

ANASAYFA > Sağlık > Güncel haberler > DİLARA KOÇAK: BAKLIYAT UNU, SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN GÜNLÜK BESLENMENİZDE OLMALI



## DİLARA KOÇAK: BAKLIYAT UNU, SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN GÜNLÜK BESLENMENİZDE OLMALI

🔗 Editör (<http://www.iyininpesinde.com/author/tulinigdi>) © Apr 17, 2016 📖 Güncel Haberler

(<http://www.iyininpesinde.com/kategori/saglik/guncel-haberler>) 🗨️ 0

(<http://www.iyininpesinde.com/saglik/guncel-haberler/dilara-kocak-bakliyat-unu-saglikli-bir-yasam-icin-gunluk-beslenmenizde-olmalı.html#respond>)

❤️ BEĞEN



**MEME**  
AMELİYATLARI  
NASIL  
YAPILIR?



### YAZARLAR



Ayşegül Uzun



Op. Dr. Cihangir  
Toraman  
Superplast Estetik  
Merkezi



Diyetisyen Oya Neva  
Demirkol



Marmara Üniversitesi  
Öğretim Görevlisi ve  
Yazar İnal Aydınoglu

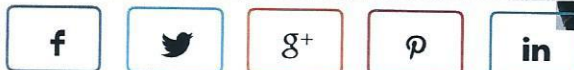


### Editör

her zaman iyinin peşinde olan, sağlık, güzellik ve yaşam hakkında en iyi sırları paylaşan biri.

Tüm Yazıları >>

BAKLIYAT TÜKETMENİN LEZZETLİ YOLLARI



Bilimsel araştırmalara göre bakliyat tüketimi, kanser oluşumu, tip-2 diyabet ve obeziteyi önleyici etkilerinin yanı sıra sindirim sistemiyle kalp-damar sağlığını koruyor.

Diyetisyen Dilara Koçak, bakliyatların önemini řu sözlerle anlattı: "Bakliyatlar yüksek protein ve lif içermesi ama yağ bulunmaması nedeniyle beslenmemizin önemli bir parçası. Özellikle glüten hassasiyeti olanlar için de iyi bir seçenek. Geleneksel kuru fasulye, nohut ve mercimeğimiz çok lezzetli ama biraz daha farklı tariflerle tüketimi artırabiliriz. Bu anlamda bakliyat unuyla yapılan tariflerin geliştirilmesini de bir beslenmeci olarak çok değerli buluyorum."

### Bakliyatlı İtalyan Pizza

#### Malzemeler

250 gr. un

250 gr. piřirilmiş nohut unu

60 gr. zeytinyaęı

1 adet yumurta

12 gr. tuz

450 ml. su

25 gr. maya

**Yapılışı:** Malzemeler, unun ortasında boşluk açılarak bulamaç haline getirilir. Karışımın mayalanması için beklenir. 140 derecelik fırında 15-20 dakika mayalandırabilirsiniz. Un eklenir ve hamur yoğrulur. Ele yapışmayacak seviyeye gelene kadar yoğurmaya devam edilir. Ardından şekil verilen hamura arzu edilen diğer malzemeler eklenir. 280 derecede 15-20 dakika pişirilir.

ETİKETLER DİLARA KOÇAK

f FACEBOOK t TWITTER g+ GOOGLE+ in LİNKEDİN t TUMBLR  
@ PINTEREST ↗ MAİL

« *nceki*  
**BABA OLMANIN DA  
YAř SINIRI VAR**

*Sonraki*  
**SAÇLARA »  
HOLLYWOOD  
BAKIMI**



Nörolog Dr. Mehmet  
Yavuz



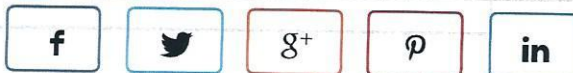
Özlem zdamar  
Mandı  
Uzman Psikolog

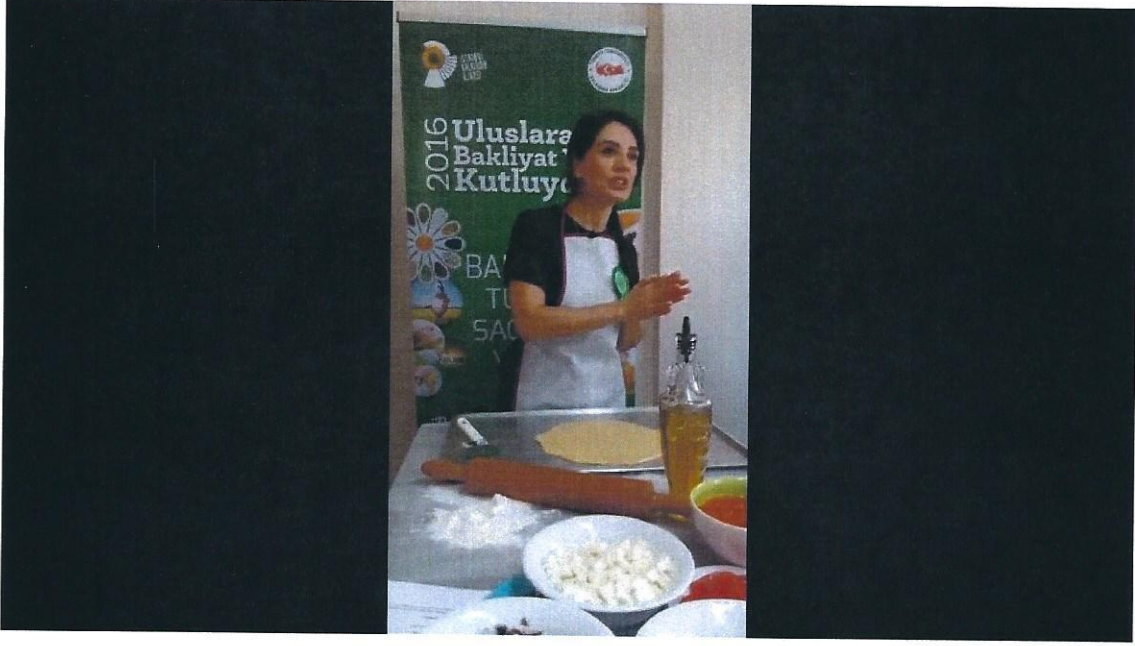


### PARFÜM



CİLT	SA	VÜCUT
	BAKIM	BAKIM





Bakliyat unu ile pizza tarifi



Ahu Demirli

Abone ol 11

35 görüntüleme