



**HAMİLELER,
YENİ DOĞUM YAPANLAR
VE BEBEKLER İÇİN**



BESLENME REHBERİ

EK GIDAYA GEÇİŞ 8-12 AY



KENT95

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN BESLENME REHBERİ

Bernard van Leer Vafı Türkiye Ofisi

Yiğit Aksakođlu
Neslihan Öztürk

Yazan: Seda Sümer

Danışmanlar: Dr. Beyhan Göksan Bulgurlu
Uzm. Dyt. Müge Şafak

Tasarım: Aslıhan Özgen



KENT95
YILINDA

BESLENME REHBERİ

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN

5. EK GIDAYA GEÇİŞ (8-12 AY)



1. DENGELİ BESLENME

- Dengeli beslenme nedir?
- Besin grupları nelerdir?
- İyi beslenme için ipuçları
- Doğru bilinen yanlışlar
- Ekonomik beslenmeyi planlamak
- Sağlıklı ve dengeli menüler
- Haftalık alışveriş listesi

2. HAMİLELİKTE BESLENME

- İpuçları
- Örnek menüler
- 3 aylık dönemler
 - 1-2-3. Aylarda beslenme
 - 4-5-6. Aylarda beslenme
 - 7-8-9. Aylarda beslenme

3. EMZİRME SÜRECİNDE BESLENME

- Emzirmeye başlamak
- Süt verirken beslenme
- Sütünüz yeterli mi?
- Örnek menü

4. EK GIDAYA GEÇİŞ 6-8 AY

- Bebeğinizin ek besinlere geçmeye hazır olduğunu nasıl anlarsınız?
- Bebeğin ilk ek gıdaları neler olmalı?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 6-8 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (22 adet)

5. EK GIDAYA GEÇİŞ 8-12 AY

- Menüye neler ekleniyor? 3
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak? 5
- 8- 10 aylık bebeğin beslenmesi 6
- 1 günde alması gerekenler 7
- Örnek menüler 8
- 10-12 aylık bebeğin beslenmesi 9
- 1 günde alması gerekenler 10
- Örnek menüler 11
- Yemek tarifleri (36 adet) 12

6. ÇOCUK BESLENMESİ 1-2 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıda ile ne zaman tanışacak?
- 1-2 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (104 adet)

7. ÇOCUK BESLENMESİ 2-3 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- 2-3 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (105 adet)

MENÜYE NELER EKLENİYOR?

8. Ayını dolduran bebeğiniz artık bu gıdalarla da tanışabilir:

Balık



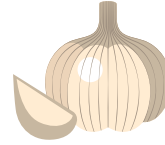
Buğday unu



Soğan



Sarımsak



İrmik (6. Ayda başlamadıysanız bu ay başlayabilirsiniz.)

Nohut (10. Ay civarı başlayabilirsiniz.)



1

Artık menüye **kahvaltı** da eklenebilir.

2

Bebeğiniz alerjik değilse, doktorunuza da danışarak, fındık, badem gibi kuruyemişleri ufak miktarlarda denemeye başlayabilirsiniz. Bunları ezilmiş olarak verin. Yoksa boğazına kaçabilir.

3

Sizinle birlikte sofraya oturmaya yavaş yavaş alıştıırın. Mama sandalyesini masaya yanaştırın.

4

Artık eliyle lokmaları tutarak ağızına götürebilir. Buna bolca izin verin.

5

Bu dönem yiyecekleri çeşitlendiği için, gaz, reflü, kabızlık gibi sıkıntılar olabilir. Yiyeceklerle yavaş yavaş, sıra ile tanıştıırın. Bir anda değil.



Örnek kahvaltı tarifi

Malzemeler:

Devam maması,
1 dilim ekmek veya 2-3 adet bisküvi,
1 tatlı kaşığı pekmez,
1 tatlı kaşığı zeytinyağı,
1 parça tuzsuz beyaz peynir,
1 katı yumurtanın sarısı (1 çay kaşığı kadar)

Yapılışı: Tüm malzemeyi iyice karıştırın. Yumurtanın beyazını kullanmayın. Sarısına da 1 leblebi kadar başlayın ve zaman içinde azar azar arttırın.



ASLA YEMEMESİ GEREKENLER

Tatlandırılmış içecek

Cips

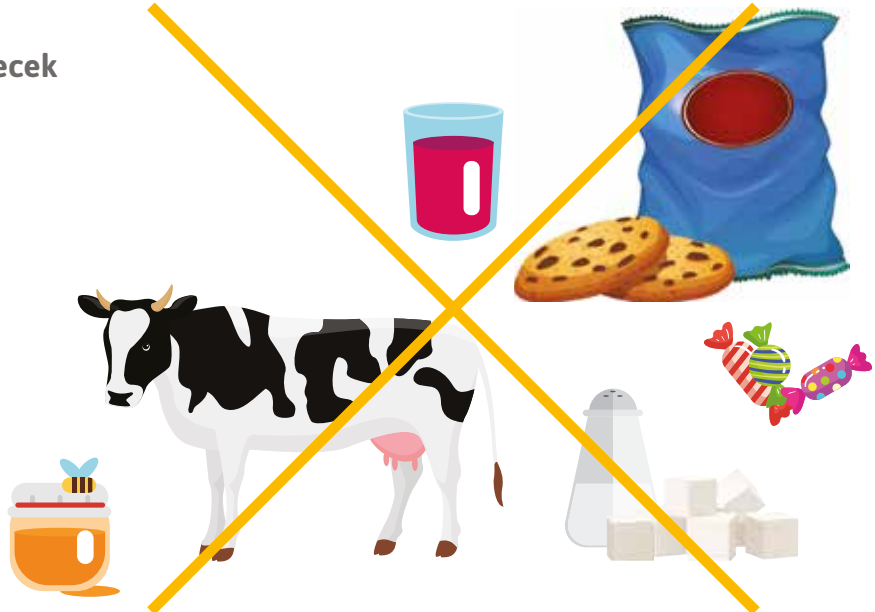
Kurabiye

Tuz

Şeker

İnek sütü

Bal



HANGİ GIDA İLE NE ZAMAN TANIŞACAK?



	6-8 AY	8-10 AY	10-12 AY	12-24 AY	24-36 AY
TAHILLAR	Pirinç, pirinç unu, yulaf, irmik (Gluten hassasiyetine karşı irmiğe 8. Ayda da başlayabilirsiniz. Doktorunuza danışın)	Buğday unu			
SÜT ÜRÜNLERİ	Tuzsuz tereyağı, evde mayalanmış yoğurt, lor peyniri, çökelek, labne, tuzsuz beyaz peynir			İnek sütü	
SEBZELER	Kabak, patates, havuç, bal kabağı, enginar, yer elması, semizotu, ıspanak	Brokoli, kereviz, bezelye, fasulye, karnabahar, soğan, sarımsak		Domates	Bakla
MEYVELER	Taze kayısı, muz, elma, armut, şeftali	Trabzon hurması, Üzüm	Kuru hurma	Portakal, mandalina, limon, çilek	
ET, BAKLAGIL, YUMURTA	7. Ayda kırmızı et, kıyma, yumurta sarısı	Tavuk, hindi, balık, mercimek *çorbalarına eklenebilir...	Nohut	Yumurta beyazı	
DİĞER	Bitkisel yağlar, pekmez, devam mamaları		Ceviz, fındık, badem ezilmiş olarak verilebilir (ALERJİ varsa 1-2 yaş beklenmeli. Doktorunuza danışın.)	Bal	
SÜT DIŞINDA ÖĞÜN ADEDİ	1-2	3-4	3-4	3 ana 2 ara öğün	3 ana 2 ara öğün

8-10 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ

9. ayın başlangıcıyla beraber bebeğiniz etten buğday ununa, yumurtadan balığa birçok gıda ile tanışabilir. Bu nedenle en dikkatli olmanız gereken dönemlerden biri. Her bebek farklı olduğundan, bu dönemde onun verdiği sinyalleri dikkate alarak yavaş ve temkinli adımlarla onu yeni gıdalarla tanıştırmalısınız. Bazı bebekler meraklı, iştahlı ve yeni maceralara açık iken, bazıları daha tutucu, alışkanlıklarına daha bağlı ve yeniliklere karşı dirençli olabilir...

Ona uyumlu davranın ve yemek tecrübesini onun için keyifli hale getirin.



1 GÜNDE ALMASI GEREKENLER

Bebeğiniz yavaş yavaş daha fazla ek gıda almaya başlayacak. 10. Ayına doğru aşağıdaki miktarları tüketmeye başlayabilir.

3-5 öğün anne ya da devam sütü:

Bebeğiniz halen gerekli besinleri süttten alıyor. Zamanla süt miktarını azaltın, katı gıdayı çoğaltın.

1 porsiyon süt ürünü: Yarım bardak yoğurt veya 1 kibrit kutusu peynir

1 porsiyon tahıllı muhallebi:

2-3 çorba kaşığı kadar

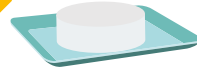
1 porsiyon meyve: 1 pişmiş kuru kayısı veya yarım bardak taze meyve püresi veya 1 çorba kaşığı pekmez

1-2 porsiyon sebze:

1 porsiyon = 1-2 çorba kaşığı

1 porsiyon protein:

1 porsiyon = 1 yumurta sarısı veya 1 orta boy köfte veya balık/tavuk veya 2 çorba kaşığı yeşil mercimek/kuru fasulye



X 2-3



X 1-2



ÖRNEK MENÜLER



MENÜ 1

- 07.00 Anne sütü (Sabah kalkınca)
- 09.00 Yumurta sarısı ve yoğurt karışımı
- 11.00 Anne sütü
- 14.00 Yulaflı meyveli muhallebi
- 17.30 Sebze püresi
- 19.30 Anne sütü (Gece yatarken)
- 23.00 Anne sütü

MENÜ 2

- 07.00 Anne sütü (Sabah kalkınca)
- 09.00 Yarım dilim tam buğday unu ekmeğinin üzerine sürülmüş yumurta sarısı, yoğurt, labne peyniri veya lor peyniri karışımı (Lokmaları henüz yutamıyorsa ekmeği karışımın içine ufalayıp verin.)
- 11.00 Anne sütü
- 14.00 Yulaflı pekmezli muhallebi
- 17.30 Sebze püresi
- 19.30 Anne sütü (Akşam yatarken)
- 23.00 Anne sütü



MENÜ 3

- 07.00 Anne sütü (Sabah kalkınca)
- 09.00 Yulaflı kuru kayısı muhallebi
- 11.00 Taze meyve ve yoğurt
- 14.00 1 köfte ve sebze
- 17.30 Yarım dilim ekmeğin üzerine tuzlu alınmış, çekirdeği çıkarılmış zeytinin ezmesi ve krem peynir karışımı + anne sütü
- 19.30 Anne sütü (Akşam yatarken)

MENÜ 4

- 07.00 Anne sütü
- 09.00 Bir dilim ekmeğin üzerine sürülmüş peynir ve taze meyve
- 11.00 Anne sütü
- 14.00 Haşlanmış tavuk veya hamsi buğulama + 1-2 çay kaşığı zeytinyağı ve lor ezmesi + haşlanmış sebze çubukları (kabak, havuç gibi)
- 17.30 Tam tahıllı pekmezli kurabiye ve anne sütü
- 19.30 Anne sütü

Her çocuk farklıdır. Bu beslenme önerileri ortalama bir çocuğa göre hazırlanmıştır. Çocuğunuzun beslenme düzenini doktoruyla konuşun.

10-12 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ

Bebeğiniz artık elleri ile bir şeyleri kavrayıp ağzına götürmeye başladı. Lokmaları yutmakta da ustalaştı. Bu dönemde eli ile kavrayabileceği kuru ve yumuşak yiyecekleri önüne koyup kendi kendine yemesine izin verebilirsiniz. Tabii ki gözünüz mutlaka üzerinde olsun. Minik tost parçaları, yumuşak meyve parçaları, haşlanmış sebze veya minik tavuk budu parçaları ve makarna uygun olacaktır. **Kendi kendine yemek bebeklerin özgüvenini geliştirir ve ileride sorunsuz beslenen yetişkinler olmalarına yardımcı olur.** Mama sandalyesinin altına bir bez serin. Kolları uzun plastik bir önlük giydirin. Bırakın kendi yesin. Dilerseniz siz de kaşıkla destekleyebilirsiniz.



1 GÜNDE ALMASI GEREKENLER

Bebeğiniz yavaş yavaş daha fazla ek gıda almaya başlayacak. 12. Ayına doğru aşağıdaki miktarları tüketmeye başlayabilir.

1-2 öğün anne ya da devam sütü: Bebeğiniz halen gerekli besinleri süttten alıyor. Zamanla süt miktarını azaltın, katı gıdayı çoğaltın.

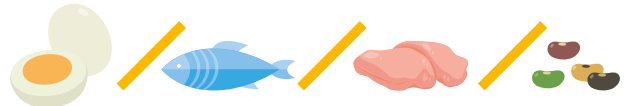
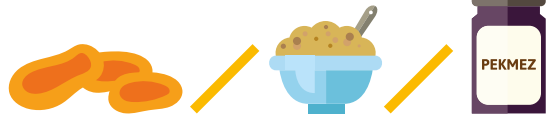
1 porsiyon süt ürünü: Yarım bardak yoğurt veya 1 kibrit kutusu peynir

2 porsiyon tahıl: 1 porsiyon = 1 dilim ekmek veya 2 yemek kaşığı pilav/makarna veya 2-3 kaşık tahıllı muhallebi veya 1 tahıllı kurabiye

1-2 porsiyon meyve: 1 porsiyon = 1 pişmiş kuru kayısı veya yarım bardak taze meyve püresi veya 1 çorba kaşığı pekmez

1-2 porsiyon sebze:
1 porsiyon = 1-2 çorba kaşığı

1 porsiyon protein: 1 porsiyon = 1 yumurta sarısı veya 1 orta boy köfte veya balık/tavuk veya 2 çorba kaşığı yeşil mercimek/kuru fasulye



ÖRNEK MENÜLER



MENÜ 1

- 07.00 Anne sütü (Sabah kalkınca)
- 09.00 Yulafli kuru kayısıli cevizli muhallebi
- 11.00 Taze meyve ve yoğurt
- 14.00 1 büyük balık köftesi ve sebze
- 17.30 Yarım dilim ekmek üzerine tuzu alınmış, çekirdekleri çıkarılmış zeytin ezmesi ve krem peynir karışımı + anne sütü
- 19.30 Anne sütü (Akşam yatarken)

MENÜ 2

- 07.00 Anne sütü (Sabah kalkınca)
- 09.00 Bir dilim tam buğday unu ekmeğinin üzerine sürülmüş yumurta sarısı, yoğurt, 1 çay kaşığı zeytinyağı karışımı (Lokmaları henüz yutamıyorsa ekmeği karışımın içine ufalayıp verin.)
- 11.00 Anne sütü
- 14.00 Domatesli tam pilav ve sebze tür lüsü
- 17.30 Sebzeli kırmızı mercimek çorbası ve bir dilim tam ekmek
- 19.30 Anne sütü (Akşam yatarken)



MENÜ 3

- 07.00 Anne sütü
- 09.00 Bir dilim ekmek üzerine sürülmüş peynir ve dilimlenmiş taze meyve
- 11.00 Anne sütü
- 14.00 Yeşil mercimek köftesi (parmak yiyecek) ve mücver (parmak yiyecek)
- 17.30 Tam tahıllı pekmezli kurabiye ve anne sütü
- 19.30 Anne sütü

MENÜ 4

- 07.00 Anne sütü (Sabah kalkınca)
- 09.00 Bir dilim tam buğday unu ekmeğinin üzerine sürülmüş yumurta sarısı, labne peyniri veya lor peyniri karışımı (Lokmaları henüz yutamıyorsa ekmeği karışımın içine ufalayıp verin.)
- 11.00 Anne sütü
- 14.00 Yulafli pekmezli cevizli muhallebi
- 17.30 Peynirli sebze mücveri
- 19.30 Anne sütü (Akşam yatarken)

Her çocuk farklıdır. Bu beslenme önerileri ortalama bir çocuğa göre hazırlanmıştır. Çocuğunuzun beslenme düzenini doktoruyla konuşun.

YEMEK TARİFLERİ

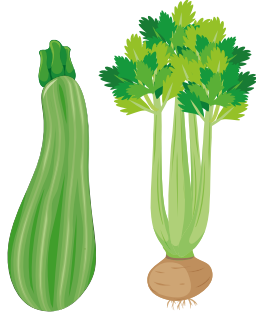
Tarifleri denedikten sonra içindeki meyve ve sebzeleri mevsimine uygun meyve ve sebzelerle değiştirerek farklı tarifler yapabilirsiniz.

SEBZELİ YAYLA ÇORBASI

Malzemeler:

6 bardak et ya da tavuk suyu ya da su,
250 gram yoğurt,
1 yumurtanın sarısı,
2 yemek kaşığı un,
Bir avuç pirinç,
Mevsimine göre 1 kabak veya 1 kereviz,
1 çorba kaşığı tereyağı,
1 tatlı kaşığı kuru nane

Yapılışı: Sebze, yoğurt, yumurtanın sarısı, un ve pirinci tencereye alıp iyice karıştırın. İçine et/tavuk suyunu veya yoksa normal suyu ekleyip altını açın. Çorba kaynayana kadar sürekli olarak karıştırın. Kabağı (ya da kerevizi) iyice yıkayın, soyun ve rendenin ince tarafıyla rendeleyin. Sebzeyi tencereye ilave edin. Biraz tereyağı ekleyin. Pirinçler ve sebzeler yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin. Altını kapattıktan sonra kuru naneyi avucunuzun içinde iyice ezerek içine ekleyin.



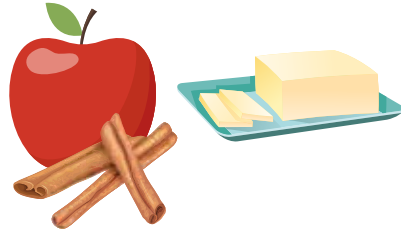
FIRINDA ELMA

Malzemeler:

1 orta boy elma,
1 tutam tarçın,
Bir parça tereyağı

Yapılışı: Elmanın çekirdeğini çıkarın ama kabuğu üzerinde kalsın. İkiye bölün. Elmanın üzerine bir parça tereyağı sürün. Biraz tarçın serpin. Elmaları bir tepsiye yerleştirin. Tepsinin içine de çok az miktarda su ekleyin. 200 derecede yaklaşık 25 dakika pişirin. Piştikten sonra elmalar soğuyunca kabuklarını soyabilirsiniz.

Bebğiniz kendi kendine lokmalarını yiyebiliyor ise elmaları küçük parçalara ayırıp bebeğinizin elleriyle yemesi için önüne koyabilirsiniz. Ya da püre haline getirip yedirebilirsiniz.



BEBEK KUMPIRİ

Malzemeler:

- 1 patates,
- 1 kibrit kutusu büyüklüğünde beyaz peynir,
- 1 çay kaşığı tereyağı,
- 1 tatlı kaşığı labne peyniri,
- 1 kibrit kutusu rendelenmiş kaşar peyniri

Yapılışı: Patatesi haşlayın. Haşlanmış patatesi sıcakken ezip diğer malzemeleri de ekleyin. Hepsini çatal yardımıyla iyice ezin. Kıvamını yumuşatmak isterseniz su ilave edip tekrar karıştırın.



MERCİMEKLİ SEBZE ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 havuç,
- 1 patates,
- 1 soğan,
- Bir avuç pirinç,
- Bir avuç bulgur,
- Bir avuç kırmızı mercimek,
- Bir tutam dereotu,
- 2 kaşık zeytinyağı

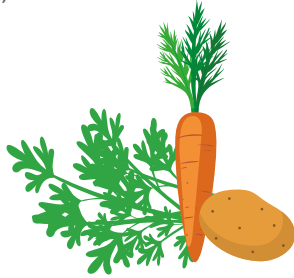
Yapılışı: Dereotu hariç tüm malzemeleri tencerenin içine doğrayın. Üzerini bir parmak geçecek kadar su ekleyin. Tümünü pişip yumuşayana kadar pişirin. Kapağı açtıktan sonra bir tutam dereotu ilave edin ve rondodan geçirin.

PATATESLİ HAVUÇLU TOPLAR

Malzemeler:

- 1 patates,
- 1 havuç,
- 1 çay kaşığı tereyağı,
- 1 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz,
- Yarım bardak yoğurt,
- Yarım diş sarımsak,
- 1 çay kaşığı nane

Yapılışı: Patates ve havucu haşlayın, ezin ve tereyağını ekleyerek katı bir püre haline getirin. İçine maydanozu da ilave edin. Çok minik top şeklinde parçalar alıp yuvarlak şekil verin. Üzerine sarımsaklı yoğurt koyun ve nane serpin.



ŞEKERSİZ REÇEL

Malzemeler:

- 500 gram şeftali veya erik veya ayva,
- Bir buçuk su bardağı elma suyu,
- 1 çay kaşığı limon suyu

Yapılışı: Meyveleri iyice yıkayıp kabuklarını soyun. Küp küp doğrayın ve tencereye alın. Taze sıkılmış elma suyunu ekleyin. Suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin. Mutfak robotundan geçirip limon suyu ekleyin ve bir taşım daha kaynatın. Soğutup kavanozlara alın.



YOĞURTLU PIRASA

Malzemeler:

1 yemek kaşığı tereyağı,
1 pırasa,
1 patates,
1 bardak tavuk suyu,
3-4 yemek kaşığı yoğurt

Yapılışı: Pırasaları minik minik doğrayın ve tereyağında biraz pişirin. Patatesleri ve tavuk suyunu ekleyip kaynatın. Kaynadıktan sonra altını kısıp 15 dakika daha pişirin. Patatesler ve pırasalar tamamen pişince altını kapatın. Rondodan geçirin. Yoğurt ekleyerek servis edin.



KIYMALI SEBZE YEMEĞİ

Malzemeler:

50 gram kıyma,
Bir soğanın dörtte biri,
2 kibrit kutusu kadar bal kabağı,
3-4 dal brokoli çiçeği,
1 çay kaşığı zeytinyağı

Yapılışı: Bal kabağı ve brokoliyi haşlayın. Soğanı incecik doğrayın. Kıymayı zeytinyağında soğanla birlikte kavurun. Haşlanmış sebzeler ve kıymayı karıştırın. Yoğurtla servis edebilirsiniz.

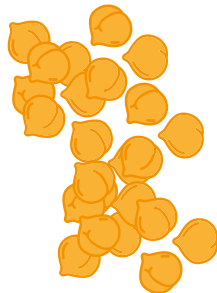


CİĞERLİ NOHUTLU MAMA

Malzemeler:

Yarım çay bardağı nohut,
Yarım çay bardağı bulgur,
3 tavuk ciğeri,
Haşlamak için 2-3 bardak su,
1 tatlı kaşığı tereyağı

Yapılışı: Bir gece önceden ıslattığınız nohutları haşlayın. Haşlanmaya yakın diğer malzemeleri de ekleyin. Tüm malzemeler piştikten sonra rondodan geçirerek püre haline getirin. Tereyağını ekleyip karıştırın.



BALIK KÖFTESİ

Malzemeler:

1 dilim mevsim balığı fileto,
Yarım bardak su,
Bir buçuk bardak ufalanmış ekmek içi,
1 ince doğranmış soğan,
Yarım demet ince kıyılmış dereotu,
2 yumurtanın sarısı,
Zeytinyağı

Yapılışı: Balıkları haşlayın. Kılıçklarını ve derisini dikkatlice ayıklayın. Soğuduktan sonra minik parçalara bölün ve geniş bir kaptaki diğer malzemelerle karıştırıp iyice yoğurun. Yanmaz bir tavada az yağ ile hafifçe kızartın.



KIYMALI PAZI YEMEĞİ

Malzemeler:

- 1 küçük demet pazı,
- 1 diş sarımsak,
- 1 küçük soğan,
- 1 havuç,
- 2 köfte büyüklüğünde yağsız kıyma,
- 1 çorba kaşığı pirinç,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 1 bardak su

Yapılışı: Sebzeleri yıkayıp küçük küçük doğrayın. Soğan, sarımsak ve kıymayı zeytinyağında kavurun. Havucu da ekleyip iyice pişirin. Piştikten sonra pazı, pirinç ve kaynar suyu ilave edin. Pirinçler yumuşayana kadar pişirdikten sonra çatalla ezin.

YOĞURTLU KURU MEYVELİ KEK

Malzemeler:

- 2 yumurta sarısı,
- 1 bardak kadar küp küp kesilmiş kuru meyve,
- 4 çorba kaşığı yoğurt,
- Yarım çay bardağı zeytinyağı,
- Bir buçuk bardak un,
- Bir buçuk çay kaşığı karbonat

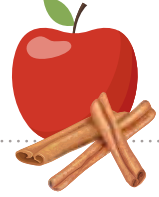
Yapılışı: Yumurta sarılarını çırpın. Çırpıma devam ederken yoğurt ve zeytinyağını ekleyin. Un ve karbonatı karıştırıp eleyin ve karışıma ilave edin. (Unu kek kıvamına göre biraz daha az veya çok ekleyebilirsiniz. Koyu boza kıvamında olmalı.) Kuru meyveleri ilave edin. Pürüzsüz hale gelene kadar çırpın. Yağladığınız kek kalıbına dökün. 180 derece ısınmış fırında 30-35 dakika pişirin.

YULAF LI ELMA

Malzemeler:

- 1 tatlı elma,
- 1 bardak yulaf ezmesi,
- Yarım çay kaşığı tarçın,
- 2 bardak su

Yapılışı: Elmayı soyup rendeleyin. Kaynattığınız suya tüm malzemeyi ekleyin. Bir taşım kaynatıp altını kısın. 5 dakika kadar karıştırarak kıvamının koyulaşmasını bekleyin. Ilıdıktan sonra isterseniz üzerine anne sütü, formül süt ya da su ekleyerek kıvamını açabilirsiniz. Soğuyunca ara öğün olarak servis edin.

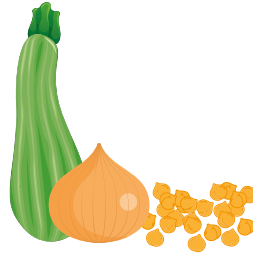


SEBZELİ NOHUT

Malzemeler:

- Yarım bardak nohut,
- Yarım bardak soyulup küp küp kesilmiş kabak,
- 3 çorba kaşığı ince kıyılmış kuru soğan,
- 3-4 bardak su

Yapılışı: Suyu kaynatın. Nohut ve soğanı ilave edip 15 dakika pişirin. Kabakları ekleyip 10 dakika daha pişmesini bekleyin. Çatalla ezerek ya da rondodan geçirerek servis edin.



BUĞULAMA BALIK

Malzemeler:

150 gram mevsim balığı fileto,
1 havuç,
1 patates,
1 soğan,
2 diş sarımsak,
2 dal maydanoz,
2 çorba kaşığı zeytinyağı,
Bir bardaktan biraz fazla su



Yapılışı: Havuç ve patatesleri küçük küçük doğrayın. Soğanı halka halka doğrayıp tencerenin en altına yayın. Üstüne havuç ve patatesi, en üste de kılçıkları ve derisi alınmış balığı yerleştirin. Sarımsakları ve maydanozları ekleyin. Zeytinyağını dökün. Suyu ilave edip 20 dakika kısık ateşte pişirin. Çatalla hafifçe ezerek servis edin.

KÖZLENMİŞ BİBERLİ HUMUS

Malzemeler:

1 közlenmiş kırmızı biber,
1 bardak haşlanmış nohut,
2 kaşık yoğurt,
1 küçük diş sarımsak,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
2 tatlı kaşığı toz kimyon

Yapılışı: Nohut, biber, yoğurt, sarımsak, zeytinyağı ve kimyonu mutfak robotunda pürüzsüz bir hale gelene kadar çekin. Bebeğinizin çiğneme becerilerine göre sade olarak veya humusa batırması için yanında taze biber, salatalık parçaları ile ya da ekmeğin üzerine sürerek servis edebilirsiniz.

SULU KÖFTE

Malzemeler:

100 gram dana kıyma,
Bir soğanın dörtte biri,
1 havuç,
1 patates,
1 çorba kaşığı pirinç,
1 dal maydanoz,
1 yumurtanın sarısı,
Yarım limon,
1 çorba kaşığı zeytinyağı,
1 çorba kaşığı un,
Kuru nane,
Kimyon,
Yarım litre su

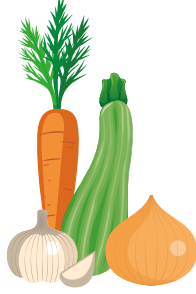
Yapılışı: Kıymayı ince ince doğradığınız soğan ve maydanozla karıştırıp, pirinç, zeytinyağı ve kimyonu ekleyin. Bu harçtan minik köfteler hazırlayıp una bulayın. Suyu kaynatın ve içine küp küp doğradığınız havuç ve patatesleri atıp 15 dakika haşlayın. Sonra köfteleri ekleyin ve 15 dakika daha pişirin. Yumurta ve limonun suyunu bir kasede iyice çırpın. Kaynayan çorbanın suyundan bir kepçe bu karışıma ekleyin ve ılınmasını sağlayın. Daha sonra sürekli karıştırarak bu karışımı çorbaya ekleyin. Piştikten sonra dilerseniz nane ilave edin. Bebeğinizin yutma becerilerine göre çatalla ezerek servis edebilirsiniz.



KABAKLI PİLAV

Malzemeler:

1 çay bardağı pirinç,
Yarım kabak,
Yarım havuç,
Yarım soğan,
1 diş sarımsak,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
Yarım litre tavuk suyu



Yapılışı: Kabak ve havuçları küp küp doğrayın. Soğan ve sarımsağı incecik kıyın. Zeytinyağında havuç, sarımsak ve soğanı kavurun. Kabak ve pirinci ekleyin. Altını kısın. Tavuk suyunun önce yarısını ilave edin. Suyunu biraz çektikten sonra kalanını ekleyin. 15 dakika kapağı kapalı olarak pişirin. Pirinçler yumuşayıp yemek hafifçe sulu kaldığında altını kapatın. İlinınca servis edin.

IHLAMURLU ELMALI İÇECEK

Malzemeler:

1 elma,
1 tutam ihlamur,
Yarım dilim taze zencefil,
1 çubuk tarçın,
1 tatlı kaşığı pekmez,
1 çorba kaşığı rezene,
3 bardak su

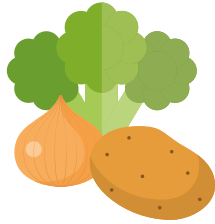
Yapılışı: Elmayı kabuklarını soymadan, çekirdeklerini çıkarıp 4'e bölerek suyla birlikte küçük bir tencerenin içine alın. İçine rezene, zencefili ve tarçını atıp iyice kaynatın. Kaynayan suya ihlamuru atıp 5 dakika bekletin. İldikten sonra süzün. Arzu ederseniz pekmezle tatlandırarak servis edin.



BROKOLİ ÇORBASI

Malzemeler:

2 kaşık zeytinyağı,
1 soğan,
5-6 parça brokoli,
1 patates,
Bir bardak tavuk suyu,
1 bardak su



Yapılışı: Soğanı incecik kıyın ve zeytinyağında soteleyin. Brokoliyi küçük parçalara bölün. Patatesi küp küp doğrayın. Sebzeleri tavuk suyu ile birlikte tencereye ekleyin. Brokoliler ve patates yumuşayınca ocağı kapatın. Gerekirse içine biraz daha su ekleyin. Tüm malzemeyi rondodan geçirin.

ISPANAK VE PEYNİRLİ EV BÖREĞİ

Malzemeler:

Yarım kilo ıspanak,
1 çay bardağı zeytinyağı,
2-3 bardak un,
4 yumurtanın sarısı,
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri,
1 paket kabartma tozu

Yapılışı: Yumurta sarılarını büyük bir kabın içine kırın. Un, zeytinyağı, kabartma tozu ve ince kıyılmış ıspanakları elinizle iyice karıştırın. Karışımı yağlanmış fırın tepsisine boşaltıp üzerine kaşar peynirini serpin. 180 derece fırında 20-30 dakika pişirin.

KEREVİZ YEMEĞİ

Malzemeler:

- 1 kereviz,
- 1 patates,
- 1 havuç,
- 3-4 parça brokoli çiçeği,
- 2 kaşık kıyma,
- 3 bardak su,
- 1 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Sebzeleri çok küçük doğrayın. Kıymayı zeytinyağında kavurun. Sebzeleri ekleyin ve su ilave edin. Sebzeler yumuşayınca altını kapatın ve çatala ezin.

BROKOLİ KÖFTESİ

Malzemeler:

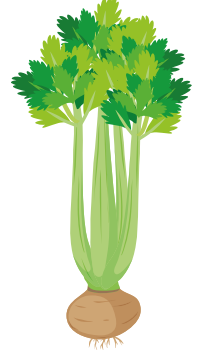
- 1 küçük brokoli,
- 1 soğan,
- 2 diş sarımsak,
- Yarım su bardağı ekmek kırıntısı,
- Bir parça kaşar peyniri,
- 1 yumurtanın sarısı

Yapılışı: Brokolileri çok az haşlayın. Soğan ve sarımsağı incecik kıyın veya mutfak robotundan geçirin. Zeytinyağında kavurun. Soğuyan brokolileri minik minik doğrayın ve avucunuzla suyunu sıkın. Derin bir kaba alın. Üzerine kavrulmuş soğan, sarımsak, biraz ekmek içi kırıntısı, 1 yumurta sarısı ve rendelenmiş peynir ilave ederek yoğurun. Minik minik köfteler yaparak yağlanmış fırın tepsisine dizin. 180 derecede altın gibi kızarana kadar pişirin.

KEREVİZLİ BALIK ÇORBASI

Malzemeler:

- 250 gram mevsim balığı,
- 1 patates,
- 1 havuç,
- 1 soğan,
- 1 kerevizin dörtte biri,
- 1 kaşık un,
- 1 kaşık zeytinyağı,
- 3 bardak su,
- 1 defne yaprağı



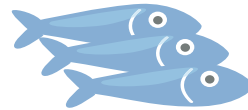
Yapılışı: Doğranmış soğanı yağda hafif kavurup, unu ilave edin. Biraz kavurup suyunu ekleyin. Havuç, patates ve kerevizi rendeleyip içine ekleyin. Kaynamaya başlayınca bütün halindeki balığı ve defne yaprağını tencereye koyun. 10 dakika sonra balığı çıkarıp iyice temizleyin ve parçalarını tekrar içine atın. Ilıdıktan sonra rondodan geçirin.

HAMSİLİ PATATES PÜRESİ

Malzemeler:

- 1 küçük patates,
- 1 arpacık soğan,
- 3-4 hamsi,
- 1 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Patates, soğan ve hamsileri buharda pişirin. Hepsini ezerek püre haline getirin. Biraz zeytinyağı ekleyip karıştırın.



BULGURLU MERCİMEK ÇORBASI

Malzemeler:

Bir avuç yeşil mercimek,
Bir avuç bulgur,
Büyük bir kase yoğurt,
2 kaşık un,
1 yumurtanın sarısı,
Bir tutam nane,
5-6 kaşık zeytinyağı

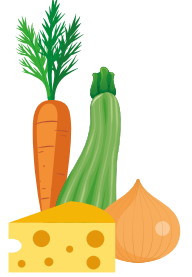


Yapılışı: Mercimeği birkaç taşım kaynatın ve kirli suyunu dökün. Daha sonra bulgurla birlikte bir tencereye alın ve haşlayın. İçinde kalan suyu dökmeyin. Bir kasede yoğurtu 1 yumurtanın sarısı ve 2 kaşık un ile iyice karıştırın. Haşlanmış bulgur ve mercimeğin içine kestirme usulü ile (azar azar karıştırarak) bu karışımı ekleyin. Bir taşım kaynayınca altını kapatın. Üzerine avucunuz içinde ezerek bir miktar nane ekleyin. Piştikten sonra zeytinyağı ekleyin.

KABAKLI VE HAVUÇLU MÜCVER

Malzemeler:

1 havuç,
1 kabak ,
1 küçük soğan,
Biraz beyaz ya da kaşar peynir,
1 yumurtanın sarısı,
Yarım bardak un,
Zeytinyağı



Yapılışı: Kabakları ve havuçları yıkayın soyun, rendeleyin. Soğanı da rondodan geçirip içine ekleyin. Sebzelere rendelediğiniz peyniri, yumurta sarısını, unu ve zeytinyağını ekleyin. Güzelce karıştırın. Fırını 180 derece ısıtın. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Üzerine mücver karışımınızdan kaşıkla alarak yerleştirin. Güzelce kızarana kadar pişirin. Bu lezzetli yemeği bebeğinize yoğurtla birlikte verebilirsiniz.

KABAKLI OMLET

Malzemeler:

2 yumurta sarısı,
Bir parça kabak,
1 parça tuzsuz beyaz peynir,
Bir tutam dereotu,
1 kaşık zeytinyağı



Yapılışı: Kabağı soyup rendeleyin, suyunu sıkın. Yumurta sarılarını çırpın ve üzerine ekleyin. Peyniri de rendeleyp üzerine ilave edin. Dereotunu ekleyip karıştırın. Yanmaz tavada zeytinyağını kızdırın ve ters düz ederek pişirin.

KAVUNLU MUHALLEBİ

Malzemeler:

2 tepeleme çorba kaşığı pirinç unu,
Bir bardaktan biraz az su,
Yarım bardak ezilmiş
Kavun püresi, bir tutam tarçın,
2 yemek kaşığı pekmez

Yapılışı: Ezilmiş kavun, su ve pirinç ununu tencereye koyun. Karıştırarak kıvam alana kadar pişirin. Biraz ılınca pekmezi koyup karıştırın. Sonra kaselere paylaşın. Üzerine tarçın ilave edin. Soğuyunca servise sunun.

KARNABAHAAR KÖFTESİ

Malzemeler:

Yarım karnabahar,
1 yumurtanın sarısı,
1 havuç,
1 çay bardağı lor ya da beyaz peynir,
1 tutam karabiber,
1 adet kuru soğan,
2 diş sarımsak,
1 tutam maydanoz/ dereotu,
Biraz taze nane,
Zeytinyağı



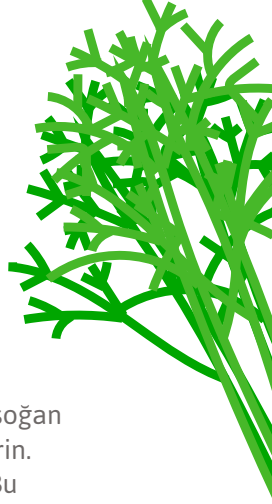
Yapılışı: Karnabaharı bütün olarak 5 dakika haşlayın. Rendeleyin ve tülbentle suyunu sıkın. Soğan, sarımsak ve rendelenmiş havuçları zeytinyağında hafifçe kavurun. Soğuyan malzemeleri derin bir kaptaki karıştırın. Peynir, yumurta, ince kıyılmış taze yeşillikleri ilave edin. Şekil vererek yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. İyice kızarana kadar fırında pişirin.

TAVUK KÖFTESİ

Malzemeler:

4 küçük kemiksiz tavuk budu,
Yarım çay bardağı pirinç,
Yarım soğan,
Bir tutam dereotu,
Bir tutam karabiber ve kimyon,
1 yumurtanın sarısı,
Bir tabak galeta unu,
2-3 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Tavuk ve pirinci haşlayın. Ayıkladığınız tavuk etini ve pirinci, soğan ile birlikte mutfak robotundan geçirin. Hamurumsu bir karışım elde edin. Bu karışıma, dereotu, 1 yumurtanın sarısı, karabiber ve kimyon ekleyin. Sonrasında, yassı yuvarlak köfteler haline getirip, galeta ununa bulayın ve az miktarda zeytinyağında kızartın. Tavuklar ve pirinç zaten pişmiş olduğundan, çok kısa sürede kızaracaktır.



NOHUTLU PÜRE

Malzemeler:

1 çay fincanı nohut,
1 çay kaşığı zeytinyağı,
1 dilim tam tahıllı ekmek içi,
1-2 küp ev yapımı et suyu,
Kimyon



Yapılışı: 1 gece suda beklettiğiniz nohutları haşlayın ve kabuklarını soyun. Mutfak robotuna nohut, bir çay kaşığı zeytinyağı, et suyu ve ekmek içini ekleyin ve karıştırın. Kimyon ve dilediğiniz baharatlarla tatlandırın.

TAVUKLU SEBZELİ PÜRE

Malzemeler:

2 köfte kadar tavuk eti,
1 dal pırasa,
3-4 brokoli çiçeği,
1 ufak havuç,
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı: Sebzeleri ve tavuğu küçük parçalar halinde doğrayın ve buharda iyice yumuşayana kadar haşlayın. Zeytinyağı ilave ederek mutfak robotunda çekin.

NOHUTLU MÜCVER

Malzemeler:

Bir buçuk bardak nohut,
1 soğan,
1 diş sarımsak,
Yarım bardak rendelenmiş kaşar peyniri,
1 yumurtanın sarısı,
2-3 yemek kaşığı un,
Biraz kimyon,
Maydanoz,
Zeytinyağı,
1 kase yoğurt

Yapılışı: 1 gece suda beklettiğiniz nohutları haşlayın ve kabuklarını soyun. İçine soğan, sarımsak ve kaşar peynirini rendeleyin. 1 yumurtanın sarısını ilave edin. Kimyon, zeytinyağı ve unu ekleyin. Maydanozları incecik kıyıp içine ilave edin. Bir kaşık yardımıyla yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin ve iyice kızarana kadar pişirin. Yoğurt ile birlikte servis edin.

PIRASA KÖFTESİ

Malzemeler:

Yarım pırasa,
2-3 köfte büyüklüğünde kıyma,
1 dilim bayat ekmek içi,
3 yumurtanın sarısı,
Az miktarda karabiber,
3-4 kaşık un

Yapılışı: Pırasayı yıkadıktan sonra incecik kıyın ve düdüklü tencerede yarım saat haşlayın. Haşlanan pırasaları sıkarak suyunu iyice süzün. 1 yumurtanın sarısı, ekmek içleri, kıyma, ve karabiberi ekleyerek yoğurun. Karışımdan küçük parçalar koparın ve önce çırpılmış yumurta sarısına sonra una bulayarak az yağlı tavada kızartın.



DİŞ KAŞIMA BİSKÜVİLERİ (EV YAPIMI BEBEK BİSKÜVİSİ)

Malzemeler:

2 yumurtanın sarısı,
Yarım bardak kuru dut,
1 çorba kaşığı tereyağı,
Yarım bardak tam buğday unu,
Yarım bardak beyaz un,
1 çay kaşığı tarçın,
1 tutam tuz.



Yapılışı: Kuru dutları rondolayın. Yumurta sarılarını mikserde krema kıvamına gelinceye kadar yüksek hızda çırpın. İçine sırayla

rondolanmış kuru dut ve oda sıcaklığındaki yağı ekleyip birkaç dakika daha çırpın. Tarçın, un ve tuzu yavaş yavaş ekleyerek karıştırın ve yumuşak bir hamur elde edin. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Hamuru alıp tepsiye serin. Parmaklarınızla hamuru açarak yassı bir şekil verin. Kıtır kıtır bisküvi kıvamında olmasını istiyorsanız hamuru iyice ince açın. Hamuru bir parmaktan biraz daha kalın olacak şekilde kesin. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında 2 pişirin. Bebeğinizin boğazına kaçma riskine karşı mutlaka yerken onu gözleyin.

NOTLAR

NOTLAR

NOTLAR

