

	T.C NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.36
		YAYIN TARİHİ	25.03.2019
		REVİZYON NO	00
	GELENEKSEL TAMAMALAYICI TIP GAPS DİYETİ	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	1 / 1

1. AŞAMA

SABAH GÜNE ILIK 1 FİNCAN SU İLE BAŞLAYIN. SU SOĞUK OLMASIN ODA SICAKLIĞINDA İÇİNE LİMON, NANE, MEYVE PARÇACIKLARI ATIN.

KASAPTAN UZUN KEMİKLERİN İÇİNİ AHŞAP DOĞRAMA TAHTASINDA KIRDIRARAK JELATİNİMSİ YUMUŞAK DOKULARI ELDE EDİN BUNLARI KISIK ATEŞTE ISITARAK KAYNATIN HER ÇORBANIZI YAĞLI KISMI ALINMIŞ JELATİN İLE YAPIN. ET SUYU İÇİNE DİLİMLENİMİŞ SOĞAN, BALKABAĞI, HAVUÇ, PIRASA, BROKOLİ, KARNABAHAIR SIRASIYLA BİRER GÜN HER BİRİNİN 25-35DK. İYİ PİŞMİŞ BLENDİRDEN GEÇİRİLEREK ÇORBASI YAPILACAK. ÜZERLERİNE 1-2 KAŞIK KIYILMIŞ SARIMSAK EKLEYİN. HER KASEYE PROBİYOTİK EKLEYİN.

EV YAPIMI LAHANA TURŞUSU, PEYNİRALTI SUYU, YOĞURT, KEFİR.

YEMEKLER ARASINDA ZENCEFİLLİ ÇAY, NANE, PAPATYA ÇAYI.

2. AŞAMA

SEBZELERİ BAĞIRSAĞA TANITTIKTAN SONRA ÇORBALARIN HER KASESİNE ALLERJİSİ YOKSA ÇİĞ YUMURTA SARISI İLAVE EDİLEBİLİR.

TAZE OTLARLA İYİ PİŞİRİLMİŞ GÜVEÇ YAPIN BAHARAT KOYMADAN.

YOĞURT VE KEFİRİN MİKTARINI GİDEREK ARTIRIN.

1 ÇAY KAŞIĞINDAN BAŞLAYARAK YAVAŞ YAVAŞ HİNT YAĞI EKLEYİN.

3.AŞAMA

ÖNCEKİ YİYECEKLERE 1-3 ÇAY KAŞIĞI İLE BAŞLAYARAK AVAKADO PÜRESİ EKLEYİN.

ORGANİK FISTIK , BADEM, CEVİZ, YER FISTIĞI EZMELERİNDEN BİRİYLE KREP YAPIN AMA YAKMADAN., 2 YUMURTA, KABAK İLAVE EDİLEBİLİR. KIZARTIRKEN HİNT YAĞI KULLANIN. AVAKADO İLE SERVİS EDİN. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN ÖRDEK YADA HİNT YAĞINDA DİLİMLENİMİŞ SOĞANI 20-30DK. PİŞİREREK TÜKETİN.

HER ÖĞÜNDE LAHANA TURŞUSU VE FERMENTE SEBZELERİ TÜKETİN.

4.AŞAMA

IZGARA ETLERİ YAKMADAN KAHVERENGİLEŞMEDEN TÜKETİN.

YEMEKLERE 1-2 ÇORBA KAŞIK SOĞUK PRES ZEYTİN YAĞI İLAVE EDİN.

BİR KAÇ KAŞIKTAN BAŞLAYARAK HAVUÇ SUYU İÇİN.

5. AŞAMA

ÖNCEKİ GIDALARIN TOLERASYONUNDA SIKINTI YOKSA TAZE MARUL, HAVUÇ, DOMATES, SOĞAN, LAHANA ÇİĞ OLARAK TÜKETMEYE BAŞLAYIN. ELMA ,ANANAS VE MANGO İLAVE EDİN NARENCİYEDEN SAKININ.

6.AŞAMA

SOYULMUŞ ELMA, ÇİĞ MEYVA , YAVAŞ YAVAŞ ARTIRARK BAL İLAVE EDİN. FIRIN KEKLERİ VE KURUTULMUŞ MEYVELERİ TANITIN.