

GLUTENSİZ DİYET ve GLUTENSİZ TARİFLER

Gluten enteropatisi (çölyak), çocukluk döneminde en sık rastlanan malabsorbsiyon (kötü emilim) sendromlarından biridir. Hastalıkta buğday, çavdar, arpa ve yulaf proteinine karşı aşırı duyarlılık oluşmaktadır. Çocukta ishal, kusma, karın ağrısı, gelişme geriliği, iştahsızlık, zayıflama, adale erimesi, bağırsakta gaz birikimi sonucu karın şişliği, kansızlık ve vitamin eksikliği görülmektedir. Bu nedenle diyetle tam olarak uymak erken düzelmeyi sağlamak açısından çok önemlidir.

YİYECEK GRUPLARI	SERBEST YİYECEKLER	YASAKLANAN YİYECEKLER
TAHILLAR	Pirinç, pirinç unu ve nişasta ile yapılmış yiyecekler, patates, mısır ve soya fasulyesi unu ile yapılmış ekmek, tarhana	Buğday, yulaf ve çavdar unu ile yapılmış her türlü yiyecek = bulgur, makarna, şehriye, erişte, kuskus, bisküvi, simit, dondurma külahı, ekmek, tarhana, yarma, irmik, kraker, börek, pasta, çörek, galeta unu
ÇORBALAR	Sebze çorba, pirinç çorba, pirinçle yapılmış yayla çorba, mercimek ve mercimek unu çorba, et ve tavuk suları ile yapılmış çorbalar	Şehriye çorba, un çorbası, tarhana çorba, düğün çorba, unlu domates çorba, erişte çorbası, her türlü hazır çorba
TATLILAR	Buğday, çavdar unu katılmamış her türlü tatlı, şeker, bal, pekmez, lokum, komposto, hoşaf, sütlü tatlılar (diyet uzmanı önerirse).	Unlu tatlılar (baklava, tulumba, revani, lokma, vs) kek ve pastalar, çörek, gofret, kurabiye, çikolata, puding.
ET, BALIK, KÜMES HAYVANLARI, SAKATATLAR VE YUMURTA	Her türlü et yemekleri, etli kuru baklagil yemekleri	Ekmek konmuş köfte, bulgurlu kıymalı yemekler, unla kızartılmış balık, sosis.
KURU BAKLAGİLLER	Hepsi	Hiçbiri
SEBZE-MEYVE	Hepsi	Hiçbiri
SÜT VE TÜREVLERİ	Süt, yoğurt, peynir, pirinç ve pirinç unu ile yapılan tatlılar	Buğday unu konmuş sütlü tatlılar, bulgur konmuş yoğurtlu ve sütlü çorbalar
İÇECEKLER	Çay, ıhlamur, süt, ayran, meyve suları, limonata, gazoz, kolalı içecekler, sahlep	Boza Not: Limon suyu, greyfurt, mandalina ve portakal suları ilk hafta verilmez.

İshal Olduğunuz Dönemde Dikkat Etmeniz Gereken Hususlar ;

- Yemeklerinizi azar azar, sık sık tüketiniz.
- Sıvı alımınızı arttırınız.
- Sebzelerden özellikle iyi pişmiş fasulye, kabak, ıspanak, havuç, patatesi tercih ediniz.
- Kurubaklagilleri tüketmeyiniz.
- Şeker ve şekerli besinlerin tüketiminden kaçınınız.
- Kızartılmış, Kavrulmuş besinleri tüketiminden kaçınınız.
- Yağlı et suları, tam yağlı peynir, yağlı soslar, kaymak, krema tüketmeyiniz.
- Hazır meyve suları, alkol, süt tüketmeyiniz.
- Aşırı baharatlı, salçalı besinler, konserve, salamuralar, sirke tüketiminden kaçınınız.
- Kepek ve kepekli yiyecekler tüketmeyiniz.
- Kuruyemiş ve kuru meyve tüketmeyiniz.
- Çiğ sebze tüketmeyiniz.

Ekmek yapmak için mısır unu, pirinç unu ve nohut ununu karıştırarak veya sadece mısır ununu kullanabilirsiniz. Loprofin un ile de ekmek yapabilirsiniz.

EKMEK YAPIMI (2 somun ekmek için):

Malzemeler 500 gr (1 paket loprofin un) veya mısır unu veya un karışımı
1 paket yaş maya
2 su bardağı ılık su 40 °C
1 çay bardağı yoğurt
2 yemek kaşığı tereyağı veya sıvı yağ
1 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı Bir karıştırma kabının içine Loprofin un, maya, yoğurt ve tuzu koyunuz ve karıştırınız.Karışıma su ve yağ ilave ediniz.Mikser kullanarak önce yavaş hızda 2 dakika sonra orta hızda 2 dakika çırpınız.Sulu hamuru 2 eşit parçaya bölerek yağlı kalıba yayınız.Temiz bir bezle üzerini kapatıp sıcak bir yerde 30-60 dakika kabarması için bekletiniz.Önceden ısıtılmış fırında 25 dakika pişiriniz (Fırın ısısı 220 °C).Kalıptan çıkartıp soğutunuz.

Saklanması Somunları soğuduğunda bir naylon torbada paketleyiniz

Dondurulması Ekmek yenecek miktarlarda bölünerek derin dondurucuda dondurabilirsiniz

MISIR UNLU KEK

MALZEMELER : 3 yumurta

1.5 su bardağı toz şeker
1 su bardağı sıvı yağ
1 su bardağı süt
1 su bardağı mısır unu (elenmiş)
1 paket kabartma tozu
Yarım su bardağı kuru üzüm
Yarım su bardağı dövülmüş fındık veya ceviz

Hazırlanışı Yumurta ve şekeri çırp, diğer malzemeleri ekle ve karıştır. Hazırlanmış karışımı yağlanmış kalıba boşalt. Önceden ısıtılmış 170 °C fırında pişirin.

PIRİNÇ UNLU KURABIYE

MALZEMELER 125 gr margarin
1 çay bardağı pudra şekeri
2 tane yumurta
1 paket vanilya
Yarım paket kabartma tozu
1 kahve fincanı çekilmiş fındık
1.5 çay bardağı pirinç unu (alabildiği kadar)

YAPILIŞI Oda sıcaklığında yumuşamış margarini, yumurta sarılarını pudra şekeri, kabartma tozu vanilya ve pirinç ununu karıştırıp yoğurun. Hamurdan küçük parçalar alıp yuvarlak şekil verin ve önce yumurta akına ve sonra fındığa batırıp tepsiye dizin ve 175 °C pişirin.

EKMEK (Tarif 3 adet ekmek içindir.)

MALZEMELER 250 gram Sinangil glütensiz un
1 adet yumurta
8 yemek kaşığı sıvı yağ
1,5 çay kaşığı tuz
1,5 çay kaşığı kuru maya
1 su bardağı yoğurt

YAPILIŞI Bütün malzemeler bir kapta karıştırılarak mikser yardımıyla 3 dakika çırpılır. Küçük kek kapları sıvı yağ ile yağlanır ve hazırlanan karışım kaplara boşaltılır, üzeri örtülerek 45-60 dakika beklemeye bırakılır. 175 C de 30-35 dakika pişirilir.

GLUTENSİZ KEK TARİFİ

50 G GLUTENSİZ KEK: 280 kkal, 3,4 g protein, 35,5 g CHO ve 2,6 g yağ içerir.					
MALZEMELER	G	ORT. ÖLÇÜ	G	ORT.ÖLÇÜ	YAPILIŞI
Süt	45	1/2 çay bardağı	90	1 çay bardağı	1) sütü kaynat, ılıt
Yaş Maya	10	1 silme yemek kaşığı	20	2 silme yemek kaşığı	2) Sütün bir kısmı ile mayayı erit
Margarin	60	6 silme yemek kaşığı	120	12 silme yemek kaşığı	3) Margarin ve şekeri bulamaç hale gelinceye kadar karıştır.
Pudra Şekeri	60	6 silme yemek kaşığı	120	12 silme yemek kaşığı	
Yumurta	25	1/2 adet	50	1 adet	4) Yumurtayı bu karışıma ekle, karıştır.
Pirinç Unu	10	10 silme yemek kaşığı	200	20 silme yemek kaşığı	5) Süt, maya, margarin, şeker ve yumurta karışımına pirinç unu ekle.
Vanilya		1/2 paket		1 paket	6) Vanilyayı ekle yağlanmış kalıba dök 30 dk mayalandır. 7)200 C'de 20 dk pişir.

MISIR EKMEĞİ TARİFİ

1 DİLİM EKMEK: 114 kkal, 2,9 g protein, 18,9 g CHO ve 11,6 g yağ içerir.

MALZEMELER	MİKTAR	15 ADET ORTALAMA ÖLÇÜ	YAPILIŞI
Süt	150	1,5 çay bardağı	1) Sütü kaynat
Tereyağ veya Margarin	125	1 çay bardağı (erimiş)	2) Tereyağ (veya margarin) erit, sıvı yağ ile (ayçiçek, mısır özü) birlikte
Sıvı Yağ	50	1/2 çay bardağı	süte ilave et, şeker ve tuzu karıştır.
Ayçiçek Mısır Şeker	5	1 silme tatlı kaşığı	
Tuz	5	1 silme tatlı kaşığı	
Mısır Unu	3,5 çay bardağı	3,5 çay bardağı	3) Mısır ununu bu karışıma ekle (sulu kıvamda hazırla)
Peynir (Arzu Edilirse)	2 kibrit kutusu	2 kibrit kutusu	4) Peyniri karıştır. 5) Yağlanmış tepsiye dök. 6) Orta hararetle fırında 30-40 dk pişir.

ŞEKERSİZ GLUTENSİZ EKMEK

1 Adetin:	Kalori	135 cal.	1 Su bardağı	160 cc
	Protein	2.7. Mg	1 Yemek kaşığı silme	10 gr
	Karbonhidrat	16.2 mg	1 Büyük çay bardağı	100 cc
	Yağ	6.5 mg		

MALZEMELER	G	8 ADET ORTALAMA ÖLÇÜ	YAPILIŞI
Süt	150	1,5 çay bardağı	1)Sütü kaynat, soğumaya bırak.
Yaş Maya	10	1 Silme yemek kaşığı	2)Sütün bir kısmıyla mayayı erit, 1 çay kaşığı şeker ekle, mayalamaya bırak.
Margarin	50	5 Silme yemek kaşığı	3) Karışıma yağ, yumurta ve pirinç ununu ekle, iyice karıştır.
Yumurta	50	1 adet	4) Yağlanmış kalıplara hamur böl ve mayalanmaya bırak.
Pirinç Unu	150	15 Silme yemek kaşığı	5) Kalıpları tepsiye yerleştir ve orta ısıda pişir.

GLUTENSİZ KEK TARİFİ

50 G GLUTENSİZ KEK: 280 kkal, 3,4 g protein, 35,5 g CHO ve 2,6 g yağ içerir.

MALZEMELER	G	ORT. ÖLÇÜ	G	ORT.ÖLÇÜ	YAPILIŞI
Süt	45	1/2 çay bardağı	90	1 çay bardağı	1) sütü kaynat, ılıt
Yaş Maya	10	1 silme yemek kaşığı	20	2 silme yemek kaşığı	2) Sütün bir kısmı ile mayayı erit
Margarin	60	6 silme yemek kaşığı	120	12 silme yemek kaşığı	3) Margarin ve şekeri bulamaç hale gelinceye kadar karıştır.
Pudra Şekeri	60	6 silme yemek kaşığı	120	12 silme yemek kaşığı	
Yumurta	25	1/2 adet	50	1 adet	4) Yumurtayı bu karışıma ekle, karıştır.
Pirinç Unu	10	10 silme yemek kaşığı	200	20 silme yemek kaşığı	5) Süt, maya, margarin, şeker ve yumurta karışımına pirinç unu ekle.
Vanilya		1/2 paket		1 paket	6) Vanilyayı ekle yağlanmış kalıba dök 30 dk mayalandır. 7)200 C'de 20 dk pişir.

MISIR EKMEĞİ TARİFİ

1 DİLİM EKMEK: 114 kkal, 2,9 g protein, 18,9 g CHO ve 11,6 g yağ içerir.

MALZEMELER	MİKTAR	15 ADET ORTALAMA ÖLÇÜ	YAPILIŞI
Süt	150	1,5 çay bardağı	1) Sütü kaynat
Tereyağ veya Margarin	125	1 çay bardağı (erimiş)	2) Tereyağ (veya margarin) erit, sıvı yağ ile (ayçiçek, mısır özü) birlikte süte ilave et, şeker ve tuzu karıştır.
Sıvı Yağ	50	1/2 çay bardağı	
Ayçiçek Mısır Şeker	5	1 silme tatlı kaşığı	3) Mısır ununu bu karışıma ekle (sulu kıvamda hazırla)
Tuz	5	1 silme tatlı kaşığı	
Mısır Unu	3,5 çay bardağı	3,5 çay bardağı	4) Peyniri karıştır.
Peynir (Arzu Edilirse)	2 kibrit kutusu	2 kibrit kutusu	5) Yağlanmış tepsiye dök. 6) Orta hararetili fırında 30-40 dk pişir.