



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

BESİNLERİN DOĞRU PIŞİRİLMESİ

- 1 Sebze yemeği yaparken, bir kilo sebzeye iki yemek kaşığı sıvıyağ koyun. Etil sebze yemeklerinde ise dışardan yağ ilavesi yapmanıza gerek yok.
- 2 Pişirirken yağda kızartma, kavurma yerine haşlama, fırında ızgara veya sulu ısıda pişirme yöntemlerini kullanabilirsiniz.
- 3 Yemeklere lezzet vermek için sadece yağa ve sosa odaklanmayın. Sebze ve baharatlarla farklı tatlar yaratın.
- 4 Sos ve çorbaları krema yerine düşük yağlı sütle pişirin.
- 5 Evde tuzu ve yağı daha az tüketmesi gereken birey varsa herkese aynı tencerede yemek pişirin. Daha sonra bir miktar ayırıp tuz ve yağ ilave edin.
- 6 Kurabiye ve keklerde şeker yerine kuru meyve veya az miktarda pekmez deneyin.
- 7 Dondurulmuş patatesi kızartmak yerine bir de fırınlayarak deneyin.
- 8 Yemek pişirmeye zamanınız yoksa sebzeyi haşlayıp salataya karıştırın veya yoğurtla deneyin.
- 9 Kek ve ya kurabiyelerde yağı azaltmak için yağsız süt tercih edin.
- 10 Izgaranızı sadece et, tavuk ve balık için değil, domates, biber, kabak, mantar, soğan dahil diğer tüm sebzeler için deneyebilirsiniz.
- 11 Tavaya yağ koymadan pişirme yapmak istiyorsanız biraz su damlatın ve kısık ateşte pişirme yöntemi uygulayın.
- 12 Fırında yağsız pişirme için yağlı kağıttan faydalanın.
- 13 Tavuğu haşladıktan sonra suyunu, üzerindeki yağı alıp daha sonra sebze veya çorbalarınıza ekleyebilirsiniz.
- 14 Katı meyve veya sebze sıkacağından çıkan posayı keklerin içine koyarak posa tüketiminizi artırabilirsiniz.
- 15 Bir yumurta ve iki yumurta beyazını karıştırın. Tavaya yağ yerine çok az su koyup sebzelerle beraber pişirin.
- 16 Çay saati canınız börek isterse bir yufka içine üç yemek kaşığı lor peyniri, biraz maydanozla gözleme şeklinde dörde katlayın. Bir tatlı kaşığı zeytinyağla üç yemek kaşığı light yoğurdu üzerine sürün ve teflon tavada hafif ateşte iki yüzünü pişirin.
- 17 Pirinç yerine bulgur tercih edin. Glisemik indeksi düşük olan bulgur, kan şekeri seviyenizi dengeler, içerdiği lif ve proteinler pirinçe göre daha yüksektir. İki yemek kaşığı bulgur bir ince dilim ekmeğe eşittir.
- 18 Hamurlu ve yağlı tatlılar yerine meyveleri fırınlayın veya kuru meyvelerle tatlı yapmayı deneyin.
- 19 Meyve suyundan gelen kaloriyi azaltmak için sulandırın veya maden suyuyla karıştırın.
- 20 Domates ve soğanı yemeklerde bol kullanın. Kalori değeri düşük, su oranı yüksek olduğu için doyurucudur ve antioksidant kapasitesi yüksek.
- 21 Et veya tavuğun yanına karbonhidrat içeren patates, pilav yerine kalorisi çok düşük olan mantarı seçin. Soğan, domates ve taze sebzelerle sote edebilirsiniz.
- 22 Patatesi kızartmak yerine fırında sütle pişirmek çocuklarınız için çok daha iyi bir seçimdir.
- 23 Yulaf, kepek unu ve kuru meyvelerle kendi müslinizi hazırlayabilir, fındık, ceviz, badem ekleyebilirsiniz.
- 24 Tarçın şeker ihtiyacını azaltır meyve salatası, bitki çayları ve sütünüzün içine eklemeyi deneyin.
- 25 Evde mutlaka taze sebze ve meyve bulundurun. Çocuğunuzun atıştırma alışkanlığı varsa salatalık, havuç ve minik domateslere farklı şekiller verin.