

Tok Tutan & Metabolizma Hızlandıran Diyet Önerileri

Uzm.Diyetisyen Sibel Yıldırım Özçelik

1)Her öğünde protein tüketin. Protein, mide boşalmasını yavaşlatır ve açlık hormonunu baskılar.

- Özellikle haşlanmış yumurta.
- Süzme veya probiyotik yoğurt
- Tavuk göğsü, balık, yağsız kırmızı et
- Baklagiller (nohut, yeşil mercimek vb.)

2) Lif içeren karbonhidratlar tüketin.

- Tam tahıllı ekmek, bulgur, kinoa, karabuğday
- Yulaf ezmesi

3)Midede fazla hacim kaplayan lifli sebzelerden yararlanın.

- Brokoli, pancar, karnabahar
- Taze fasulye, semizotu, ıspanak
- Salatalık, domates, kaypa biber

4)Lif ve su içeriği yüksek meyveler tüketin.

- Elma, armut, portakal
- Yaban mersini, böğürtlen, çilek

5)Ölçülü miktarda yağ ve yağlı tohum ekleyin. Sağlıklı yağlar mideyi geç terk eder. Uzun süre tok tutar.

- Avokado, ceviz, badem vb.
- Ketan tohumu, chia tohumu
- Susam, kabak çekirdeği
- Zeytinyağı

6)Bol su için.

- Yemeklerden 30 dk önce 1 bardak su içmek mideyi doldurur.
- Gün boyu 2-2,5 litre su metabolizma hızını arttırır.

7)Yavaş yemek yiyin.

- Beyne tokluk sinyali 20 dakika içinde gider. Bu yüzden yavaş yemek tokluk sinyalini algılamayı sağlar.

8)Düşük glisemik indeksli besinleri diyetinize ekleyin.

- Tam buğday ekmeği, bulgur, mercimek, nohut kan şekerini yavaş yükseltir, ani açlık yapmaz.

9)Baharatları kullanın.

- **Tarçın:** Tatlı isteğini azaltır, insülini dengeler.
- **Acı biber, zencefil, zerdeçal:** Metabolizmayı hızlandırır.

10)Ara öğünlerde kan şekerini dengeleyin.

- Sadece meyve yemek çabuk acıktırır, yanına badem, yoğurt gibi protein/yağ ekle.
- Tek başına karbonhidrat değil, kombinasyon oluşturun.

➤ Tok tutan ara öğünler

- Yoğurt + chia tohumu + elma + tarçın
- Haşlanmış yumurta + roka + 2 tam ceviz
- Kefir + çiğ badem
- 1 dilim peynir + tam buğday ekmeği + salatalık,domates