



12
SMOOTHIE
TARIFI

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

Egzersiz Yapan Kişiler ve Sporcular İçin

SMOOTHIE TARIFLARI

2023



MEDİPOL
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

Bu kitapçık; İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü MEDİBES Beslenme Kulübü ile Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü GASTROPOL Kulübü öğrencileri iş birliğiyle 8 Kasım 2023 tarihinde Beslenme İlkeleri Laboratuvarında gerçekleştirilen “Egzersiz Yapan Kişiler ve Sporcular için Smoothie Tarifleri Atölye Çalışması” kapsamında hazırlanmıştır. Atölyede, egzersiz ve spor yapan öğrenciler için 12 farklı smoothie tarifi denenmiş, toplam 24 öğrenci etkinliğe katılmıştır. Tarifler, konu ile ilgili kaynak taranarak belirlenmiş ve tariflerin yapımı sonrasında katılımcılar tarafından hazırlanan içeceklerin tadımı yapılmıştır, hazırlanan içecekler öğrenciler tarafından fotoğraflanmıştır. Her bir tarifiin enerji ve besin öğeleri değerleri BeBis programı ile hesaplanmıştır.

NOT: Üniversitemiz Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından düzenlenen Avrupa Birliği destekli BERNICA Projesi'nin Türkiye ayağı kapsamında 6-10 Kasım 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen “İstanbul Study Tour” toplantıları organizasyonu boyunca yapılan etkinlikte katılımcılar Smoothie Tarifleri Atölye Çalışmasına gözlemci olarak davet edilmiş ve tadım aşamasında yer almışlardır.

KATILIMCILAR

Bu atölye çalışması; İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri, öğretim üyeleri, öğretim elemanları ile Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencileri ile BERNICA Projesi "İstanbul Study Tour" organizasyonu kapsamında üniversitemize ziyarete gelen Türki Cumhuriyetlerde görev yapan akademik personellerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

KİTAPÇIĞI YAYINA HAZIRLAYANLAR

Arş. Gör. Beyza Nur Kocabaş
Prof. Dr. Gülgün Ersoy
&

Beslenme ve Diyetetik Bölümü
3. Sınıf Öğrencileri
Eylül Dikmen
Senanur Şen

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	6
SMOOTHIE TARİFLERİ	7- 19
1. Pancar Kırmızısı	8
2. Yeşil Şeftali	9
3. Koko Melon	10
4. Meyveli Badem Ezmesi	11
5. Yeşili Seç	12
6. Lahana Kivi Çayı	13
7. Muzlu Badem	14
8. Tatlı Kefir	15
9. Fıstık Çeşnisi	16
10. Badem Keyfi	17
11. Frambuaz Pembesi	18
12. Kakao Lezzeti	19
ATÖLYEDEN FOTOĞRAFLAR	20
TEŞEKKÜR	25
KAYNAKÇA	26

ÖN SÖZ

İster sağlık için egzersiz ister herhangi bir spor dalında spor yapın... Her aktivite enerji harcaması gerektirir. Yediğimiz yiyecekler, içtiğimiz suyun yanı sıra süt, ayran, kefir, smoothie gibi diğer sağlıklı içecekler vücudun temel enerji ve besin öğeleri kaynağıdır.

Yiyecek ve içecekler hem vücut hem de beyin için enerji sağlayarak, kasların enerji gereksinimini, beynin ise odaklanmış ve uyanık tutulmasını sağlar. Egzersiz öncesi karbonhidrat yükleme, egzersiz sonrası sıvı desteği ve kas onarımı da dâhil olmak üzere egzersiz yapan kişiler ve sporcuların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin karşılanması, hızlı ve pratik şekilde hazırlanması, doğru zamanda tüketilmesi gerekir. Besin yoğunluğu sağlığın sürdürülmesi ve performans için enerji, makro ve mikro besin öğeleri ile suyun birlikte tüketilmesi için; besin yoğunluğu yüksek, sindirimi kolay özellikle sıvı formdaki yiyecek ve içecekler alımını iyi seçimlerdir.

Smoothieler; egzersiz öncesi sıvı ve karbonhidrat alımı, egzersiz sonrası hızlı toparlanma için sıvı alımını, glikojen depolarının yenilenmesini ve kas onarımını sağlayan içeceklerdir. Özellikle yoğun egzersiz yapan kişiler ve dayanıklılık sporcularının enerji gereksinimi için sağlıklı yakıt ve hidrasyonu sağlamalarının hızlı ve etkili bir yoludur. Ayrıca sindirim sistemi rahatsızlıklarına neden olabilecek daha hacimli öğünlere kolay ve lezzetli bir alternatif de sunarlar. Atölye çalışmasında ve kitapçığın hazırlanmasında emeği geçen Arş. Gör. Beyza Nur Kocabaş ve öğrencilerimize sonsuz teşekkürler...

Prof. Dr. Gülgün Ersoy
İstanbul Medipol Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı



SMOOTHIE TARİFLERİ

Smoothieler, besleyici ve yoğun bir içeriğe sahiptir. Egzersiz öncesi tüketmek, gereksinim duyulan enerjiyi sağlar ve sıvı alımına katkıda bulunur.

Uzun süren bir egzersiz veya dayanıklılık müsabakalarından sonra toparlanma döneminde, sıvı ve karbonhidrat depolarını yeniler, kas onarımını destekler. Egzersiz sonrası tüketilecek smoothieler; ağrı, kaslarda sertlik ve genel yorgunluk hissini gidererek toparlanmaya destek olur.



1

PANCAR KIRMIZISI

Malzemeler

- ▶ 1/3 su bardağı şalgam suyu
- ▶ 2 adet havuç (soyulmuş ve doğranmış)
- ▶ 1/3 su bardağı taze sıkılmış elma suyu
- ▶ 2,5 cm büyüklüğünde soyulmuş zencefil

Yapılışı

Tüm malzemelere 1/2 su bardağı su eklenerek blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

Besinsel özellikleri

Şalgam suyu; turpgiller ailesine ait olan şalgam ile pancar ve siyah havuç içerir. A, C vitaminleri, lutein ve karotenoidler açısından zengindir. Antioksidan ve diyet posası içeriği ile bağışıklık sistemini güçlendirir.

Havuç; yüksek miktarda karbonhidrat, potasyum, sodyum, A vitamini içerir.

Elma; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Posa içeriği yüksektir.

Zencefil; enerji değeri ve karbonhidrat, kalsiyum, potasyum içeriği yüksektir.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
52	11,3	0,6	0,1	128	1,3

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



2

YEŞİL ŞEFTALİ

Malzemeler

- ▶ 2 avuç bebek ıspanak yaprağı
- ▶ 1 su bardağı şeftali dilimleri (taze veya dondurulmuş)
- ▶ 2,5 cm soyulmuş zencefil
- ▶ 2 çay kaşığı bal

Yapılışı

Tüm malzemelere 1 su bardağı su eklenerek blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

Besinsel özellikleri

Ispanak; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Posa, potasyum, sodyum, A vitamini içeriği yüksektir.
Şeftali; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda C ve A vitamini içerir.
Bal; enerji değeri ve karbonhidrat içeriği yüksektir.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kkal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
178	35,8	5,4	0,7	73	7,4

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



3

KOKO MELON

Malzemeler

- ▶ 1 su bardağı kabak veya kavun (soyulup çekirdekleri alınmış ve parçalar hâlinde kesilmiş)
- ▶ 1/4 su bardağı Hindistan cevizi içi
- ▶ 1 su bardağı yoğurt
- ▶ 1 yemek kaşığı bal

Besinsel özellikleri

Kavun; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda potasyum içerir.
Yoğurt; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda kalsiyum içerir.

Yapılışı

Tüm malzemeler blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
369	46,3	11,4	14,6	139	1,5

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



4

MEYVELİ BADEM EZMESİ

Malzemeler

- ▶ 1/2 su bardağı yoğurt
- ▶ 1/2 adet muz (soyulmuş ve dilimlenmiş)
- ▶ 2/3 su bardağı yaban mersini
- ▶ 1 adet şeftali (yarıya kesilmiş ve çekirdekleri çıkarılmış)
- ▶ Bir avuç bebek ıspanak yaprağı
- ▶ 1 yemek kaşığı badem ezmesi

Besinsel özellikleri

Muz; yüksek miktarda potasyum içerir.
Yaban mersini; C ve E vitamini, potasyum, demir, folik asit ve posa içerir.

Yapılışı

Tüm malzemelere 1/2 su bardağı su eklenerek blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kkal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
316	48,7	9,2	7,8	87	12,8

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



5

YEŞİLİ SEÇ

- ▶ 1 kâse kabak veya kavun (soyulup çekirdekleri alınmış ve parçalar halinde kesilmiş)
- ▶ 5 adet nane yaprağı
- ▶ 2 avuç bebek ıspanak yaprağı
- ▶ 1/2 salatalık/hıyar (parçalar hâlinde kesilmiş)
- ▶ 1/4 su bardağı taze elma suyu
- ▶ 2 yemek kaşığı yoğurt

Yapılışı

Tüm malzemelere 1 su bardağı su eklenerek blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

Besinsel özellikleri

Salatalık; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda C vitamini, K vitamini, folik asit, potasyum ve posa içerir.

Nane; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda kalsiyum, demir ve A vitamini içerir.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
211	36,3	7,7	3,0	135	4,1

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



LAHANA-KİVİ ÇAYI

Malzemeler

- ▶ 1 su bardağı soğutulmuş yeşil çay
- ▶ 1 adet muz (soyulmuş ve dilimlenmiş)
- ▶ 2 avuç dolusu marul (kıyılmış)
- ▶ 1 adet kivi (soyulmuş ve yarıya bölünmüş)
- ▶ 4 adet çilek (yarıya bölünmüş)

Yapılışı

Tüm malzemeler blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

Besinsel özellikleri

Yeşil çay; demlenmiş yeşil çayın besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda polifenoller gibi fitokimyasallar içerir.

Marul; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda C vitamini, A vitamini, folik asit, sodyum, potasyum içerir.

Kivi; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda kalsiyum, potasyum, A ve C vitamini içerir.

Çilek; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda C vitamini içerir.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kkal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
168	32,5	3,6	1,1	28	7,9

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



7

MUZLU BADEM

Malzemeler

- ▶ 1 su bardağı badem sütü
- ▶ 2/3 kâse yulaf ezmesi
- ▶ 1 adet muz (soyulmuş ve dilimlenmiş)
- ▶ 2 adet hurma (çekirdekleri çıkarılmış)
- ▶ 1 yemek kaşığı çiğ badem

Yapılışı

Tüm malzemeler blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

Besinsel özellikleri

Badem; enerji değeri ve protein, yağ, kalsiyum, fosfor, potasyum, riboflavin içeriği yüksektir.

Badem sütü; bitkisel kaynaklı vegan bir süttür. B2, B12, D vitamini ve kalsiyum içerir.

Yulaf ezmesi; enerji değeri ve kalsiyum, demir, fosfor ve sodyum içeriği yüksektir.

Hurma; enerji değeri ve karbonhidrat, posa, demir, potasyum, niasin içeriği yüksektir.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
634	90,2	17,9	19,6	365	16,2

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



TATLI KEFİR

Malzemeler

- ▶ 1/2 su bardağı soğutulmuş yeşil çay
- ▶ 1 adet elma (ayıklanmış, soyulmuş)
- ▶ 1/2 su bardağı kırmızı üzüm
- ▶ 1/2 su bardağı kefir (az yağlı)
- ▶ 2,5 cm büyüklüğünde soyulmuş zencefil
- ▶ 1 yemek kaşığı bal

Besinsel özellikleri

Kefir; probiyotik özelliği ile sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı bir süt ürünüdür. Kalsiyum, fosfor, folik asit içerir. **Üzüm**; besin ögesi içeriğinin büyük bir kısmı sudan oluşur. Yüksek miktarda C vitamini ve potasyum içerir.

Yapılışı

Tüm malzemelere 1/3 su bardağı su eklenerek blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
346	63,6	6,3	5,6	75	5,9

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



FISTIK ÇEŞNİSİ

Malzemeler

- ▶ 1 fincan badem sütü
- ▶ 1/3 fincan yulaf ezmesi
- ▶ 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- ▶ 2 adet hurma
(çekirdekleri çıkarılmış)
- ▶ 1 tutam toz tarçın
- ▶ 1/2 çay kaşığı saf vanilin özütü

Yapılışı

Tüm malzemeler blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

Besinsel özellikleri

Fıstık ezmesi; yüksek miktarda enerji, protein, karbonhidrat, kalsiyum, fosfor, potasyum, niasin ve yağ içerir.

Tarçın; yüksek miktarda potasyum ve lif içerir.

Vanilin özütü; orkidegillerden bir bitkiden elde edilir. Yüksek miktarda karbonhidrat içerir.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
303	44	8,1	9,2	185	7,7

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



10

BADEM KEYFİ

Malzemeler

- ▶ 1 fincan badem sütü
- ▶ 1 adet muz
(soyulmuş ve dilimlenmiş)
- ▶ 1 adet elma
(çekirdeği çıkarılmış)
- ▶ 2 yemek kaşığı çiğ badem

Besinsel özellikleri

Badem; enerji değeri ve protein, yağ, kalsiyum, fosfor, potasyum, riboflavin içeriği yüksektir.

Yapılışı

Tüm malzemeler blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
505	57,3	12,6	23,5	185	12,2

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



11

FRAMBUAZ PEMBESİ

Malzemeler

- ▶ 1 fincan badem sütü
- ▶ 1 fincan frambuaz
- ▶ 1/2 fincan yoğurt
- ▶ 4 adet hurma (çekirdekleri çıkarılmış)
- ▶ 1 yemek kaşığı badem ezmesi

Yapılışı

Tüm malzemeler blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

Besinsel özellikleri

Frambuaz; Kuersetin, elajik asit ve antosiyanin içeriği ile antioksidan etki gösterir. C, E ve K vitamini, folik asit ile potasyum, bakır, manganez ve posa içerir.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
460	69,3	10,4	11,3	415	16,2

* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.



KAKAO LEZZETİ

Malzemeler

- ▶ 1 fincan badem sütü
- ▶ 1 adet muz (soyulmuş ve dilimlenmiş)
- ▶ 1 yemek kaşığı badem ezmesi
- ▶ 3 adet hurma (çekirdekleri çıkarılmış)
- ▶ 1 yemek kaşığı kakao

Yapılışı

Tüm malzemeler blender ile pürüzsüz olana kadar karıştırılır.

Besinsel özellikleri

Kakao; yüksek miktarda yağ, karbonhidrat, fosfor, potasyum içerir.

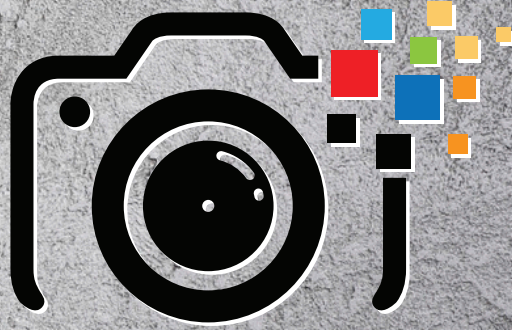
Badem ezmesi; yüksek miktarda enerji ile E vitamini ve lif içerir.

TARİFİN ENERJİ VE BAZI BESİN ÖGELERİ

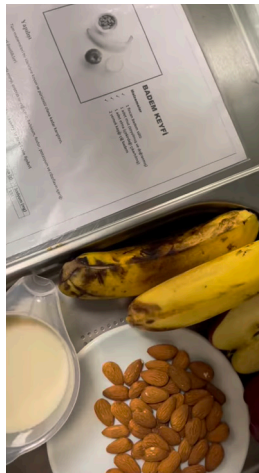
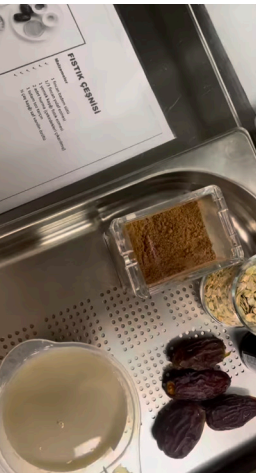
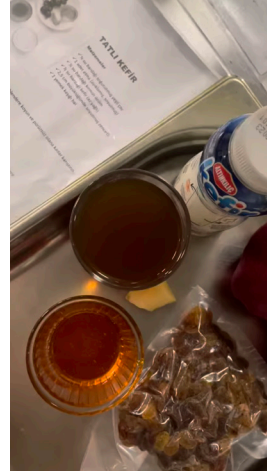
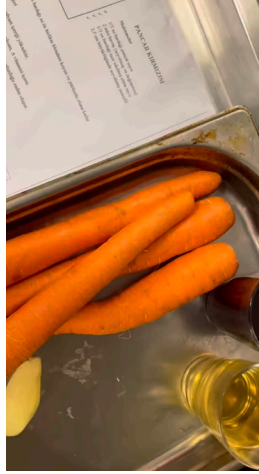
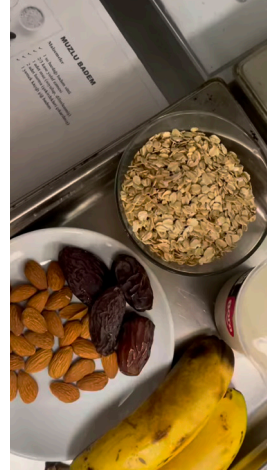
Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Sodyum (mg)	Posa (g)
390	66,5	6,3	8,2	380	10,4

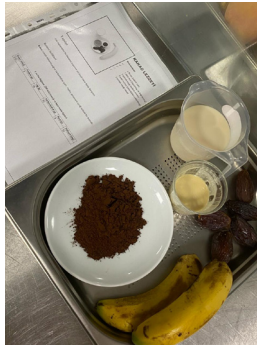
* Görseller referans amaçlı kullanılmıştır.





ATÖLYEDEN
FOTOĞRAFLAR







TEŞEKKÜR

Egzersiz Yapan Kişiler ve Sporcular İçin
“Smoothie Tarifleri Atölye alıŐması”nı
hazırlayanlara ve katkı verenlere
teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

Ersoy, G. (2022). Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz ve Beslenme (Birinci baskı). Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.

Ersoy, G. (2022). Besin Destekleri Rehberi (Birinci baskı). Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.

Ersoy, G. (2022). Sporcular İçin Beslenme Rehberi (Birinci baskı). Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.

Green, F. (2019). More Than 65 Recipes to Boost Your Workouts & Recovery. VeloPress.

Beslenme Bilgi Sistemi - BeBiS, Versiyon 8.2; 2019, İstanbul.

Bizi sosyal medyadan takip edebilirsiniz...

 @medipolbeslenme



Daha fazla bilgi için QR kodu taratabilirsiniz...



MEDİPOL
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ