

Diyabetikler İçin Sağlıklı ve Zevkle Tüketilebilecek Tarifler: dengeli ve çeşitli





Meyve ve sebzeler, bol miktarda lif açısından zengin tam tahıllar, düşük yağlı süt ürünleri ve yağsız proteinler, dengeli bir beslenmenin temelini oluşturur. Buna ek olarak, araştırmaların gösterdiği üzere, cevizin içeriğinde zengin olan doğru yağ asitleri tüketimi, diyabet hastaları için özellikle elzemdir.

Sağlıklı bir diyeteye kolay ve lezzetli bir ek, günde bir avuç (30 gram) cevizdir.¹

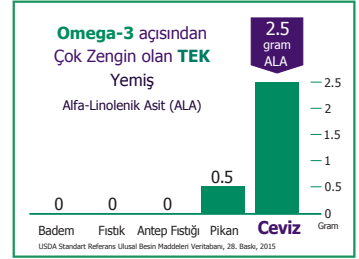
Ceviz, sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni için son derece önemli olan değerli besin maddeleri içerir. Muhteşem bir tada sahip olan ceviz, çeşitli yemeklerde rahatlıkla kullanılabilir. Lezzetli, cevizli tarifleri **www.californiawalnut.com.tr** adresinde bulabilirsiniz. Kişisel sağlık ihtiyaçlarınıza uyabilecek beslenme planları için lütfen doktorunuza danışınız.

¹ Ceviz bir gün içinde yenilecek 5 porsiyon meyve ve sebzenin biri olabilir .

Ceviz: Sağlıklı Bir Diyetin Parçası

İlk çalışmanın bulguları, cevizin diyabeti önlemede etkisini gösteriyor. Büyük çalışma değerlendirmeleri, düzenli ceviz tüketiminin, tip 2 diyabet riskini azaltmada pozitif etkisini ortaya çıkarıyor.² Buna ek olarak, birçok bilimsel çalışma, cevizin kardiyovasküler sağlık üzerine faydalarını araştırmakta. Avrupa Besin Güvenliği Komisyonu (European Food Safety Authority), 2012'de cevizin damar esnekliğini

arttırmaya yardımcı olduğunu doğruladı.³ Damar esnekliği, kan akışı ve damarların fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için önemlidir ve bu yüzden de kardiyovasküler sağlığı etkiler. Sağlığı destekleyici etkileri, günde 30 gram (yaklaşık bir avuç) ceviz tüketimi ile sağlanır. Ceviz, alfa-linolenik asit (ALA) açısından zengin tek yemistir. Bitkisel bir omega-3 yağ asidi olan ALA, vücut tarafından üretilemez ve dolayısıyla beslenme yoluyla temin edilmelidir. Alfa-linolenik asit ve beraberinde doyurulmuş yağ asitleri yerine tekli ve/veya çoklu-doyurulmamış yağ asidi tüketimi, kanda normal kolesterol değerlerinin korunmasına yardımcı olabilir.⁴



² An Pan, Qi Sun, JoAnn E. Manson, Walter C. Willett, and Frank B. Hu: Walnut Consumption Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes in Women. J. Nutr. 2013 jn.112.172171; first published online February 20, 2013. doi:10.3945/jn.112.172171

³⁺⁴ <http://eur-lex.europa.eu/JOHtml.do?uri=OJ%3AL%3A2012%3A136%3ASOM%3ADE%3AHTML>.
Im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und eines gesunden Lebensstils.

Avokado ve Ceviz Kremalı Sandviç

4 kişilik

Malzemeler

50 gr California Cevizi

2 adet avokado

2 yk az yağlı yoğurt

Tuz, kırmızı arnavut biberi

Biraz limon suyu

1 adet kırmızı turp

8 dilim tam tahıllı çavdar ekmeği
(yakl. 50 gr)

4 marul yaprağı

40 gr kaba yonca filizi



Cevizli Yeşil Fasulye Salatası

4 kişilik

Malzemeler

450 gr yeşil fasulye, temizlenmiş ve kesilmiş

2 yk California Cevizi, doğranmış

2 yk taze maydanoz, doğranmış

2 yk kırmızı soğan, doğranmış

Sos için:

2 yk ceviz yağı

1 yk kara üzüm sirkesi

1 yk Dijon hardalı

Tuz ve karabiber, taze öğütülmüş



Cevizli ve Acı Biberli Barbunya Fasulyesi

4 kişilik

Malzemeler

400 gr hindi göğsü

80 gr California Cevizi

1 soğan

1 büyük havuç

birer küçük kırmızı ve sarı biber (dolma)

2 yk zeytinyağı

1 çk kimyon

1/2 yk toz kırmızı biber

1 kutu (425 ml) barbunya fasulyesi

1 kutu (425 ml) küp domates konservesi

Tuz, karabiber



Tavuk Şiş ve Ispanaklı Cevizli Püre

4 kişilik

Malzemeler

Püre için:

- 1 fincan irice kıyılmış, yıkanmış ve kurutulmuş ıspanak
- 1/2 fincan ufalanmış taze ekmek
- 3/4 fincan çiğ ve 2 yk kızartılmış California Cevizi
- 1/2 fincan sızma zeytin yağı
- 3 diş kıyılmış sarımsak
- 1 çay kaşığı limon suyu ya da beyaz şarap sirkesi
- İri taneli tuz ve taze çekilmiş kara biber

Tavuk için:

- 4 adet kemiksiz ve derisiz tavuk göğsü
- 2 adet kabak,
- 30 dk soğuk suda bekletilmiş, 25 cm uzunluğunda 12 adet şiş
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Süslemek için limon dilimleri



Cevizli Humus ve Galeta

4 kişilik

Malzemeler

Galeta için:

150 gr tam buğday unu

5 gr maya

Sıcak su

2 yk zeytinyağı

25 gr California Cevizi

Bir tutam tuz ve karabiber

Humus için:

360 gr pişmiş nohut

1 diş sarımsak

½ limon suyu

2 yk tahin

4 yk zeytinyağı

1 k kimyon

2 k kırmızı biber

1 k maydanoz



Cevizli Humus ve Galeta

Hazırlama:

1. Unu 5 gr tuz ile birlikte bir kaseye boşaltın, sulandırılmış maya ile birlikte 80 gr sıcak su, iki yemek kaşığı yağ ve doğranmış cevizleri ekleyin. Hamuru yumusak ve elastik/esnek olana dek karıştırıp yoğurun ve üzerini nemli bezle örtün. 2 saat veya hacmi ikiye katlanana dek dinlendirin.
2. Hamuru küçük parçalara bölün ve çubuk şeklini alana dek biçimlendirin. 180 derecede 15 dakika kadar pişirin ve tepsinin üzerinde soğumaya bırakın.
3. Pişmiş nohutları ince daneli ve koyu kıvamda bir krema elde edene kadar limon suyu, tahin, iki yemek kaşığı zeytinyağı, kimyon, bir çay kaşığı kırmızı biber, bir tutam tuz ve karabiber ve 4 yemek kaşığı su ile ezin. 4 küçük kasede servis edin ve üzerine kırmızı biber, doğranmış maydanoz ve biraz zeytinyağı serpin. Cevizli çubuklarla birlikte servis edin.

Hazırlama Süresi: 40 dakika + dinlenme süresi

Porsiyon başına besin değeri:

Enerji: 465 kcal

Protein: 14 gr

Karbonhidrat: 43 gr

Yağ: 26,3 gr

doymuş yağ: 4,3 gr

doymamış yağ: 22 gr

Tavuk Şiş ve Ispanaklı Cevizli Püre

Hazırlama:

1. Tuzlu suyu kaynamak üzere ateşe koyun. Kaynayan suya ıspanakları ekleyip hemen çıkartın ve süzün.
2. Ekmek kırıntılarını ½ fincan soğuk suda ıslatın ve nemi önlemek için iyice sıkıştırın. Suyu dökün.
3. Ispanağı, ekmek kırıntılarını, ¾ fincan cevizi, zeytinyağını, sarımsağı ve limon suyunu mutfak robotuna koyun. Pürüzsüz bir karışım elde edene kadar çırpın. Tuz ve kara biber ekleyerek tatlandırın. Püreyi bir kaseye koyun. Kalan 2 yemek kaşığı cevizi doğrayın ve üzerine serpiştirin. Birkaç damla zeytinyağı damlatın. Tavuğu hazırlarken dinlenmeye bırakın.
4. Tavuğu 7-8 cm'lik parçalara ayırın. Kabağı 2-3 cm'lik parçalara bölün.
5. Tavuk ve kabakları sırayla şişe dizin. Zeytinyağı sürün ve tuz ile biber serpiştirin. Hafif kızarana kadar 3, 4 dakika kızartın. Izgara tavaında döndürün ve tamamen kızarıncaya kadar pişirmeye devam edin. Servis etmek için şişleri bir tabağa alın ve limon dilimleri ile süsleyin. Püreyi de yanında tabak ile servis edin.

Hazırlama Süresi: 1 saat

Porsiyon başına besin değeri:

Enerji: 370 kcal

Protein: 26 gr

Karbonhidrat: 5 gr

Yağ: 28 gr

doymuş yağ: 4 gr

doymamış yağ: -

Cevizli ve Acı Biberli Barbunya Fasulyesi

Hazırlanışı:

- 1.** Hindi göğsünü elektrikli doğrayıcı ile kıyın. Soğanı soyup küp küp doğrayın. Havucu soyun ve dilimleyin. Dolmalık biberi dörde bölün, temizleyin, yıkayın ve küçük parçalara kesin.
- 2.** Zeytin yağını yüksek kenarlı büyük bir tavada ısıtın. Soğanları altın sarısı olana kadar kızartın. Havuç ve baharatı ekleyin ve 5 dakika daha kızartın. Kıymayı ufalayıp dolmalık biberle birlikte tavaya ekleyin. Sürekli karıştırarak ortalama 5-8 dakika daha kızartmaya devam edin.
- 3.** Fasulyeleri eleğe koyun ve akan suyun altında yıkayın. Fasulyeleri ve domatesleri ekleyin, hepsini karıştırın ve 10-15 dakika daha üstünü kapatmadan pişirmeye devam edin, arada bir karıştırın. Tuz, karabiber ve şekerle çeşnilendirin.
- 4.** Cevizleri kesin ve tavada yağsız kızartın. Kırmızı biberli yemeğin üzerine ceviz ve maydanoz serpin.

Hazırlama Süresi: 45 dakika

Porsiyon başına besin değeri:

Enerji: 411 kcal

Protein: 34,5 gr

Karbonhidrat: 16 gr

Yağ: 23,3 gr

doymuş yağ: 3 gr

doymamış yağ: 20,3 gr

Cevizli Yeşil Fasulye Salatası

Hazırlanışı:

1. Suyu büyük bir tencerede kaynatın ve yeşil fasulyeleri tencerenin içindeki tel süzgeçte beş dakika buharda pişirin. Piştikten sonra fasulyeleri büyük bir kaseye boşaltın.
2. Cevizleri küçük yağsız tavada orta ateşte yaklaşık iki dakika cevizlerin aroması çıkana dek kızartın. Kızartılan cevizleri küçük bir kaseye boşaltın ve maydanoz ile soğanla karıştırın.
3. Yağ, sirke ve hardalı küçük bir kasede tam karıştırın.
4. Fasulyeleri sosla karıştırın. Cevizli karışımı salatın üzerinde gezdirin, tuz ve karabiberle çeşnilendirin. Salatayı sıcak veya oda sıcaklığında servis edin.

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Porsiyon başına besin değeri:

Enerji: 107 kcal

Protein: 4,3gr

Karbonhidrat: 5,4 gr

Yağ: 7,6 gr

doymuş yağ: 1 gr

doymamış yağ: 6,6 gr

Avokado ve Ceviz Kremalı Sandviç

Hazırlanışı:

1. Cevizleri kırın ve küçük yapışmaz tavada biraz kavurun. Tabağa boşaltın ve soğutun.
2. Avokadoları ikiye bölün, çekirdeğini çıkarın ve meyvesini kaşıkla kabuklarından sıyırın. Çatalla ezin. Yoğurtla karıştırın ve tuz, arnavut biberi ve biraz limon suyuyla tatlandırın. Cevizleri ekleyin.
3. Turpları yıkayın, temizleyin ve dilimleyin. Tüm ekmek dilimlerine avokado kreması sürün. Dört ekmek dilimine turp, marul ve alfalfa filizi koyun. Kalan ekmek dilimleriyle üzerini kapatın (kremlı taraf aşağıya bakacak). İsterseniz ortadan ikiye bölün.

Hazırlama Süresi: 25 dakika

Porsiyon başına besin değeri:

Enerji: 361 kcal

Protein: 9 gr

Karbonhidrat: 44 gr

Yağ: 16,5 gr

doymuş yağ: 3 gr

doymamış yağ: 13,5 gr



California Cevizi



californiacevizi



californiaceviz



californiaceviz

www.californiawalnut.com.tr