

GÜL KAYNAK İLE
ENERJİ | MUTLULUK | SAĞLIK

MUCİZE LEZZETLER

SAĞLIKLI TARİFLER

 Koç

 arçelik
#aşkileyap

YİYECEKLER
İLACINIZ,
İLACINIZ
YİYECEKLERİNİZ
OLSUN.

HIPOKRAT

Hepimiz sevdiğimizimizin sağlıklı ve mutlu olmalarını isteriz. Kendimiz için gençlik, güzellik ve enerji isteriz. Yakınlarımıza lezzetli yiyecekler sunarak onlara sevgimizi göstermek isteriz. Sevdiğimiz biri hastalanırsa, ona şifa bulmak isteriz.

Bu isteklerin hepsi, tek bir noktada kesişir: **Doğal beslenmek ve doğal yaşamak...** İlk fırsatta "doğaya kaçmak" isteriz mesela. Oysa biz kendimiz doğayız, doğanın bir parçasıyız.

Sebzeler, meyveler, yemişler, otlar... Onlar da bizim gibi, doğanın birer parçası. İnsanoğlu en doğal beslenmesini, bu yiyecekleri doğada buldukları halleriyle ve çiğ tüketerek yapabilir. Böylece hayalini kurduğu canlılık ve yaşam enerjisine kavuşabilir.

Arçelik, **bizleri daha sağlıklı ve mutlu insanlara dönüştürecek** lezzetli ve doğal besinler hazırlayabilmemiz için iki muhteşem ürün sunuyor.

Siz de **Arçelik Sağlıklı Yaşam İkilisi**'ni alarak, kendinizin, ailenizin ve sevdiğinizin daha sağlıklı, fit, genç, enerjik ve mutlu olması için ilk adımı atabilirsiniz. Unutmayın, yola çıkmak, ilk adımı atmakla başlar.

Gül Kaynak

Detoks & Sağlıklı Yaşam Danışmanı
Motivasyon Konuşmacısı



SAĞLIKLI
YAŞAM
2'LİSİ

Sebze ve meyve karışımları, muhteşem çorbalar, lezzetli yemiş sütleri, enerji içecekleri ve masum tatlılar hazırlamanızı sağlayan

ARÇELİK
B-Fit
POWER
BLENDER



Sebze ve meyvelerin özsuğunu en doğal halleri ile posasından ayıran

ARÇELİK
B-Fit
SEBZE VE
MEYVE
SIKACAĞI

SAĞLIK VE KILO KONTROLÜNDE

PH Dengesinin Önemi

Bedenimizin bir kimyası var.

Nasıl ki ideal beden ısımız 36,5 - 37,5 derece ise, 42 derecenin üzerinde hayati tehlike başlıyor ve 48 derecede bedenimiz ölüyor, aynı şekilde sağlıklı bir kan PH'ımız vardır. Kan PH'ımız 6 olduğunda yaşam fonksiyonlarımız tamamen durur. **Sağlıklı yaşayabilmemiz içinse ideal kan PH'ımız 7,34 - 7,45 arasında olmalıdır.**

PH çizgisinde 0 ile 7 arası "Asit", 7 "Nötr", 7-14 arası "Alkali" (Bazik) olarak tanımlanır. Sağlıklı yaşamak, hayat dolu hissetmek istiyorsak "Alkali" olmalıyız. Yani kan PH'ımızı, Alkali sınırlar arasında dengede tutmaya özen göstermeliyiz.

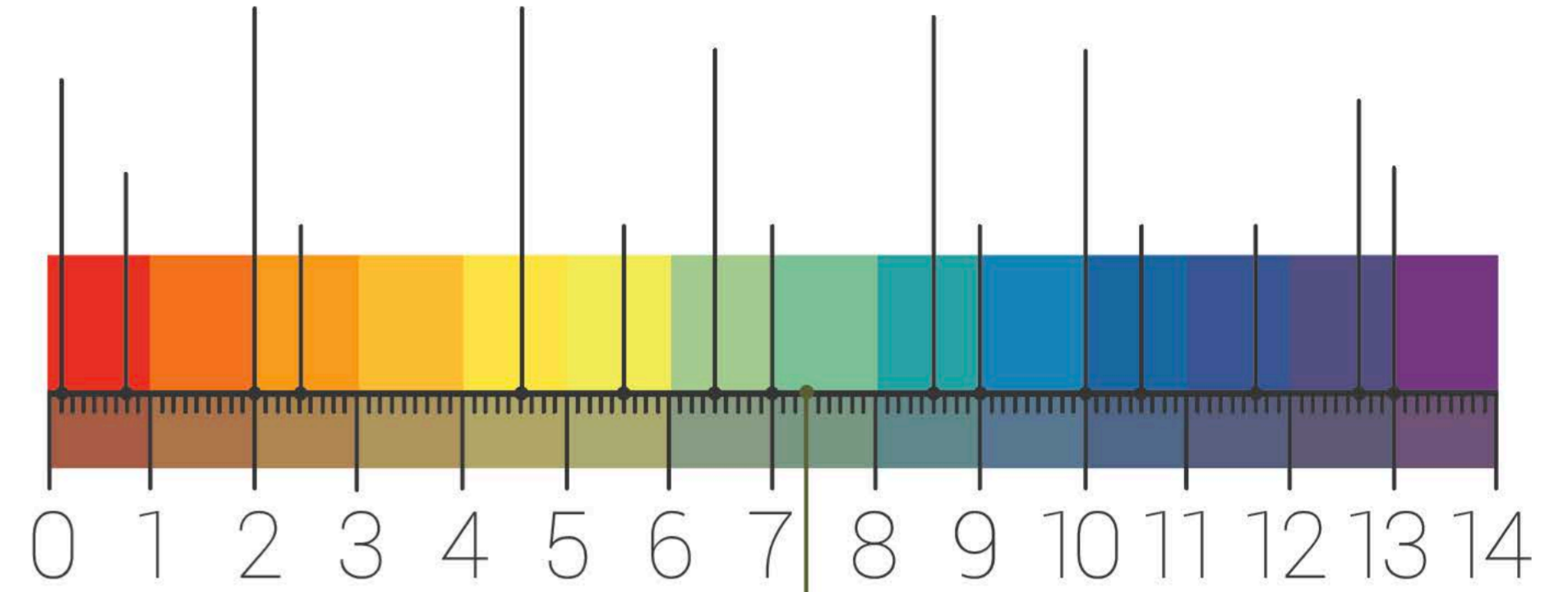
Peki kan PH'ımız Asidik veya Alkali olduğunda, yani kan değerlerimiz PH çizgisinde düşüp yükseldiğinde ne gibi farklılıklar yaşıyoruz? Sonuçlar, farklılıkların hem fiziksel hem de ruhsal olarak yaşam kalitemizi kökten etkilediğini gösteriyor. Şöyle ki:

Asidik Kişi

1. Yağlanır!
2. Yaşlanır!
3. Yorgundur!
4. Hastadır!
5. Depresif hisseder!

Alkali Kişi

1. Yağdan kilo verebilir.
2. Gençleşir.
3. Enerjik olur.
4. Sağlıklıdır.
5. Mutludur.



KANIMIZIN
Ph
DENGESİ

7,365

- Çiğ yeşil sebzeler (ispanak, pazı, brokoli, maydanoz gibi)
 - Sebze suları
 - Çiğ sebzeler (patlıcan, turp, kabak, salatalık, biber gibi)
 - Çiğ badem ve badem sütü
 - Limon
 - Alkali su
 - Himalaya tuzu
 - Filizler
 - Karpuz
 - Avokado
 - Hindistancevizi yağı
 - Zeytinyağı
 - Bitki çayları
 - Buharda pişmiş sebze yemekleri
 - Sebze çorbaları
- İlaç
 - Sigara
 - Alkol
 - Kola
 - Siyah çay ve kahve
 - Şekerli gıdalar (tatlılar, şekerlemeler vb.)
 - Hayvansal gıdalar (et ve et ürünleri, yumurtalar, şarküteri çeşitleri, peynir vb.)
 - Hamur işleri (ekmek, pizza, börek, makarna vb.)

%
25
ASİDİK

%
75
ALKALİ

Kısa zamanda kendinizi
ne kadar sağlıklı, zinde, enerjik
ve mutlu hissedeceğinize
inanamayacaksınız!
Mucize gibi...

Gelin, önce minimum 4, istersek 7 veya en ideali 21 günlük bir **Alkali Beslenme Kürü** ile büyük bir değişim yolculuğuna ilk adımı atalım. Bu bizim detoksumuz, arınmamız olsun.

Unutmamamız gereken en önemli detay, ne kadar çok çiğ sebze yersek, kan PH'mızın o kadar Alkali olacağı... Bu noktada, kitaptaki **Mucize Lezzetler, Sağlıklı Tarifler** devreye giriyor.

Bir öğünde en fazla 2 tabak salata yiyebiliriz. Taze sıkılmış bir sebze suyunu içtiğimizde ise yiyemeyeceğimiz kadar bol çiğ sebze tükettiğimiz için kan PH'mızı hızla Alkali yapabiliriz. İşte çiğ sebzeleri salata olarak tüketmekle, özellikle Cold Press suyunu sıkarak içmek arasındaki temel fark budur.

Alkali Beslenme Kürü sonrası, bunu bir beslenme alışkanlığı haline getirmeyi hedefleyelim. Bu kitaptaki **Mucize Lezzetler, Sağlıklı Tarifler** size bol bol ilham verecek. Haftanın 5 günü, her öğünde bu kurala uygun beslenmeye dikkat etmemiz yeterli. **Yediklerimizin ve içtiklerimizin %75'i Alkali, %25'i Asidik gıdalar olsun.** Haftanın 1 günü sadece Alkali beslenelim. Haftanın 1 günü ise, kendimize Asidik gıdalar tüketme özgürlüğü tanıyarak "yaramazlık" hakkımızı kullanalım. Basit ama yaşam kalitemizi kökten iyileştirecek bu denge ile daha sağlıklı, daha mutlu, enerjik ve fit insanlar olalım.

ALKALİ
YİYECEKLER
%75
TÜKETİN

Yüksek Alkali

Tüm yeşil yapraklı sebzeler (çiğ) • Tüm sebzeler (çiğ) • Baklagil ve tahılların filizleri • Bütün filizlendirilmiş çimler (buğday, arpa vb) • Yeşil sebzelerin suyu • Deniz yosunları - dulse, wakame, kelp vb • Limon, satsuma, greylift* • Karpuz (çekirdekleriyle birlikte) • Kavrulmamış, çiğ, suda bekletilmiş badem • Avokado • Tüm yemeklik otlar

Alkali

• Buharda pişmiş sebzeler / yeşillikler
• Tüm olgun meyveler**
• Sızma, doğal yağlar (zeytinyağı, ketentohumu yağı, susam yağı ve hindistancevizi yağı)
• Baharatlar ve kurutulmuş bitkiler
• Kafeinsiz bitki çayları

Alkali Mineraller

Kalsiyum
Magnezyum
Potasyum
Sodyum
Silikon
Demir
Manganez

Alkali Duygular ve Aktiviteler

İyi yüreklilik
Sevgi
Minnet
Mutluluk
Kahkaha
Dinlenme
Egzersiz
Pozitif düşünce
Derin nefes alma / Meditasyon
Yeterli alkali su içmek

ASİDİK
YİYECEKLER
%25
TÜKETİN

Yüksek Asidik

Tüm etler (kuş etleri, balıklar ve kabuklu deniz ürünleri dahil) • Süt ve süt ürünleri (süt, peynir, yoğurt, tereyağı) • Yumurta • Tüm ekmekler, makarnalar ve işlenmiş tahıllar • Beyaz undan ve buğdaydan yapılmış tüm işlenmiş yiyecekler • Beyaz şeker • Yapay tatlandırıcılar ve kimyasal katkı maddeleri • İşlenmiş çikolatalar ve diğer şekerlemeler • Ketçap, mayonez ve şişelenmiş salata sosları • Kafein - kahve, siyah çay • Alkol (bira, şarap ve diğer alkollü içkiler) • Hazır meyve suları

Asidik

• Pişmiş baklagiller ve tahıllar
• İşlenmiş soya ürünleri (tofu, soya peyniri vb.)
• Patates, mısır
• Tam tahıl ekmeği ve tam taneli tahıllar
• Konserve ve şişelenmiş tüm sebze ve meyveler
• Tüm pişmiş yağlar
• Tüm sirkeler
• Bal
• Kuru meyveler
• Tüm sert kabuklu kuruyemişler (çiğ, kavrulmamış badem hariç)

Asidik Mineraller

Fosfor
Klor
Nitrojen
Sülfür

Asidik Duygular ve Aktiviteler

Kıskançlık
Nefret
Korku
Öfke
Stres
Yorgunluk / Uykusuzluk
Hareketsizlik
Sigara / Uyuşturucu kullanımı
Radyasyona maruz kalmak (televizyon, bilgisayar)
Susuzluk

* Limon, satsuma, greylift gibi turuncgil cinsinden meyveler tüketilmeden önce asidik PH değerine sahip olsalar da, yendiğinde vücutta alkali etkisi yapmaktadırlar. ** Meyveler her ne kadar vitamin, mineral ve lif açısından çok zengin olsalar da, aynı zamanda şeker içerirler. Meyvelerden aldığınız tüm vitamin ve mineralleri sebzelerden de alabilirsiniz. *** Alkali ve Asidik Beslenme Diyeti, sağlıklı beslenmenin sadece bir yönüdür.



ARÇELİK *B-Fit* SEBZE VE MEYVE SIKACAĞI

- ◆ Özel ezme teknolojisi sayesinde daha fazla sebze-meyve suyu ve daha fazla vitamin elde etme
- ◆ Sessiz çalışma
- ◆ Daha homojen karışımlar için karışık sıkma özelliği
- ◆ Özel aparatı ile dondurulmuş meyve püresi hazırlayabilme
- ◆ Kolaylıkla takılıp çıkartılabilen aparatları yardımıyla kolay temizlenebilme
- ◆ Dokunmatik kontrol paneli ile kolay kullanım
- ◆ Enerji verimliliği



ARÇELİK *B-Fit* SEBZE VE MEYVE SIKACAĞI TARİFLERİ



%15
daha fazla
homojen
sebze/meyve
suyu*

%80
daha fazla
vitamin*

* Arçelik K 1580 Katı Meyve Sıkacağı ile karşılaştırma yapılmıştır.

K 1582

SABAH ENERJİSİ

GÜNEYDİN İÇECEĞİ



Malzemeler

3 adet yeşil elma
Başparmak büyüklüğünde
taze zencefil
1 adet soyulmuş limon
Alkali su



Tarif

Yeni güne zinde ve enerjik başlamanın en doğal yolu... Malzemeleri Arçelik B-Fit Sebze ve Meyve Sıkacağı ile kolayca sıkın ve alkali su ile karıştırarak için. **Güne mutlu başlayın.**



GRİP SAVAŞÇISI MI?

SAGLIK
BARISCISI MI?

Malzemeler

3 adet havuç
½ elma
1 kereviz sapı
1 avuç maydanoz
1 diş sarımsak

Tarif

Arçelik B-Fit Sebze ve Meyve Sıkacağı ile sırasıyla sarımsak, kereviz sapı, maydanoz, havuç ve elmayı sıkın.

■ Bu lezzetli karışım, özellikle mevsim değişiklikleri ve kış aylarında, soğuk algınlığı ve gribe karşı koruyucu bir kalkan oluşturur. **Hastalık sırasında ise vücut direncinizi yükselterek hastalıkla mücadelenize yardımcı olacaktır.**

DOĞANIN MUCİZESİ

BUĞDAY ÇİMİ SUYU

■ Günde 1
shot bardağı,
aç karnına
tüketilecek
taze sıkılmış
**buğday çimi
suyu, 1,5 kilo
sebzeye eşit
besin değeri
içerir.**

Tarif

Yetiştirdiğiniz buğday çimini,
Arçelik B-Fit Sebze ve Meyve Sıkacağı ile
kolaylıkla sıkabilirsiniz.



Buğday çimindeki yoğun klorofil yapısı, insandaki kırmızı kan hücrelerinin moleküler kimya yapısı ile büyük benzerlik gösterir. Buğday çimi tüketmek, kırmızı kan hücrelerinin beden hücrelerine oksijen taşıma kapasitesini artırır. Bedende toksin birikmesi, diyabet, artrit ve kalp rahatsızlıkları başta olmak üzere yıkıcı hastalıklara sebep olurken, bu tür klorofil bedende temizleyici, yeniden yapılandırıcı ve biriken zehirleri etkisiz hale getiren bir madde olarak kullanılır.

Buğday çimi, vücudun ihtiyacı olan kalsiyum, demir, magnezyum, fosfor, potasyum, sodyum, sülfür, kobalt ve çinko başta olmak üzere birçok mineral ve protein yapıcı amino asit içerir. Doğadaki en zengin A ve C vitamini depolarından biridir. B vitamini açısından da oldukça zengindir. Özellikle normal hücrelere zarar vermeden, kanser hücrelerini yıkıma uğrattığı söylenen B-17 (laetrile) barındırır.



Yetiştirilişi

Organik buğdayı, su dolu bir kaptan 8-10 saat kadar bekletin. Suyu süzdükten sonra hafif nemli olan buğdayın üzerine peçete örtün ve 2 gün oda sıcaklığında filizlendirin.

Bir tepsi içine 3-4 cm kalınlığında torf toprağı yayın ve üzerini filizlendirdiğiniz buğday ile kaplayın. Buğdayları, altındaki toprak görülmeyecek sıklıkta yerleştirmeye ve tohumların birbirinin üzerine gelmemesine özen gösterin.

Buğdayın üzerine 2 cm kadar torf toprağı yayın. Tepsiyi güneş ışığına doğrudan mağruz kalmayan aydınlık bir yere koyun. Günde birkaç kez fısfsıs ile sulayın.

7 günün sonunda çimleriniz 12 cm olarak kullanıma hazır olacaktır.

BAĞIŞIKLIK BENDE

SAĞLIK SENDE



Malzemeler

- 2 adet salatalık (kabukları ile)
- ½ pancar
- ½ elma
- 1 kereviz sapı
- 3 adet havuç
- yarım avuç buğday çimi
- yarım avuç maydanoz

Tarif

Önce buğday çimi ve maydanozu, ardından diğer malzemeleri Arçelik B-Fit Sebze ve Meyve Sıkacağı ile sıkın. Homojen karışımı bir bardağa alın ve taze tüketin.

Antioksidan deposu bu şifa içeceği, özellikle kış aylarında günlük ısı değişikliklerine karşı direncinizi artırır ve bağışıklığınızı güçlendirir.

MUCİZEVİ

YEŞİL İÇECEK



Malzemeler

- Kabuğu ile 5 adet salatalık
- 10-15 yaprak ıspanak
- 4 yaprak pazı
- 2 adet kereviz sapı
- 3 çiçek brokoli
- 1 avuç dolusu semizotu
- 1 adet limon
- ½ yeşil elma





Tarif

Tüm malzemeleri
çiğ olarak Arçelik
B-Fit Sebze ve Meyve
Sıkacağı ile sıkın.
Damak tadınıza göre,
dilerseniz taze zencefil,
Himalaya tuzu,
¼ kırmızı pancar,
taze nane gibi
çiğ sebzeler
ekleyebilirsiniz.

**Zayıflama ve sağlıklı
yaşam kürlerinin
baştaçı mucizevi yeşil
içeceği hazırlamak,
Arçelik B-Fit Sebze
ve Meyve Sıkacağı ile
işte bu kadar kolay!**

■ **Gün boyu
1-1,5 litre
mucizevi
yeşil içecek
tüketebilirsiniz.**

Bu miktar
sizin için fazla
geliyorsa
sabahları
aç karnına
500 cc
tüketmeniz de
yeterli olacaktır.





ÇOCUKLAR İÇİN

ZIP ZIP
TAVŞAN

Malzemeler

150 gr havuç
100 gr greyfurt
100 gr muz
3 adet günkurusu kayısı

Tarif

Havuç ve greyfurtu, Arçelik B-Fit Sebze ve Meyve Sıkacağı ile sıkın. Ardından, bu karışımı muz ve kuru kayısı ile Arçelik B-Fit Power Blender'dan geçirin.



■ Sağlıklı bir büyüme çağı için, çocuklarınızla birlikte mutfağa girin. A ve C vitaminlerinin yanı sıra potasyum, demir ve çinko içeren bu lezzetli içeceği mutlaka deneyin.

YOĞURTSUZ

YEŞİL AYRAN

Malzemeler

3 adet salatalık (kabuğu ile)
3 adet bebek pırasa
1 kereviz sapı
10 yaprak ıspanak
1 tam limon suyu
1 çorba kaşığı soğuk
sızma zeytinyağı
1 tepeleme çay kaşığı
himalaya tuzu

Tarif

Pırasaları soğanlarından ayırın. Sadece taze yeşil yaprak kısımlarını ve diğer sebzeleri Arçelik B-Fit Sebze ve Meyve Sıkacağı ile sıkın. Zeytinyağı ve himalaya tuzu ilave ederek tüketin.

Özellikle süt ve süt ürünlerini sindirmede sorun yaşayanlar (laktoz ve kazein intoleransı) ve vejetaryen beslenme tarzını ya da diyetini tercih edenler için alternatif bir lezzet!

HASTALIKLARA

CEFFEL!



Malzemeler

- 150 gr greyfurt
- 2 adet mandalina
- 50 gr kivi
- 175 gr ananas
- 50 gr böğürtlen
- 25 gr frambuaz
- 25 gr yaban mersini





Tarif

Tüm malzemeleri
Arçelik B-Fit
Sebze ve Meyve
Sıkacağı ile sıkın.
Homojen karışımı
bir bardağa alın
ve taze tüketin.

Malzemeler
besin değerlerini
kaybetmediği için
başta C vitamini
olmak üzere
bağışıklığınıza
destek olacak
A vitamini,
selenyum ve çinko
içeren içeceğiniz,
**Arçelik B-Fit
Sebze ve Meyve
Sıkacağı ile
saniyeler
içerisinde hazır.**



YOĞURTSUZ

ŞEFTALİ , FIZZ

Malzemeler

250 gr şeftali
başparmak kadar
taze zencefil
doğal mineral suyu
nane yaprakları

Tarif

Arçelik B-Fit
Sebze ve Meyve
Sıkacağı ile kolayca
hazırlayıp taptaze
içebilirsiniz.

Özellikle mevsim
değişikliklerinin
olumsuz etkilerine,
sabah halsizliğine ve
gebelik bulantılarına
karşı etkili bir tarif...
Ayrıca, buz kırıkları
ile tüketerek, özellikle
yaz aylarında sağlıklı
bir serinlik hissi
yaşayabilirsiniz.

BİR ANDA

ALKALI
OLDUM

Tarif

Tüm malzemeleri Arçelik B-Fit Sebze ve Meyve Sıkacağı ile sıkın. Gün içerisinde en az 1 litre tüketin.

Malzemeler

8 adet salatalık (kabuğu ile)
20 dal ıspanak
6 çiçek brokoli
6 dal pazı
15 dal fesleğen
6 dal kereviz
2 adet soyulmuş limon

• Alkali olup hızlı ve sağlıklı şekilde incelmek için ideal bir karışım...

ARÇELİK *B-Fit* POWER BLENDER

- 1200 W yüksek motor gücü, 26.000 RPM dönüş hızı ile saniyeler içerisinde mükemmel sonuçlar
- 2 lt kapasiteli, yüksek dayanımlı TRITAN malzemeden üretilen haznesi sayesinde, tek seferde çok miktarda sonuç elde edebilme
- 6 kanatlı, paslanmaz çelik, tırtıklı bıçak tasarımı yardımıyla etkin buz parçalama performansı
- Önceden programlanmış menü seçenekleri desteğiyle daha profesyonel sonuçlar

ARÇELİK *B-Fit* POWER BLENDER TARİFLERİ



**Ömür
Boyu**
Garantili
Bıçak



K 8240 TB

LEZİZ

BADEM SÜTÜ



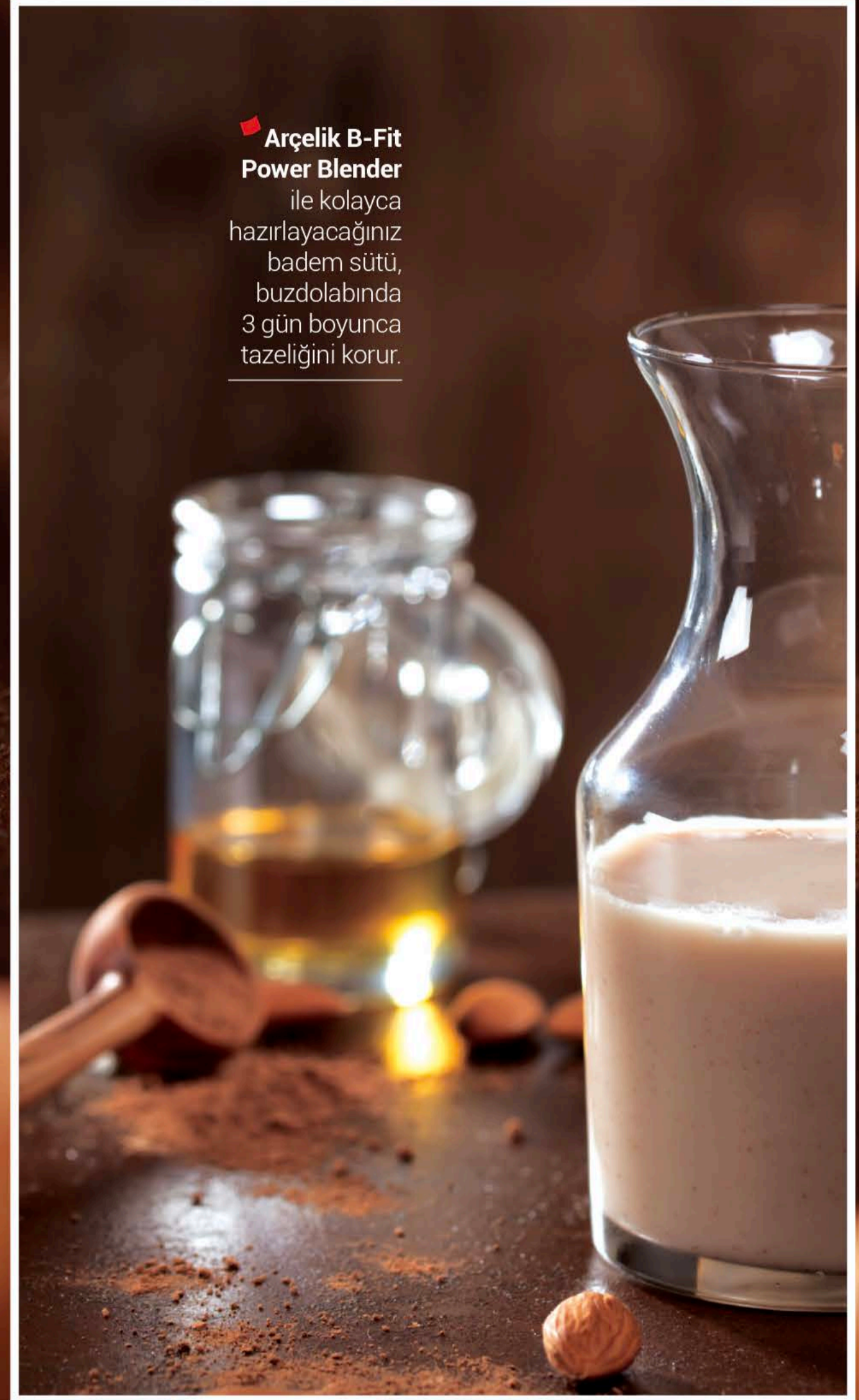
Tarif

8 saat suda beklettiğiniz bademleri süzün ve kabuklarıyla birlikte Arçelik B-Fit Power Blender'a koyun. 2 bardak su ile yüksek ayarda karıştırın. Bademler iyice ezilip suyun içinde emildiğinde bir tülbent ile kabukları ayrışacak şekilde süzün.



Blender'ı yıkayın ve süzdüğünüz karışıma biraz tarçın, isteğinize göre doğal vanilya, agave şurubu, bir kaşık kakao ilave edip tekrar karıştırın. Dilerseniz muz, çilek, mango ekleyerek tarifi damak tadınıza göre çeşitlendirebilirsiniz. Geceden ıslattığınız kuru hurmaların çekirdeklerini çıkarıp hurmalı shake de yapabilirsiniz.

Arçelik B-Fit Power Blender ile kolayca hazırlayacağınız badem sütü, buzdolabında 3 gün boyunca tazeliğini korur.



ENERJİ PATLAMASI

YEŞİL SOOTHE



Malzemeler

Hazırlayacağınız
Mucizevi Yeşil İçecek
karışımından
250 cc hazırlayacağınız
Lezziz Badem Sütü
tarifinden 250 cc
1 adet yumuşak avokado

Tarif

İki içeceği, avokado
ile Arçelik B-Fit
Power Blender'dan
geçirip homojen bir
karışım elde edin ve
taze tüketin.



Yeşil süt de denen bu sağlıklı karışım, özellikle yoğun spor ve egzersiz yapanlar için benzersiz bir protein deposu...



Avokadonun içerdiği zengin vitamin ve mineraller, özellikle kalp ve sindirim sistemi için çok faydalıdır. Lifli yapısı, sindirim sistemi organlarının tamamına iyi gelir. **Yapısında bulunan diğer bileşimler güçlü antioksidan olmasını sağlayarak kalp-damar ve bağışıklık sağlığını korur, yaşlanma etkilerini geciktirir. Kişinin kansere karşı korunması için de güçlendirici besinler içerir.**

Aynı zamanda, direkt olarak cilde uygulandığında rahatlık, yumuşaklık ve esneklik hissi veren avocado, deri sağlığının korunması için gerekli olan A,C ve E vitaminlerini sağlar ve cildi zararlı UV ışınlarından da korur.

KOLAY

KAJU SÜTÜ



Malzemeler

1 su bardağı çiğ kaju
2 su bardağı alkali içme suyu
2 çorba kaşığı agave şurubu
veya hurma şurubu
1 çay kaşığı toz tarçın
1 tutam himalaya tuzu

Tarif

Çiğ kajuları 2 saat kadar suda bekletin ve suyunu süzün. Arçelik B-Fit Power Blender'ın yüksek ayarında, içme suyu ile çektirin. Agave ya da hurma şurubu, toz tarçın ve himalaya tuzunu ilave edin ve homojen bir kıvam elde edinceye kadar yavaşça karıştırın.

■ Yeşil süt de denen bu sağlıklı karışım, özellikle **yoğun spor ve egzersiz yapanlar için benzersiz bir protein deposu...**



GÜL'ÜN

HURMA TATLISI



Suda
bekletilmiş
10 adet kuru
hurma

2 adet
yumuşak
avokado

Şekersiz
vanilya
tozu

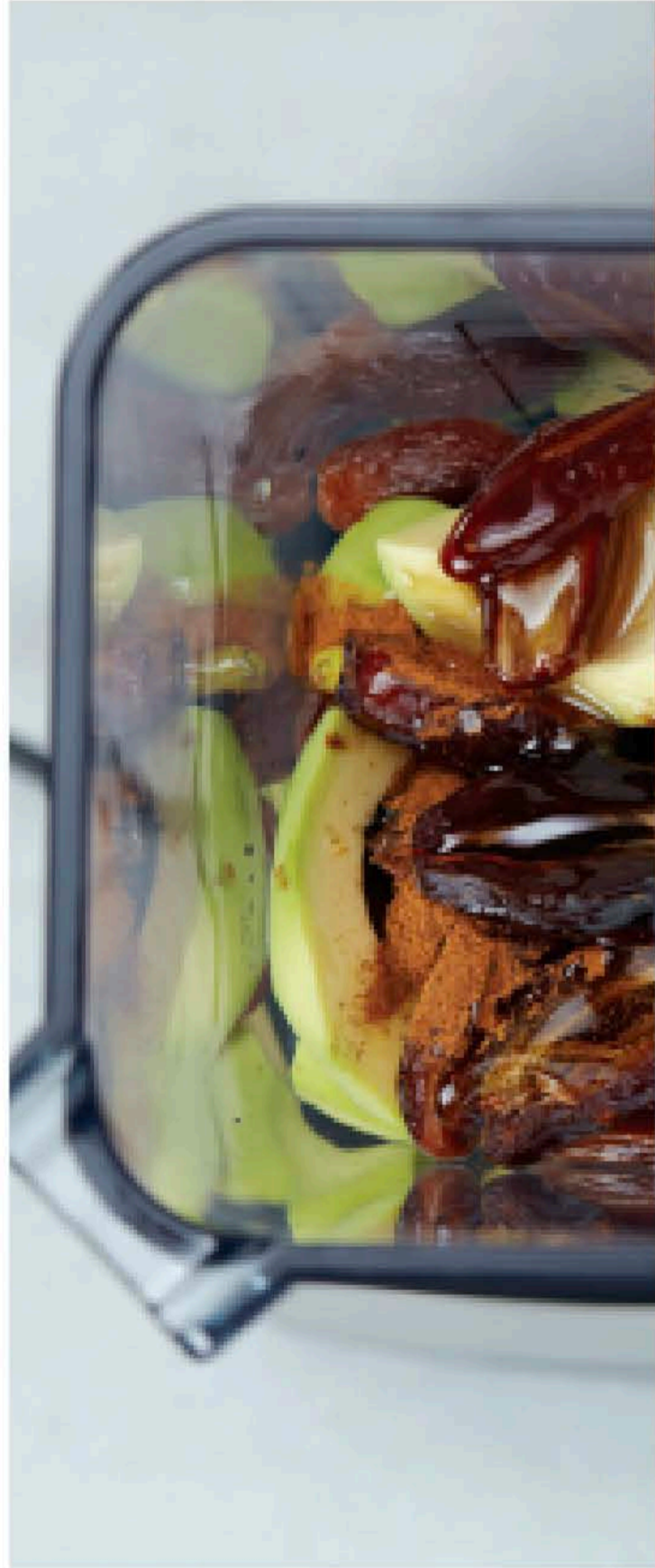
Organik
çiğ
kakao
tozu

Agave
şurubu

1 çay
kaşığı toz
tarçın

Tarif

10 saat suda beklettiğiniz hurmaların çekirdeklerini çıkarıp kabuklarını soyun. Temizlediğiniz avokadolar ile birlikte Arçelik B-Fit Power Blender'a koyun. Hurmaları beklettiğiniz sudan bir çay bardağı ekleyip püre haline gelene kadar karıştırın.



Üzerine toz tarçın, çok az vanilya, 2 çorba kaşığı çiğ kakao ve 2 çorba kaşığı agave şurubu ekleyip tekrar karıştırın. Servis kâselerine alıp buzdolabında soğutun.



Üzerine kıyılmış bitter çikolata, öğütülmüş hindistancevizi veya kıyılmış çiğ fındık/ceviz serperek **servis edebilirsiniz.**

KALSİYUM DEPOSU

SUSAM SÜTÜ

■ Bir büyük bardak
susam sütü, günlük
kalsiyum ihtiyacınızın
neredeyse tamamını
karşılar.

Hazırlayacağınız susam
sütünü, ağzı kapalı bir
şişede, en fazla 2 gün
içerisinde tüketmek
üzere buzdolabında
saklayabilirsiniz.
İçmeden önce şişeyi
çalkalamayı unutmayın.



Malzemeler

4 çorba kaşığı çiğ susam
1 büyük bardak alkali içme suyu
isteğe göre mevsim meyveleri

Tarif

Çiğ kaju ları 2 saat kadar suda bekletin ve suyunu süzün. Arçelik B-Fit Power Blender'ın yüksek ayarında, içme suyu ile çektin. Agave ya da hurma şurubu, toz tarçın ve himalaya tuzunu ilave edin ve homojen bir kıvam elde edinceye kadar yavaşça karıştırın. Arçelik B-Fit Power Blender'daki susam sütünü olduğu gibi veya ince tülbent yardımıyla süzerek tüketebilirsiniz.

OTLU

KAJU PEYNİRİ

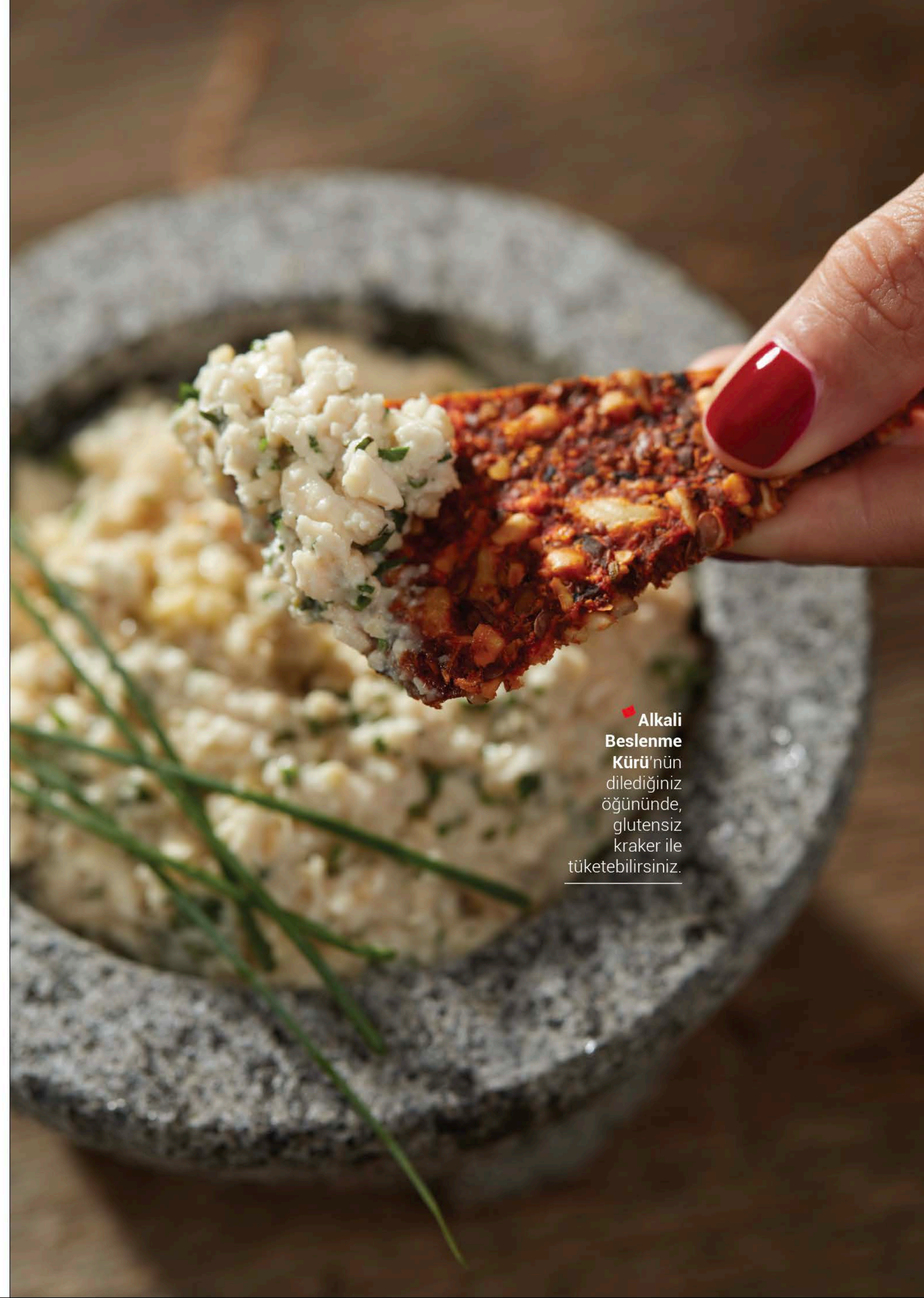


Tarif

4 saat suda beklettiğiniz kajuları süzüp Arçelik B-Fit Power Blender'a koyun. Üzerine yarım bardak su ilave edin ve püre haline gelene kadar karıştırın.



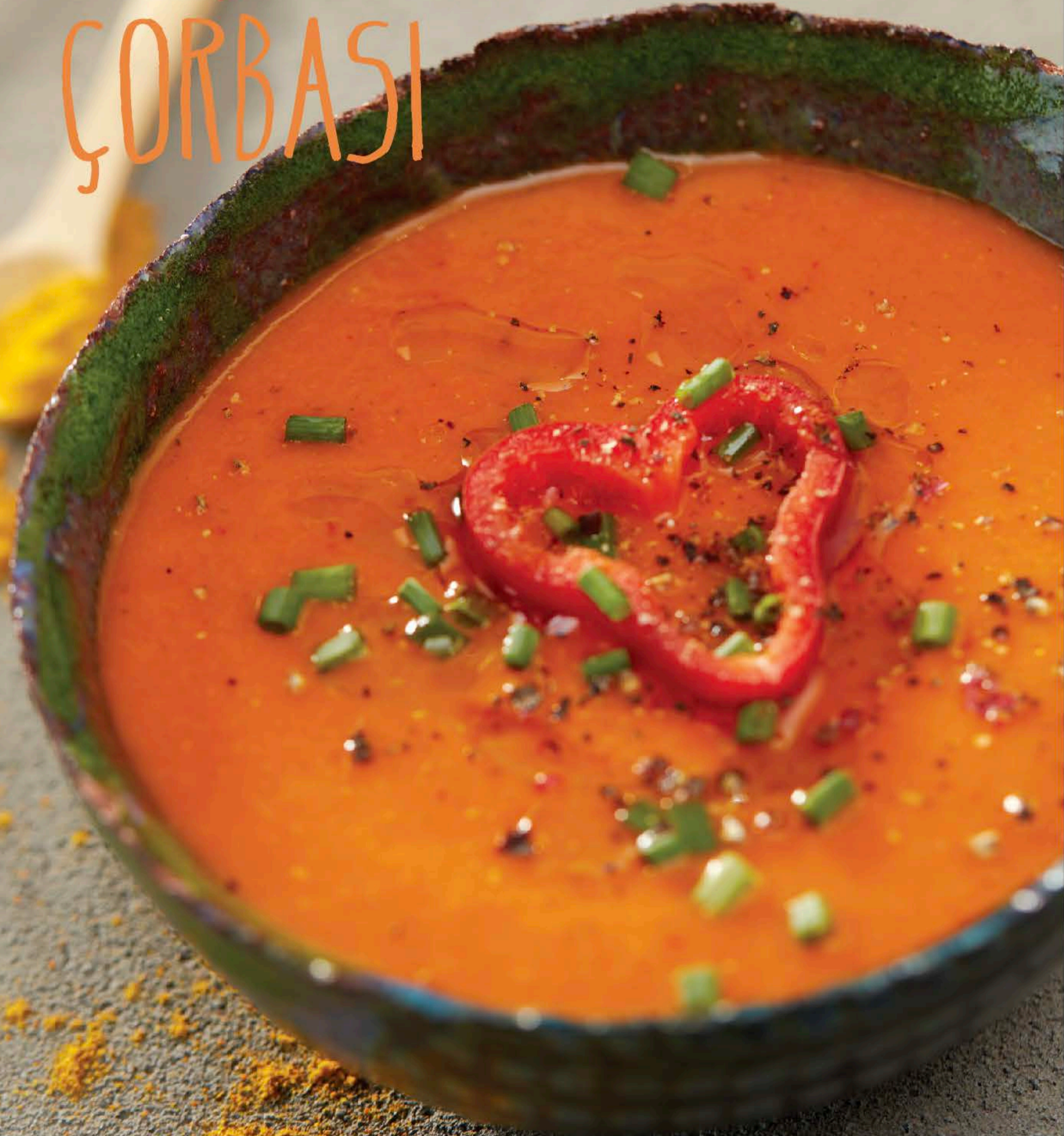
Diğer malzemeleri de ekleyin ve tekrar karıştırın. Dilediğiniz baharatlar ile çeşnilendirerek tarifi damak tadınıza uygun hale getirebilirsiniz.



Alkali Beslenme Kürü'nün dilediğiniz öğününde, glutensiz kraker ile tüketebilirsiniz.

KIŞ İÇİN SICAK

AŞK ÇORBASI



Bol vitaminli ve çok lezzetli bu sağlık çorbası, kış aylarında sizin ve sevdiklerinizin içini ısıtacak.



Malzemeler

- 1 adet kırmızı kapa biber
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 2 adet domates
- 3-4 adet küçük taze patates
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 5-6 yaprak taze reyhan
- ½ çay kaşığı köri
- ½ çay kaşığı zerdeçal
- ½ çay kaşığı kırmızı pul biber
- ½ çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı himalaya tuzu
- 1 çorba kaşığı soğuk sızma zeytinyağı

Tarif

Tüm sebzeleri bir tencereye

koyun. Üstlerini örtecek kadar su ile bir taşım haşlayın. Ardından Arçelik B-Fit Power Blender yardımıyla çekin. Karışıma baharatları ve zeytinyağını ilave ederek tekrar karıştırın. Bol limon suyu ile servis edebilirsiniz.

YAZ İÇİN ÇİLEKLİ

AŞK , ÇORBASI



Malzemeler

2 adet kırmızı pancar
2 adet domates
8 adet çilek
5 adet arpacık soğan

Tarif

Pancar, domates ve soğanları soyun. Arçelik B-Fit Power Blender'ın haznesine koyun ve önce düşük, sonra yüksek ayarda bir süre çekirin. Çilekleri ilave edip homojen bir karışım elde edinceye kadar karıştırmaya devam edin.

► Bol vitaminli ve çok lezzetli bu sağlık çorbası, kış aylarında sizin ve sevdiklerinizin içini ısıtacak.



arçelik

AVOKADOLU

RAW ÇORBA

Malzemeler

- 2 büyük boy soyulmuş domates
- 4 adet salatalık
- 1 adet kereviz sapı
- 1 adet yumuşak avokado
- ½ limon suyu
- 2 diş sarımsak
- 5 yaprak taze fesleğen
- 1 çorba kaşığı soğuk sızma zeytinyağı
- ½ çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı himalaya tuzu

Tarif

Bütün malzemeleri Arçelik B-Fit Power Blender'a ekleyerek düşük ayarda bir süre karıştırın. Sıcak yaz aylarında buz ekleyip servis ederek hem sağlıklı hem de lezzetli bir serinleme hissi yaşayabilirsiniz.

■ Bol vitaminli ve çok lezzetli bu sağlık çorbası, kış aylarında sizin ve sevdiklerinizin içini ısıtacak.

KAJULU

RAW HUMUS ÇORBA

Malzemeler

2 saat suda bekletilmiş
2 bardak çiğ kaju fıstığı
¼ bardak limon suyu
½ bardak zeytinyağı
4 diş sarımsak
½ bardak içme suyu
1 çay kaşığı himalaya tuzu
½ çay kaşığı kimyon
üzeri için maydanoz ve
kırmızı biber

Tarif

Tüm malzemeleri Arçelik
B-Fit Power Blender'dan
geçirin. Daha akıcı veya
yoğun kıvam için su
miktarını isteğinize göre
ayarlayabilirsiniz.

Uzunlamasına
dilimlenmiş salatalık
ve havuçları batırarak,
tercihinize göre
glutensiz kraker
eşliğinde tüketebilirsiniz.



MEVSİMLERE GÖRE

SEBZE
VE
MEYVELER

KIŞ

ARALIK - OCAK - ŞUBAT

Sebzeler

Avokado
Kırmızı pancar
Brokoli
Brüksel lahanası
Lahana
Havuç
Karnabahar
Kereviz
Rezene
Tatlı patates
Pırasa
Soğan
Patates
Kabak
Ispanak
Turp
Limon

Meyveler

Elma
Muz
Ayva
Çilek
Böğürtlen
Greyfurt
Kivi
Mandalina
Portakal
Armut
Pomelo
Nar

ILKBAHAR

MART - NİSAN - MAYIS

Sebzeler

Enginar
Kuşkonmaz
Avokado
Bezelye
Bakla
Brokoli
Havuç
Karnabahar
Biber
Mısır
Salatalık
Sarımsak
Mantar
Yeşil soğan
Patates
Domates
Semizotu
Kabak

Meyveler

Elma
Muz
Yaban mersini
Çilek
Yeşil erik
Greyfurt
Mango
Portakal
Papaya
Ananas
Pomelo

YAZ

HAZİRAN - TEMMUZ - AĞUSTOS

Sebzeler

Kuşkonmaz
Biber
Deniz börülçesi
Dolmalık biber
Kereviz
Mısır
Bamya
Patlıcan
Salatalık
Marul
Yeşil soğan
Börülce
Turp
Patates
Domates
Semizotu
Kabak
Bezelye

Meyveler

Kiraz
Karpuz
Kavun
Şeftali
Kayısı
İncir
Mango
Nektarin
Armut
Ananas
Erik
Dut
Lime
Üzüm
Yaban mersini

SONBAHAR

EYLÜL - EKİM - KASIM

Sebzeler

Avokado
Kıvrık marul
Brokoli
Paça
Karalahana
Balkabağı
Kereviz
Patates
Kestane
Mısır
Limon
Patlıcan
Mantar
Ispanak
Şalgam
Pırasa
Zencefil
Rezene
Soğan
Kabak
Karnabahar

Meyveler

Elma
Muz
İncir
Kivi
Armut
Nar
Ayva
Mango

KIŞ

ARALIK - OCAK - ŞUBAT

Sebzeler

Avokado
Kırmızı pancar
Brokoli
Brüksel lahanası
Lahana
Havuç
Karnabahar
Kereviz
Rezene
Tatlı patates
Pırasa
Soğan
Patates
Kabak
Ispanak
Turp
Limon

Meyveler

Elma
Muz
Ayva
Çilek
Böğürtlen
Greyfurt
Kivi
Mandalina
Portakal
Armut
Pomelo
Nar

ILKBAHAR

MART - NİSAN - MAYIS

Sebzeler

Enginar
Kuşkonmaz
Avokado
Bezelye
Bakla
Brokoli
Havuç
Karnabahar
Biber
Mısır
Salatalık
Sarımsak
Mantar
Yeşil soğan
Patates
Domates
Semizotu
Kabak

Meyveler

Elma
Muz
Yaban mersini
Çilek
Yeşil erik
Greyfurt
Mango
Portakal
Papaya
Ananas
Pomelo

YAZ

HAZİRAN - TEMMUZ - AĞUSTOS

Sebzeler

Kuşkonmaz
Biber
Deniz börülcesi
Dolmalık biber
Kereviz
Mısır
Bamya
Patlıcan
Salatalık
Marul
Yeşil soğan
Börülce
Turp
Patates
Domates
Semizotu
Kabak
Bezelye

Meyveler

Kiraz
Karpuz
Kavun
Şeftali
Kayısı
İncir
Mango
Nektarin
Armut
Ananas
Erik
Dut
Lime
Üzüm
Yaban mersini

SONBAHAR

EYLÜL - EKİM - KASIM

Sebzeler

Avokado
Kıvırcık marul
Brokoli
Pazı
Karalahana
Balkabağı
Kereviz
Patates
Kestane
Mısır
Limon
Patlıcan
Mantar
Ispanak
Şalgam
Pırasa
Zencefil
Rezene
Soğan
Kabak
Karnabahar

Meyveler

Elma
Muz
İncir
Kivi
Armut
Nar
Ayva
Mango

ARÇELİK
B-Fit
SEBZE VE
MEYVE
SIKACAĞI

ARÇELİK
B-Fit
POWER
BLENDER

MUCİZE LEZZETLER

SAĞLIKLI TARİFLER