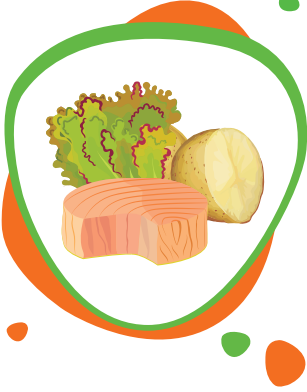


# Yıldız Salatalar

Her mevsimin popüler tatları, EKİP'in en sevilen elemanları.



## Enerji Tonbala



**Toplam Ağırlık:** 415 gr

**Malzemeler:** Ton balığı, sızma zeytinyağı ve tuz ile hazırlanan fırınlanmış patates salatası, kırmızı fasulye, yeşil ve mor akdeniz marulu yaprakları, rende havuç salatası.

**Besin Değerleri:** Protein (29,4 gr), yağ (18,9 gr), karbonhidrat (39,9 gr), lif (9,5 gr)

**Enerji:** 435 kcal + 40 ml salata sosu için 222,5 kcal

**Bu salatayı neden seviyoruz:** Bu salata bir iyi bir enerji verici olarak tasarlanmıştır! Her türlü spor ve kardiyodan sonra tavsiye edilir çünkü yenilenmenize ve gününüze devam etmenize yardımcı olacak şekilde doğru miktarda karbonhidrat, protein, yağ ve lif kaynağı sağlar.

**Sos:** **Klasik salata sosu** - Sızma zeytinyağı, limon, elma sirkesi (yağ 25,8 gr, karbonhidrat 0,6 gr).



Balık  
Ürünleri

## Brokoli Keto



**Toplam Ağırlık:** 357 gr

**Malzemeler:** Fırınlanmış brokoli, maydanoz, lor peyniri, avokado, soya sosuyla marine edilmiş tavuk göğsü, yeşil ve mor akdeniz marulu yaprakları, dilimlenmiş kırmızı lahana, susam taneleri, ceviz ve çekirdeksiz siyah zeytin.

**Besin Değerleri:** Protein (43,4 gr), yağ (34 gr), karbonhidrat (15,9 gr), lif (7 gr)

**Enerji:** 525,9 kcal + 40 ml salata sosu için 222,5 kcal

**Bu salatayı neden seviyoruz:** Bu salata vücudun yakıt olarak yağ yakmasını sağlamak için keto diyeti uygulayan veya karbonhidrat kullanımını azaltmak isteyenler için düşük karbonhidratlı bir seçenek sunar. İçerdiği lezzetli bileşenlerin birleşimi mükemmel bir şekilde dengelenmiş, enerji seviyenizi yükseltirken kilo verme ve sağlıklı yaşam hedeflerinize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

**Sos:** **Klasik salata sosu** - Sızma zeytinyağı, limon, elma sirkesi (yağ 25,8 gr, karbonhidrat 0,6 gr).



Süt ve  
Süt Ürünleri



Susam  
Tohumu



Kabuklu  
Meyveler



Soya  
Fasülyesi

# Mercimek Vecihi



VEJETERYAN

**Toplam Ağırlık:** 308 gr

**Malzemeler:** Mercimek, kinoa, nar, kuru kayısı, ceviz, roka yaprakları, endiviyen, lor peyniri.

**Besin Değerleri:** Protein (17,8 gr), yağ (8,4 gr), karbonhidrat (44,3 gr), lif (13,7 gr)

**Enerji:** 312,1 kcal + 40 ml salata sosu için 239,1 kcal

**Bu salatayı neden seviyoruz:** Bu salata, çeşitli kurutulmuş meyveler, sebzeler, baklagiller, ceviz, kardiyovasküler ve kemik sağlığına faydalı kinoa, fındık ve tahılların birleşimiyle mükemmel bir protein deposu ve üstelik buğday da içermiyor. Diyetlerini dengelemek isteyen vejeteryenler için güzel bir alternatif sunuyor.

**Sos:** Nar ekşili salata sosu – Sızma zeytinyağı, limon, elma sirkesi, nar ekşisi (protein 0,1 gr, yağ 25,8 gr, karbonhidrat 4,7 gr)



Süt ve  
Süt Ürünleri



Kabuklu  
Meyveler

# Yok Yağ



**Toplam Ağırlık:** 342 gr

**Malzemeler:** Soya sosuyla marine edilmiş tavuk göğsü, zeytinyağı, bebek ıspanak, avokado, maydanoz, dilimlenmiş kırmızı lahana, beyaz peynir, keten tohumu, rezene tohumu

**Besin Değerleri:** Protein (39,8 g), yağ (27,5 g), karbonhidrat (12,9 g), lif (7,1 g)

**Enerji:** 446,1 kcal + 40 ml salata sosu için 222,5 kcal

**Bu salatayı neden seviyoruz:** Bu salata daha hızlı yağ yakmanızı sağlayacak şekilde avokadodan gelen sizi hastalıklardan koruyacak vitamin E ve peynirden gelen kalsiyumla birlikte sağlıklı yağlar, zengin protein ve yüksek lif kaynaklarının lezzetli birleşimiyle tasarlandı. Ispanağın, zengin vitamin, mineral ve antioksidan içerikleriyle bağıışıklık sisteminizi güçlendirecek besin değerleri açısından muhteşem bir güç kaynağı olduğunu biliyor muydunuz?

**Sos:** Klasik salata sosu – Sızma zeytinyağı, limon, elma sirkesi (yağ 25,8 gr, karbonhidrat 0,6 gr).



Süt ve  
Süt Ürünleri



Kabuklu  
Meyveler



Soya  
Fasülyesi

# Kışık Salatalar

Soğuk havalara inat, kışın mucizevi armağanlarına sıcacık EKİP dokunuşları.



## Kışık Şıklık



**Toplam Ağırlık:** 430 gr

**Malzemeler:** Yoğurtlu salatalık salatası, çörek otu, fırınlanmış brokoli, soya sosuyla marine edilmiş tavuk göğsü, karamelize elma, marul, akdeniz marulu yaprakları, çiğ badem.

**Besin Değerleri:** Protein (37,4 gr), yağ (13,1 gr), karbonhidrat (23,1 gr), lif (6,8 gr)

**Enerji:** 350,4 kcal + 40 ml tahinli sos için 222,5 kcal

**Bu salatayı neden seviyoruz:** Soğuk havalarda bile vücudumuzu canlandırarak gıdalara ihtiyaç duyarız. Bağışıklık sisteminiz, kaslarınız, kemikleriniz ve tansiyonunuz için harikalar yaratan bu besleyici salata, antioksidan, lif, vitamin, potasyum, magnezyum ve manganez kaynaklarını birleştirir. Sindirim sisteminize destek olan bu müthiş salata, karamelize elma ile sofralarınıza şıklık katar.

**Sos:** Tahinli salata sosu – Sızma zeytinyağı, limon, elma sirkesi, tahin (protein 1 g, yağ 28,4 gr, karbonhidrat 1,7 gr).



Süt ve

Süt Ürünleri



Sert Kabuklu

Meyveler



Susam

## Kış Güneşi



**Toplam Ağırlık:** 380 gr

**Malzemeler:** Göbek marul ve akdeniz marulu yaprakları, pazı, siyah pirinç, maş fasulye, helezonlaşmış havuç, çiğ fındık, kuru üzüm, nar.

**Besin Değerleri:** Protein (30,5 gr), yağ (12,8 gr), karbonhidrat (121 gr), lif (21,4 gr)

**Enerji:** 685,9 kcal + 40 ml salata sosu için 239 kcal

**Bu salatayı neden seviyoruz:** Sizi kış uykusundan uyandıracak enfes, sağlıklı ve vegan bir lezzet mi arıyorsunuz? Sizin için muhteşem tatlar barındıran, rengarenk bir salata hazırladık. Besin değerlerini bitkilerden alan bu glutensiz salatadaki vitamin, mineral, antioksidan ve lif içeriği ödem atmaya, kalp-damar sağlığını ve sindirim sisteminizi iyileştirmeye, kanser riski ile insülin direncini azaltmaya yardımcı olur. Salatamız sizi tok tutar ve size gün boyu yetecek kadar enerji verir!

**Sos:** Nar ekşili salata sosu – Sızma zeytinyağı, limon, elma sirkesi, nar ekşisi (protein 0,1 gr, yağ 25,8 gr, karbonhidrat 4,7 gr).



Kabuklu  
Meyveler

# Şifa Deposu



**Toplam Ağırlık:** 431 gr

**Malzemeler:** Akdeniz marulu yaprakları, fırınlanmış havuç, mercimek, pancar, turşu elma, lor peyniri, nane, çiğ kabak çekirdeği.

**Besin Değerleri:** Protein (16,8 gr), yağ (9,1 gr), karbonhidrat (48,7 gr), lif (13,2 gr)

**Enerji:** 331,3 kcal + 40 ml ballı zencefilli hardallı salata sosu içinin 234 kcal

**Bu salatayı neden seviyoruz:** Kış günlerinde yaz güneşi açtıran bu enfes vejeteryen salatamız, tüm besin ihtiyaçlarınızı karşılayacak. Potasyum, lif, folat, C vitamini, antioksidanlar, manganez, kalsiyum, protein ve doymamış yağ içeriğiyle tüm vücudunuz için muhteşem olan bu salata; hastalıklara karşı savaşmanıza, ödem atmanıza ve metabolizmanızı hızlandırmaya yardım eder. Bu salata için özel olarak hazırlanan şifa dolu, enfes salata sosunun tadına ise doyamayacaksınız!

**Sos:** Ballı zencefilli hardallı sosu - Ayçiçek yağı, hardal, elma sirkesi, tuz, bal, zencefil, su (protein 0,3 gr, yağ 24,2 gr, karbonhidrat 5,3 gr, lif 2,3 gr).



Süt ve  
Süt Ürünleri



Yumurta



Hardal ve  
Hardal  
Ürünleri



Takip edin, paylaşın, destekleyin, EKİP'e güç verin!

Web sitemizden bültenimize üye olun.

Aklınızdaki ve kalbinizdeki yorumları bizimle paylaşın.

Instagram'ımız için kodu tarayın!



ekiplatformu.com



etkinkadinisplatformu



Sipariş Hattı: 0539 776 63 22

İçerikler ve miktarları yaptığımız son güncellemelere göre farklılık gösterebilir. Metinler ve görseller bağlayıcı değildir.

15.12.2020

EKİP