miqdarda su töküb vəm odda dəmə qoyuruq. Hazır yeməyin üstünə göyərti səpib süfrəyə veririk.

1 kg.balıq
50 qr. yağ
100 qr. göyərti
200 qr. pomidor
2 diş sarımsaq
yarımstəkan su
tama görə duz istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	2 nəfərlik*
Enerji	1740,8 kkal
Protein	174,3 qr.
Yağ	75,1 qr.
Doymuş yağ	28,6 qr.
Karbohidratlar	29,4 qr.
Şəkər	5,4 qr.
Qida lifləri	2,6 qr



Suf balığın bişməsi

Təmizlənilib yuyulmuş balığı bütöv ya da ki, parçalara bölünmüş halda adi qazana və ya uzunsov balıq qazanına qoyur, üzərinə doğranmış yerkökü, soğan, kərəvüz, dəfnə yarpağı və sirkə tökür, duz, istiot vurub soyuq su əlavə edirik. Balığı 10-15 dəqiqə bişiririk. Hazır balığı süfrəyə verərkən kəfkirlə qazandan çıxarır, uzunsov nimçələrə qoyur, ayrıca bişmiş kartof, limon və cəfəri göyü ilə bəzəyirik. Yanında zövqə görə pomidor mətindən hazırlanmış sous və ya narşərab verilir.

1 kg. Balıq (1 əd)
50 qr. göy soğan
50 qr. yerkökü
50 qr. kərəvüz
1 əd.dəfnə yarpağı
15 ml. sirkə
Tama görə duz istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	2 nəfərlik*
Enerji	1009 kkal
Protein	177,2 qr.
Yağ	22,8 qr.
Doymuş yağ	4,4 qr.
Karbohidratlar	15,1 qr.
Şəkər	5,3 qr.
Qida lifləri	5,5 qr



Hindquşu şabalıdla

Təmizlənilib yuyulmuş hindquşunu xırda parçalara doğrayır, duz istiot vurur, üzərinə azacıq su töküb pörtürük. Ayrıca şabalıdın qabığına kəsir, duzlu suda bişirir, təmizləyirik. Hazır şabalıdları qzandakı hindquşunun üzərinə tökür, darçın səpirik. Bu xörəyin yanında süfrəyə düyü süzməsində vermək olar.

1.5 kq. Hind quşu
200 qr.şabalıd
200 qr. baş soğan
150 qr. yağ
20 qr. un
30 qr. pomidor məti
Tama görə duz istiot darçın

Qida dəyəri

Miqdarı	2 nəfərlik*
Enerji	4688 kkal
Protein	442,8 qr.
Yağ	256,9 qr.
Doymuş yağ	107,7 qr.
Karbohidratlar	119,4 qr.
Şəkər	10,0 qr.
Qida lifləri	3,8 qr



Cücə bişməsi ispanaqla

Təmizlənilib yuyulmuş cücəni duzlu qaynar suda bişiririk. Sonra dörd yerə bölür, döş ətinə və budlarını ayırır, imkan qədər sümüklərini təmizləyirik. İspanağı qabaqcadan yuyub doğrayır, yağda qızardırıq. Cücə ətinə üzərinə yığır, duz, istiot səpir, yumurta çırpırıq. Süfrəyə qaynar halda nimçədə verilir.

800 qr. cücə
100 qr. yağ
500 qr. ispanağ
3 əd.yumurta
tama görə duz istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	2 nəfərlik*
Enerji	2665 kkal
Protein	205,1 qr.
Yağ	187,6 qr.
Doymuş yağ	57,1 qr.
Karbohidratlar	23,2 qr.
Şəkər	3,5 qr.
Qida lifləri	11 qr



Quzu ətindən Azərbaycan qızartması

Quzu ətinin bel hissəsini 150 qramlıq parçalara bölür, duz, istiot səpir, azacıq yastalayıb yağda qızardırıq. Sonra qazana yığıb üzəronə azacıq bulyon və yaxud qaynar su əlavə edib bişiririk. Ət hazır olana yaxın üzərinə fal-fal doğranmış kartof tökür, azacıq sarıkök və darçın səpirik. Hazır xörəyi süfrəyə verəndə üstünü nar dənələri ilə bəzəyirik

150 qr. quzu əti

30 qr. yağ

20 qr. soğan

5 qr. un

1 qaşığıq pomidor məti

150 qr. kartof

1 nar

Bir çimdik sarıkök, darçın, tama görə duz, istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik*
Enerji	810,8 kkal
Protein	29,3 qr.
Yağ	51,2 qr.
Doymuş yağ	15,5 qr.
Karbohidratlar	61,1 qr.
Şəkər	27,9 qr.
Qida lifləri	4,0 qr



Quzu ətindən turşu-qovurma

Quzu ətini sümüklə birlikdə 20-25 qramlıq parçalara doğrayır, duz istiot vurur, azacıq ərinmiş yağda dayaz qazında qovururlar.

Sonra üzərinə bir qədər bulyon, yaxd qaynar su töküb
vam istilikdə bişirir, qovrulmuş baş soğan əlavə edib qarışdırırlar.
Hazır olana yaxın üzərinə yuyulmuş gavalı və alça qurusu tökülür.
Bir müddət keçəndən sonra xörəyi nimçələrə çəkib süfrəyə verirlər.

250 qr.quzu əti

60 qr. baş soğan

30 qr. ərinmiş yağ

Qədərincə su

15 qr. gavalı və ya alça turşusu

Tama görə duz, istiot

Qida dəyəri

Miqdarı	1 nəfərlik**
Enerji	775 kkal
Protein	41,2 qr.
Yağ	64,7 qr.
Doymuş yağ	15,4 qr.
Karbohidratlar	7,1 qr.
Şəkər	3,5 qr.
Qida lifləri	1,0 qr



İCBARİ
TİBBİ SİĞORTA



Material Virtual Diabet Məktəbi layihəsi çərçivəsində diabetim.az veb saytı üçün hazırlanmışdır. Layihə İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyinin təşəbbüsü və Novo Nordisk şirkətinin dəstəyi ilə icra olunur.

