

Kalp Dostu Beslenme

Kalp dostu beslenme; sebze, meyve, baklagiller, tam tahıllar, kuruyemişler, tohumlar, balık ve zeytinyağı gibi besinleri dengeli biçimde içeren; aşırı tuz, eklenmiş şeker, doymuş yağ ve yoğun işlenmiş gıdaları sınırlayan bir beslenme yaklaşımıdır. Bu tarifler özellikle kalp-damar sağlığını destekleyen beslenme modeli dikkate alınarak; hipertansiyon ve diyabeti olan kişilerin de beslenme tercihleri göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır.

Kalori değerleri yaklaşık değerlerdir ve kullanılan malzemelerin miktarına göre değişebilir.

1. Fırında Tahinli Karnabahar ve Nohut Tarifi

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 30 dakika

Toplam Süre: 45 dakika

Porsiyon: 4 kişilik

Yaklaşık Kalori: 300 kcal / porsiyon

Fırında tahinli karnabahar ve nohut; karnabahar, nohut ve tahini bir araya getiren, lif ve bitkisel protein içeren pratik bir kalp dostu tarifidir. Eklenmiş şeker içermez ve tuz miktarı kontrollü tutulabilir.

Malzemeler

- 1 küçük karnabahar
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tatlı toz biber
- Karabiber
- Çok az tuz

- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz

Nasıl Hazırlanır?

Karnabaharı küçük çiçeklere ayırın. Haşlanmış nohudu ve karnabaharı fırın tepsisine alın. Zeytinyağı, kimyon, toz biber ve karabiberle harmanlayın.

Önceden ısıtılmış 200°C fırında yaklaşık 25–30 dakika, karnabaharın kenarları hafifçe kızarana kadar pişirin.

Tahin, limon suyu, ezilmiş sarımsak ve 2–3 yemek kaşığı suyu karıştırarak akışkan bir sos hazırlayın.

Fırından çıkan karnabahar ve nohudun üzerine tahinli sosu gezdirin. Maydanozla tamamlayarak servis edin.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Nohut lif ve bitkisel protein içerir. Karnabahar nişastasız sebze grubundadır. Tarif eklenmiş şeker içermez. Diyabette nohutun karbonhidrat içerdiği unutulmamalı ve porsiyon toplam beslenme planına göre değerlendirilmelidir.

Hipertansiyon açısından tarifte tuz miktarı düşük tutulmalıdır. Konserve nohut kullanılacaksa düşük sodyumlu ürün tercih etmek ve nohudu iyice durulamak uygun bir seçenektir.

Kalp Sağlığı Açısından

Sebze, baklagil, tahin ve zeytinyağının bir arada kullanılması; sebze, baklagil ve doymamış yağların öne çıkarıldığı kalp dostu beslenme modelleriyle uyumludur.

2. Pırasalı Yeşil Mercimek Tarifi

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 30 dakika

Toplam Süre: 45 dakika

Porsiyon: 4 kişilik

Yaklaşık Kalori: 290 kcal / porsiyon

Pırasalı yeşil mercimek, sebze ve baklagilleri aynı öğünde buluşturan, eklenmiş şeker içermeyen doyurucu bir yemektir.

Malzemeler

- 2 büyük pırasa
- 1,5 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 küçük havuç
- 1 küçük soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 adet domates
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı kimyon
- Karabiber
- Çok az tuz
- Maydanoz

Nasıl Hazırlanır?

Pırasaları ince doğrayın. Soğan, havuç ve sarımsağı zeytinyağında birkaç dakika çevirin. Pırasayı ekleyerek yumuşayana kadar pişirin.

Doğranmış domatesi ve haşlanmış mercimeği ilave edin. Kimyon ve karabiber ekleyerek yaklaşık 10–12 dakika pişirin.

Ocaktan aldıktan sonra limon suyu ve maydanoz ekleyerek servis edin.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Yeşil mercimek lif ve bitkisel protein sağlar. Tarif rafine un ve eklenmiş şeker içermez. Diyabette porsiyon kontrolü önemlidir çünkü mercimek de karbonhidrat içerir.

Tuzun sınırlandırılması ve taze sebzelerin tercih edilmesi hipertansiyon açısından önemlidir.

Kalp Sağlığı Açısından

Baklagillerin, sebzelerin ve zeytinyağının düzenli olarak yer aldığı beslenme modelleri kalp-damar sağlığı açısından önerilen beslenme yaklaşımıyla uyumludur.

3. Kereviz ve Mercimekli Ilık Kase Tarifi

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 25 dakika

Toplam Süre: 40 dakika

Porsiyon: 4 kişilik

Yaklaşık Kalori: 285 kcal / porsiyon

Kereviz ve yeşil mercimekli ılık kase, sonbahar sebzelerini baklagiller ve zeytinyağıyla birleştiren hafif bir öğün seçeneğidir.

Malzemeler

- 2 orta boy kereviz
- 1,5 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 küçük havuç
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 limon
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- Karabiber
- Maydanoz
- Çok az tuz

Nasıl Hazırlanır?

Kereviz ve havucu küp şeklinde doğrayın. 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve karabiberle karıştırarak 200°C fırında yaklaşık 20–25 dakika pişirin.

Haşlanmış mercimeği geniş bir kaseye alın. Fırından çıkan sebzeleri ekleyin.

Limon suyu, kalan zeytinyağı, sarımsak ve kimyonu karıştırarak üzerine gezdirin.

Maydanozla servis edin.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Sebze ve baklagil kombinasyonu lif açısından zengin bir öğün oluşturur. Eklenmiş şeker içermez. Mercimeğin karbonhidrat içerdiği dikkate alınarak porsiyon kontrolü yapılmalıdır.

Kalp Sağlığı Açısından

Kereviz, mercimek ve zeytinyağının birlikte kullanılması sebze, baklagil ve doymamış yağları öne çıkaran beslenme modellerine uygundur.

4. Fırında Mantar ve Ceviz – Tam Tahıllı Ekmek Tarifi

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Pişirme Süresi: 20 dakika

Toplam Süre: 30 dakika

Porsiyon: 4 kişilik

Yaklaşık Kalori: 270 kcal / porsiyon

Fırında mantar ve ceviz, tam tahıllı ekmekle birlikte kahvaltı veya hafif öğün olarak tüketilebilecek pratik bir tariftir.

Malzemeler

- 400 g mantar
- 4 dilim tam tahıllı ekmek
- 40 g ceviz
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

- Kekik
- Karabiber
- Maydanoz
- Çok az tuz



Nasıl Hazırlanır?

Mantarları temizleyip dilimleyin. Zeytinyağı, sarımsak, kekik ve karabiberle harmanlayın.

200°C fırında yaklaşık 15–20 dakika pişirin. Tam tahıllı ekmekleri hafifçe kızartın.

Mantarları ekmeklerin üzerine yerleştirin. Ceviz, maydanoz ve limon suyuyla tamamlayın.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Tam tahıllı ekmek tercih edilmesi rafine beyaz ekmeğe göre daha yüksek lif içeren bir seçenek sağlar. Diyabette ekmeğin porsiyonu toplam karbonhidrat planına göre ayarlanmalıdır.

Hipertansiyonda ekmeğin sodyum içeriğine dikkat edilmeli ve mümkün olduğunca düşük sodyumlu bir ürün seçilmelidir.

Kalp Sağlığı Açısından

Ceviz doymamış yağlar ve bitkisel besinler içerir. Mantar ve tam tahıllı ekmekle birlikte sebze, tam tahıl ve kuruyemişleri aynı öğünde buluşturur.

5. Ispanaklı Nohut ve Yoğurt Kasesi

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Piştirme Süresi: 15 dakika

Toplam Süre: 25 dakika

Porsiyon: 2 kişilik

Yaklaşık Kalori: 330 kcal / porsiyon

Ispanaklı nohut ve yoğurt kasesi, lif ve bitkisel protein içeren pratik bir öğün seçeneğidir.

Malzemeler

- 2 su bardağı taze ıspanak
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı sade, düşük yağlı yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- Karabiber
- Limon suyu
- Çok az tuz

Nasıl Hazırlanır?

Zeytinyağını tavaya alın. Sarımsağı kısa süre çevirin ve ıspanakları ekleyin.

Ispanaklar söndüğünde nohudu ve kimyonu ilave edin. 5–6 dakika pişirin.

Yoğurdu sarımsak ve limon suyuyla karıştırın. Ispanaklı nohut karışımını yoğurtla birlikte servis edin.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Nohut lif ve bitkisel protein sağlar. Ispanak nişastasız sebze grubundadır. Sade yoğurt kullanılması eklenmiş şekerden kaçınmaya yardımcı olur.

Tuz kontrollü kullanılmalıdır.

Kalp Sağlığı Açısından

Sebze, baklagil ve sade yoğurdun bir arada kullanılması dengeli bir öğün oluşturur.

6. Kırmızı Lahana, Elma ve Ceviz Salatası

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: Yok

Toplam Süre: 15 dakika

Porsiyon: 4 kişilik

Yaklaşık Kalori: 180 kcal / porsiyon

Kırmızı lahana, elma ve ceviz salatası; meyveyi meyve suyu yerine bütün olarak kullanan, eklenmiş şeker içermeyen bir sonbahar salatasıdır.

Malzemeler

- 3 su bardağı ince doğranmış kırmızı lahana
- 1 küçük elma
- 40 g ceviz
- 1 avuç roka
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- Karabiber
- Çok az tuz

Nasıl Hazırlanır?

Kırmızı lahanayı ince doğrayın. Elmayı kabuğuyla birlikte ince dilimleyin.

Lahana, elma, roka, maydanoz ve cevizi karıştırın.

Zeytinyağı, limon suyu, sirke ve karabiberi ayrı bir kapta karıştırıp salatanın üzerine ekleyin.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Elma bütün meyve olarak kullanılmıştır; meyve suyu ve eklenmiş şeker yoktur. Ancak elma karbonhidrat içerdiğinden diyabette porsiyon önemlidir.

Salatanın tuzunu düşük tutmak hipertansiyon açısından daha uygundur.

Kalp Sağlığı Açısından

Sebze, bütün meyve, ceviz ve zeytinyağının birlikte kullanılması bitkisel ağırlıklı beslenme yaklaşımına uygundur.

7. Fırında Lahana Dolması – Mercimekli ve Bulgurlu

Hazırlama Süresi: 30 dakika

Piştirme Süresi: 40 dakika

Toplam Süre: 70 dakika

Porsiyon: 6 kişilik

Yaklaşık Kalori: 280 kcal / porsiyon

Fırında lahana dolması; geleneksel dolma lezzetini mercimek ve bulgurla birleştiren, et içermeyen bir alternatiftir.

Malzemeler

- 1 orta boy beyaz lahana
- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- ½ su bardağı ince bulgur
- 1 küçük soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 domates
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı kimyon
- Karabiber
- Kuru nane
- Çok az tuz
- 1,5 su bardağı sıcak su

Nasıl Hazırlanır?

Lahana yapraklarını kaynar suda kısa süre yumuşatıp süzün.

Soğan ve sarımsağı zeytinyağında hafifçe çevirin. Doğranmış domates ve salçayı ekleyin. Mercimek, bulgur, kimyon, nane ve karabiberi ilave edin.

Lahana yapraklarının içine iç harçtan koyup sarın. Fırın kabına dizin.

Üzerine sıcak suyu ve kalan zeytinyağını ekleyin. 180°C fırında yaklaşık 40 dakika pişirin.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Mercimek ve bulgur karbonhidrat içerir; bu nedenle diyabette porsiyon önemlidir. Rafine beyaz pirinç yerine bulgur ve mercimek kullanılması lif açısından daha zengin bir seçenek oluşturur.

Hipertansiyon açısından tuz ve salça miktarına dikkat edilmelidir.

Kalp Sağlığı Açısından

Baklagil, tam tahıla yakın işlenmiş bulgur ve sebzelerin birlikte kullanılması bitkisel ağırlıklı beslenme yaklaşımıyla uyumludur.

8. Karnabahar ve Mercimek Mücveri – Yoğurtlu

Hazırlama Süresi: 20 dakika

Piştirme Süresi: 25 dakika

Toplam Süre: 45 dakika

Porsiyon: 4 kişilik

Yaklaşık Kalori: 250 kcal / porsiyon

Karnabahar ve mercimek mücveri, geleneksel mücverin kızartma yerine fırında hazırlanmış, lif ve bitkisel protein içeren alternatiftir.

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış karnabahar
- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 yumurta
- 3 yemek kaşığı yulaf unu
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- 1 yemek kaşığı dereotu
- 1 diş sarımsak
- Karabiber
- Kimyon
- Çok az tuz

Yoğurtlu sos için:

- 1 su bardağı sade yoğurt
- 1 diş sarımsak
- Dereotu
- Limon suyu

Nasıl Hazırlanır?

Karnabaharı çatalla ezin. Mercimeği hafifçe ezin. Yumurta, yulaf unu, maydanoz, dereotu, sarımsak ve baharatlarla karıştırın.

Karışımdan küçük mücverler hazırlayıp yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine yerleştirin.

200°C fırında yaklaşık 20–25 dakika pişirin.

Yoğurt, sarımsak, dereotu ve limon suyunu karıştırarak mücverlerin yanında servis edin.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Kızartma yerine fırınlama tercih edilmiştir. Eklenmiş şeker içermez. Mercimek ve yulaf lif içerir ancak toplam karbonhidrat miktarı nedeniyle porsiyon kontrolü önemlidir.

9. Havuçlu Nohut Kasesi – Tahinli Limon Sos

Hazırlama Süresi: 10 dakika

Piştirme Süresi: 25 dakika

Toplam Süre: 35 dakika

Porsiyon: 4 kişilik

Yaklaşık Kalori: 290 kcal / porsiyon

Fırında havuç ve nohutun tahinli limon sosuyla birleştiği bu tarif, bitkisel protein ve lif içeren pratik bir öğün seçeneğidir.

Malzemeler

- 3 büyük havuç
- 1,5 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- Karabiber
- Çok az tuz

Tahinli sos için:

- 1,5 yemek kaşığı tahin
- ½ limonun suyu
- 1 diş sarımsak
- 2–3 yemek kaşığı su
- Maydanoz

Nasıl Hazırlanır?

Havuçları uzunlamasına kesin. Nohutla birlikte fırın tepsisine alın. Zeytinyağı, kimyon ve karabiber ekleyin.

200°C fırında yaklaşık 25 dakika pişirin.

Tahin, limon suyu, sarımsak ve suyu karıştırarak sos hazırlayın. Fırından çıkan havuç ve nohudun üzerine gezdirin. Maydanozla tamamlayın.

Dişabet ve Hipertansiyon Açısından

Nohut lif ve bitkisel protein sağlar. Eklenmiş şeker kullanılmaz. Diyabette nohutun karbonhidrat içerdiği dikkate alınarak porsiyon kontrol edilmelidir.

Hipertansiyon açısından tuz düşük tutulmalıdır.

10. Fırında Balık, Kereviz ve Havuç Tarifi

Hazırlama Süresi: 15 dakika

Piştirme Süresi: 25 dakika

Toplam Süre: 40 dakika

Porsiyon: 4 kişilik

Yaklaşık Kalori: 360 kcal / porsiyon

Fırında balık, kereviz ve havuç; balık, sebze ve zeytinyağını aynı öğünde buluşturan Akdeniz tipi beslenmeye uygun bir ana yemek seçeneğidir.

Malzemeler

- 600 g levrek, çipura veya uskumru
- 2 orta boy kereviz
- 2 havuç
- 1 limon
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 dal biberiye
- Karabiber
- Çok az tuz
- Maydanoz

Nasıl Hazırlanır?

Kereviz ve havuçları ince dilimleyin. Fırın kabına yerleştirin. Sarımsak, biberiye, karabiber ve zeytinyağının yarısını ekleyin.

200°C fırında yaklaşık 15 dakika ön pişirme yapın.

Balığı sebzelerin üzerine yerleştirin. Limon dilimlerini ve kalan zeytinyağını ekleyin.

Balık tamamen pişene kadar yaklaşık 20–25 dakika fırınlayın. Maydanozla servis edin.

Diyabet ve Hipertansiyon Açısından

Balık, karbonhidrat içermeyen kaliteli bir protein kaynağıdır. Özellikle yağlı balıklar omega-3 yağ asitleri içerir. Hipertansiyonda hazır soslar, fazla tuz ve işlenmiş balık ürünlerinden kaçınmak daha uygundur.

Kalp Sağlığı Açısından

Balık, sebze ve zeytinyağının birlikte kullanılması; Akdeniz tipi ve kalp-damar sağlığı açısından önerilen beslenme modelleriyle uyumludur.

Not: Bu tarifler diyabet veya hipertansiyon tedavisi değildir. Diyabet ilaçları, insülin, böbrek hastalığı veya kişisel tıbbi beslenme gereksinimleri bulunan kişilerde porsiyon ve karbonhidrat miktarı kişiye göre düzenlenmelidir.