

**Konu: Sağlıklı Tatlı Kitabı Yapma**

**Kelime Sayısı: 2180**

## KİŞİSEL PROJE RAPORU-

- **Projenin adı:** Sağlıklı Tatlı Kitabı Yapma
- **Öğrencinin adı:** Ceylin Sıraçe
- **Yıl:** 2020
- **Danışmanın adı:** İsmail Dağlı
- **Okul:** Işıkkent Eğitim Kampüsü
- **Okul Kodu:** 134



## İçindekiler;

<b>Kriter A(Araştırma)</b> .....	<b>3</b>
Bu projeyi neden seçtiniz? .....	3
Küresel Bağlamın konu ile ilgisi nedir? .....	3
<b>Kriter B(Planlama)</b> .....	<b>5</b>
Proje ile ilgili atılan adımlar nelerdir? .....	5
Ürün ile ilgili kriterler nelerdir? .....	5
<b>Kriter C(Harekete Geçme)</b> .....	<b>6</b>
Seçilen ve uygulanan yöntemler/adımlar nelerdir?.....	6
Proje ile ilgili yorumlar.....	7
<b>Kriter D(Yansıtma)</b> .....	<b>8</b>
Bu proje ile ilgili neler öğrendim?.....	8
Bu projede ne kadar başarılı olduğumu düşünüyorum?.....	9
<b>Kaynakça</b> .....	<b>10</b>

## 1.Bölüm – Kriter A -Araştırma

Bu projenin seçilme amacı insanların rafine şeker tüketmeden de sağlıklı ve lezzetli tatlı tarifleri yapabileceklerini göstermektir. Bunun için ise birkaç tane ilave şekerin bulunmadığı tatlı tarifleri içeren yemek kitabı yapıldı. Ayrıca insanlara şekerin zararını, vücuda verdiği etkileri gösterebilmek için ve aynı zamanda onları bilinçlendirebilmek amacıyla ek notlar konuldu. İnsanların çok fazla şeker içeren gıda tüketmesi sonucu sağlık problemlerinin artması ve kilo artışının daha çok yaşanması bu projenin ilham kaynağı olmuştur. Bu kitap ile de sağlıklı olmanın daha eğlenceli ve lezzetli olabildiğini göstermek amaçlanmıştır.

### “Bilimsel ve Teknik Yenilik” küresel bağlamı nedir?

Bu küresel bağlam genel olarak insanlar ve doğal dünya arasındaki etkileşimi, Doğal dünyayı ve yasalarını, toplumlar ve çevreler üzerinde bilimsel ve teknolojik gelişmelerin etkisini gibi konuları ele almaktadır.

Bu proje için seçilen küresel bağlamın ‘Bilimsel ve Teknik Yenilik’ olarak seçilmesinin sebebi ise direkt olarak insan vücudunu etki edecek bir konu seçimi yapılmasıdır. Bunun yanı sıra, şeker maddesinin ne olduğu ve nasıl etkileri olduğunu da barındıracaktır. Proje için genel olarak oluşturulan hedef ise insanların alışkanlıklarını değiştirecek ve onlara şeker hakkında bilgi verecek bir kitap hazırlamaktır. İnsanların bu alışkanlıklarından bazıları ise sağlıklı olmak için lezzetli yemeklerden ve tatlılardan uzaklaşarak, kalorisi az olan diyet ürünleri tercih etmeleridir. Ancak insanların diyet ürünleriyle beslenmesi veya kalori sayımı yapması da sağlıklı beslenme ile ilgili yapılan yanlışlara örnek gösterilebilir(*Alayat*). Şeker hakkında verilen bilgilerin amacı ise şekerin her türlü kanser hücrelerini beslemesi, yaraların iyileşmesini geciktirmesi, bağışıklık sistemini zayıflatması(*Caglar*), kalp krizi riskinin artması (“*Rafine Şekerin Zararları*”) gibi birçok zararı olduğunu belirtmektir. Bu tatlı kitabında ise bu tarz sağlık problemlerini önleyecek tatlı tarifleri bulunacaktır. Örneğin şekersiz muzlu pancake(*Özgüzel*“*Muzlu Pancake*”), süper besleyici granola(*Yazar*), avokadolu puding(*Yemek Yolculuğu,2016*)vs. Tasarım yönünden bakacak olursak da insanlar bu tatlı kitabına baktıklarında sıkılmamalı hatta keyif almalıdırlar. Bunların olabilmesi için, kitabın iyi bir şekilde dekore edilmesi gerekir ki insanların ilgi odakları kitapta olsun. Projeye genel olarak bakıldığında ise ilk olarak ilave şekerin gerçekten verdiği zararlı etkiler nelerdir(*Caglar*) ve zamanla ne gibi sorunlara sebep açar gibi soruların cevabı da alınmış olacaktı. Ayrıca şekerin ve rafine şekerin farkı(*Ustkanat*)da öğrenilmiş olacaktı. İkinci olarak ise çeşitli tatlı tarifleri de öğrenilecekti. Bu tariflerden bazıları ise sağlıklı dondurma(*Özgüzel*“*Dondurma*”), muzlu yulafli muffin(*Thomson*“*muffin*”) gibi lezzetli de olan tariflerdir.

En başta bu proje konu olarak seçildiğinde sadece sağlıklı tariflerin olduğu bir tatlı kitabı planlanmıştı. Fakat araştırma süreci sayesinde bu tariflerin yeterli olmadığını ve insanların daha çok bilinçlenmesinin daha faydalı olacağı belirlendi. Bu nedenle de şekerin vücuda verdiği zararları, insanların sağlıklı beslenme konusunda yaptığı yanlışları(*Alayat*), fit ve sağlıklı kalmanın sırlarını(*Yürüten*) genel olarak hedef alan notlar da konulmaya karar verildi. Öte yandan araştırma yapılırken çok çeşit tatlı tarifi olması sebebiyle, yapım aşaması zor olan tatlılar yerine, insanların zamanını almayacak tarifler seçildi. Örneğin smoothie(“*Leziz Smoothie*”)ve pişmeyen kurabiye(*Külahcı*)vs. Konuyu araştırırken, en çok yemek sitelerinden faydalandı çünkü internette daha detaylı bilgilerin olmasının yanı sıra sadece yerli siteler değil yabancı sitelerden(*Thomson*) de destek alındı. Sitelerden yararlanılmasının yanı sıra videolarda çok fazla yardımcı olmuştur. Videoların tercih edime sebebi ise yapılışına ve son görünüşüne bizzat şahit olmaktır. Örneğin bu projede de smoothie tarifleri(“*Leziz Smoothie*”) için videodan yararlanıldı. Araştırma süresince de video, yabancı siteler gibi çeşitli kaynaklardan yararlanılması sayesinde zorluk açısından bir sürü tarif olduğu belirlenmiştir. Ancak konunun gidişatının değiştirilmesinde ya da amacın farklı olmasında etkili olmamıştır. Ayrıca bu araştırma süresince sağlıklı olmanın ne olduğu konusunda - aynı çok sayıda insanda olduğu gibi- yanlış bir algı(*Alayat*) içerisinde bulunduğu fark edilmiştir. Bu nedenle de sağlığa olan bakış açısı değişiklik göstererek, yeni bilgiler de edinilmiştir.

#### **Tatlı kitabımda kullandığım tarifler:**

- 1- Muzlu ve yulafli muffin- (*Thomson*”muffin”)
- 2- Granola Bar- (*Yazar*)
- 3-Muzlu Pancake- (*Özgüzel*“*Muzlu Pancake*”)
- 4-Avokadolu Puding- (“*Avokadolu Puding*”)
- 5-Pişmeyen kurabiye- (*Külahcı*)
- 6-Chia tohumlu sütlaç- (“*Şekersiz Sütlaç*”)
- 7-Yulafli kurabiye- (“*Şekersiz Yulafli Kurabiye*”)
- 8-Üç malzemeli dondurma- (*Özgüzel*“*Dondurma*”)
- 9-Yaban mersinli ve muzlu smoothie- (“*Leziz Smoothie*”)
- 10- Yeşil smoothie- (“*Leziz Smoothie*”)
- 11-Enerjik smoothie- (“*Leziz Smoothie*”)
- 12-tatlı smoothie- (“*Leziz Smoothie*”)
- 13- Avokadolu ve çikolatalı mus- (*Thomson*“*Mus*”)
- 14-Espressolu browni- (*Thomson* “*Browni*”)
- 15-Havuçlu cupcake- (*Thomson* “*Havuçlu Cupcake*”)

## 2.Bölüm – Kriter B-Planlama

'Bilimsel Teknik ve Yenilik' küresel bağlamının seçilmesi doğrultusunda insan sağlığına yararlı olan tariflerin yanında şekerin vücuda etkileri de(*Cağlar*) eklenerek küresel bağlama daha da uygun olması sağlandı. Bu küresel bağlam sayesinde kitapta daha yoğun bilgilerin olması sebebiyle yenilikler yapıldı. Bu yenilikler ise normal tatlı kitaplarının aksine minik bilgilendirici notlar eklenmesidir. Bu sayede, sadece tatlı kitabı olmamakla beraber bilgilendirici bir nitelik de kazanması daha gelişmiş bir hale gelmesini sağlamıştır.

### Proje Süreci Boyunca Atılan Bazı Önemli Adımlar

**02/11/2019**

-Bu tarihte konuma uygun küresel bağlamı seçmiş bulundum ve bu küresel bağlamın neden konumla ilgili olduğunu notlarıma kaydettim.

**03/11/2019**

-Bu tarihte ise projem için en önemli adımlardan biri olan projemin amacını belirledim.

**15/11/019**

-Projem için amacımı belirlediğim günden hemen sonra ise araştırmalarımı yapmaya başladım. Sağlıklı tarifleri araştırırken aynı zamanda bilgilendirici olabilecek kaynakları araştırdım.

**10/01/2020**

Burada ise seçtiğim tarifleri ve bilgileri tekrar gözden geçirdim ve son seçimlerimi yaptım. Ayrıca tasarımı içinde araştırmalar yaptım.

## Seçilen konuyla ilgili uygun kriterler:

Tasarımının özenle yapılması

Bilgi veren notların/bilgileri bulunması

Yapılışı daha kolay tariflerin olması

Zamanı çok olmayanlarında kısa sürede yapabileceği tarifleri barındırması

Konulan bilgiler sayesinde sağlıklı olmak hakkında daha çok bilinçlenilmesi

Rafine şeker bulunmaması sebebiyle küçük çocukların dahi tüketebilir olması

## 3.Bölüm – Kriter C- Harekete Geçme

Tatlı kitabını ilgi çekici hale getirmek için bazı yöntemler kullanılmıştır. Bunlardan birkaçı ise daha büyük yazıların olması, daha çok fotoğraf kullanılması, renkli başlıklarla ve arka plan ile süslenmesi, gözü yormaması açısından daha az yazı konulması vs. Öte yandan siteler, araştırma yöntemi sayesinde incelenmiş ve insanların yemeği en sevdiği tatlılar seçilmeye çalışılmıştır. Küçük notlar eklenmesiyle de bilgi aktarma yöntemi kullanılmıştır. Bu sayede göz yormayacak ve okuma isteği verecek notların olması insanların daha çok bilinçlenmesini ve bunu sıkılmadan, o tarifleri deneyerek görmelerini sağlayacaktır. Tatlı kitabı da detaylı araştırıldığından ve tasarıma dikkat edilmesi sebebiyle kriterlere uygun bir ürün geliştirilmiştir.

### 1. Adım( Ekim 2019):

Tatlı kitabı yapmayı konu olarak seçtikten sonra ki en önemli atılan adım hedef belirlemektir. En önemli adımın hedef olmasının sebebi ise bu seçilen hedefin süreç bittiğinde yerine getirilebilmiş olmasıdır. Bu nedenle yanlış seçim yapmak proje sonunda istenilen hedefe ulaşamadığı anlamını gösterir yani doğru hedefi seçebilmek süreç ve sonuç açısından büyük bir rol oynamaktadır.

### 2.Adım(Ekim 2019):

Doğru küresel bağlamı seçmek projenin gidişatını ve neyi araştırıp, hangi konularla ilgili proje yapmanın doğru olduğunu belirler. Bu sebeple de Bilimsel ve Teknik Yenilik küresel bağlamı seçildi ki zararlı bir madde olan şekerin insan vücudu üzerinde etkisi gösterilsin.

### 3. Adım(Kasım 2019):

Araştırma aşamasına geldiğimizde de doğru ve detaylı bir araştırma yapıp bilgilerden emin olabilmek açısından birçok kaynak kullanılması gerekir. Bu proje için ise çeşitli videolar izlendi, farklı siteler ve tatlı kitapları incelendi ki hangisinin bu proje için en uygun olduğu belirlensin.

### 4. Adım(Aralık 2019):

Projenin nasıl daha çok insana hitap edeceği düşünüldü. Bunun gerçekleşebilmesi için insanların ilgisini çekmesi ve hoşlarına gitmesi gerekiyordu. Kitabın nasıl daha ilgi çekeceği araştırıldı ve ona göre bazı yöntemlerle(büyük punto kullanımı, renkli olması, fotoğraf içermesi...) desteklendi ve hem büyüklere hem de küçük yaştaki çocuklara eğlenceli ve gözlerine güzel görünecek bir tatlı kitabı hazırlanması gerekiyordu.

### 5.Adım( Aralık 2019):

Tatlı kitapları insanlar tarafından çok fazla tercih edilmektedir ki insanların en çok sevdiği şeylerden biri olan şeker aslında en tatlı zehirdir(*Cağlar*). Ancak insanlara lezzetli geldiği için her ne kadar zararlı olduklarını bilseler dahi onlar için engel olmamaktadır. İnsanlar aslında sağlıklı olmanın anlamını bilmemektedir. Sadece tatsız besinlerden beslenmek olarak kodladıkları için ise gerçekten isteyerek değil de bazı çıkarlar(kilo verme, daha fit olma) uğruna 'sağlıklı' olmayı denemişlerdir. Bu tatlı kitabında ise insanların hayır diyemediği şekeri kullanmadan onların çok hoşlarına gidecek lezzetli ama bir yandan da zararlı olmayacak tatlılar olacaktır. Şekerin zararları, ilave şekerin ne olduğu, şekersiz beslenmenin ne olduğu(*Tolga*) gibi bilgilerin bulunduğu minik notlar ile tatlı kitabı bilgilendirici bir hal alacaktır.

### 6. Adım( Ocak 2020):

Son dokunuşlar yapılarak tarifler belirlendi ve notlar seçildi. İlk olarak tasarımı ile ilgili bir taslakta düzenleme yapılarak başlandı. Daha sonra bir değişiklik olursa onlar yapıldı ve kitapta ki bilgiler yine gözden geçirildi. Tüm tarifler için ise çeşitli fotoğraflar seçildi ki tariflerin son görünüşlerini görebilsinler.

Bu proje, tasarım ve düzenleme açısından daha bilgili olanlar için daha iyi yapılabilir ancak tatlı kitabının okuyucunun ilgisini çekecek bir tasarıma sahip olduğu düşünülmektedir. Tatlı tarifleri açısından bakılırsa çok çeşit tatlılara bakıldığı için ve günümüzde en çok sevilebilecek olanların tatlı kitabında olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle tarif açısından bir değişiklik yapılmazdı. Bilgilendirici notlara gelirsek de her tatlı kitabında görülebilecek bir şey olmaması açısından ve bilgilerin ilgiyi dağıtmayacak uzunlukta olması sebebiyle bu yönde de değişiklik tercih edilmezdi.



İlk taslak denemesinde arka planın yetersiz olduğu düşünül­düğünden dolayı farklı tasarım yapılabilecek siteler araştırıldı. Bu araştırmalar sonucu ise ‘Canva’ adlı siteden yararlanıldı. Bu sayede de tasarım becerileri gelişmiş oldu. Ayrıca tasarım çok önemli olduğundan göze hitap etmeliydi ki çok sade ve basit bir kitap oluşmasın. Yapılan bir başka de­ğişiklik ise bazı tarifleri eleyip en lezzetli olduğu düşün­ülen ve yapılışı özellikle en kolay olanlar seçildi. Bu sebepten dolayı tarifleri yapabilmek için yemek konusunda insanların beceriye sahip olması gerekmemektedir. Öte yandan bu kriterlere uygun tarifler hakkında bilgi alabilmek için de bir spor hocasıyla konuşuldu ve fikirleri öğrenildi.

Araştırmanın bilgisayar kullanımı çok daha detaylı yapılması, daha çok tatlı tarifi öğrenmeye bu konu ile ilgili bilgi edinme konusunda yardımcı olmuştur. Ayrıca tüm tarifleri ve tasarımı günümüz insanların isteyeceği şekilde ayarlamak ve tasarlamak hedefe ulaşmada çok yardımcı oldu. Bu projenin bir önemli noktası ise sağlıklı olmayı insanların ellerine onların hayır diyemediği tatlılarla sunarak onlara aslında çok basit ve lezzetli olduğunu göstermekti. Zaten bu nedenle en kolay ve lezzetli tatlılar seçildi ve bilgilenmek için bazı sağlık ipuçları ve şekerin vücuda zararları eklendi. Yapılan araştırma ve tasarım teknikleri ise bunu başarma da yardımcı oldu.

#### 4.Bölüm – Kriter D- Yansıtma

Bu projenin asıl amacı insanlara rafine şeker tüketmeden de sağlıklı ve lezzetli tatlı tarifleri olacağını göstermektir. Bu amaca en doğru şekilde ulaşabilmek için ise detaylı bir araştırma çok önemliydi. Bu sayede insanların daha çok sevebileceği ve tercih edeceği tarifler bulunmaya çalışıldı. Bir diğer izlenen önemli yol ise insanların ilgisini çekebilecek bir kitap yaratılmasının sağlanmasıydı. Bu sayede insanlar gerçekten bu kitaba göz atıp bırakmak yerine onu kullanacaklardı.

İnsan vücuduna ve doğaya zararı olan rafine şeker tüketiminin fazla olması insan sağlığını bir nevi tehdit altında olması gibidir. Öte yandan sağlıklı olmanın tatsız besinlerle beslenmek olduğunu düşünmektedirler. Halbuki rafine şekerin olmadığı ama yine de çok lezzetli tatlılar yapılabilir. İşte proje konumda da olduğu gibi insanların lezzetli tatlılar için rafine şeker tüketmek zorunda olmadıkları amaçlanmıştır. Bu nedenle bu tatlı kitabı ürün olarak seçilmiştir. İnsanların görmeye alıştığı binlerce sıradan tatlı tariflerinden farklı olarak da ‘sağlık’ bu kitabın ana kavramı haline gelmiştir. Sağlığa zararlı olan rafine şekerin aksine doğal şekerin bulunduğu tarifler seçildi. Eğer bu proje tekrar yapılacak olsaydı tasarım açısından de­ğişiklikler yapılabilirdi. Örneğin çok daha başarılı bir site kullanarak ya

da tasarım konusunda başarılı olan birinin yardımıyla daha iyi olabildi. Fakat yapılabilecek en iyi projenin bu olduğu düşünülmemektedir çünkü günümüzde beslenme sebebiyle çok fazla sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Bu sağlık problemlerinin çoğunluğu ise çok fazla şeker tüketimi nedeniyle meydana gelmektedir. Bu probleme katkıda bulunabilmek açısından bu tatlı kitabı yapıldı ki insanların rahatlıkla yiyebilecekleri sağlıklı tarifler olsun hem de insanları sağlık konusunda bilinçlendirecek bazı notlar ile bulunsun.

### **-ATL BECERİLERİ-**

#### **1.Düşünme Becerileri:**

- Projenin süreci boyunca düşünme becerileri geliştirilmiştir çünkü insanların acaba hangi tarifleri daha çok beğeneceği ve tasarımı ile ilgili bir sürü fikir üretilmiştir.

#### **2.Araştırma Becerileri:**

Bu proje boyunca en çok bu beceri kullanılmıştır çünkü en iyi ve en uygun tarifleri, nasıl bir tasarım ile insanların ilgisi daha çok kazanılır rafine şekerin vücuda zararları, şekersiz beslenmenin ne olduğu gibi maddeler araştırılmıştır. İnsanların en çok hoşuna gidecek bilgilerin ve tariflerin olabilmesi için detaylı araştırmak bu proje için önemliydi.

### **-IB ÖĞRENEN PROFİLLERİ:-**

**1.Düşünen:** Genel hatlarıyla projeyi bu hale getirebilmek için, insanlara bilgi verici notlar eklemek için, amaçla ve küresel bağlam ile orantılı bir ürün yaratabilmek için gerçekten önemli bir profildi.

**2.Araştıran Sorgulayan:** İnsanlarla empati yaparak onların seveceği ve ilgilerini çekecek türden ama aynı zamanda sağlıklı tarifler seçebilmek için doğru bir araştırma yapmak gerekiyordu. Bu projede de konu ve amaca bağlı olarak doğru bir araştırma yapılmaya çalışıldı ve beğenilmeyen fikirler olursa çıkartıldı ya da gözden geçirildi. Bu sayede de yapılan araştırmalar da kontrol edilerek ortaya çıkarıldı ve insanların görüşlerine de bağlı kalındı.

İnsanlara faydası olabileceği düşünölen bir ürünün yaratılması sebebiyle keyif alınmasının yanı sıra çokça bilgi edinilmiş oldu. Sağlık konusunun dışında da tasarımın nasıl yapılması gerektiği, hangi unsurların gerekli olduğu, gibi birçok sorunun cevabı da bulunmuş oldu. Kısacası keyif ve bilgi dolu bir çalışma olduğu düşünölmektedir.

- 1990 kelime-

## 5.Bölüm – Kaynakça/Alıntılanan Kaynaklar

- “Sağlığını Düşünene: Chia Tohumlu Şekersiz Sütlaç.” <https://yemek.com>, Yemekcom, 2016, [yemek.com/tarif/chia-tohumlu-sekersiz-sutlac/](http://yemek.com/tarif/chia-tohumlu-sekersiz-sutlac/).

- “Yud'un Atölyesi'nden Şekersiz Yulaflı Kurabiye.” <https://yemek.com>, Yemekcom, 16 Mar. 1970, [yemek.com/tarif/sekersiz-yulafli-kurabiye/](http://yemek.com/tarif/sekersiz-yulafli-kurabiye/).

- Özgüzel, Cemre. “Hem De Şekersiz: Üç Malzemeli Dondurma.” <https://yemek.com>, Yemekcom, 2016, [yemek.com/tarif/uc-malzemeli-dondurma/](http://yemek.com/tarif/uc-malzemeli-dondurma/).

- “5 Leziz Smoothie Tarifi.” Youtube, Polina Chursanova, 2017, [www.youtube.com/watch?v=Z\\_caFIKnDNY](http://www.youtube.com/watch?v=Z_caFIKnDNY).

-Alayat, Deniz, and Sibel Şen. “Sağlıklı Beslenme İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar.” Uplifers, 28 Dec. 2015, [www.uplifers.com/saglikli-beslenme-ile-ilgili-dogru-bilinen-yanlislar/](http://www.uplifers.com/saglikli-beslenme-ile-ilgili-dogru-bilinen-yanlislar/).

-Yürüten, Şevval. “Diyet Yapmayan Kadının Fit Kalma Sırları.” Vogue, 12 Jan. 2020, [vogue.com.tr/saglik/diyet-yapmayan-kadinin-fit-kalma-sirlari#p=11](http://vogue.com.tr/saglik/diyet-yapmayan-kadinin-fit-kalma-sirlari#p=11).

-“Rafine Şekerin Zararları.” Pol's, 25 Sept. 2019, [pols.com.tr/2019/08/09/rafine-sekerin-zararlari/](http://pols.com.tr/2019/08/09/rafine-sekerin-zararlari/).

-Caglar, Okan. “ŞEKERİN 100 ZARARI.” Sekerin-Zararlari, 3 May 2013, [woto.com/sekerin-zararlari](http://woto.com/sekerin-zararlari).

-Tolga, Ayşe. “Şekersiz Beslenme Planı; Faydaları Ve Tercih Edilebilecek Besinler.” Ayşe Tolga İyi Yaşam, 2018, [www.aysetolga.com/sekersiz-beslenme-plani-faydalari-tercih-edilebilecek-besinler](http://www.aysetolga.com/sekersiz-beslenme-plani-faydalari-tercih-edilebilecek-besinler).

-Thomson, Julie R. “10 Ways To Satisfy Your Sweet Tooth Without The Sugar.” HuffPost, 2016, [www.huffpost.com/entry/sugar-free-dessert-recipes\\_n\\_56bb81bde4b08ffac12396c6](http://www.huffpost.com/entry/sugar-free-dessert-recipes_n_56bb81bde4b08ffac12396c6).

-Yazar, İdil. “Süper besleyici granola bar tarifi(tahılsız).” İdil Yazar Tarifler, 2017,  
<http://idilyazar.com/tarifler/super-besleyici-granola-bar-tarifi>

-Özgüzel, Cemre. “Çok Tatlısın Çok: Şekersiz Muzlu Pancake.” <https://Yemek.com>, Yemekcom, 2016,  
[yemek.com/tarif/sekersiz-muzlu-pancake/](https://yemek.com/tarif/sekersiz-muzlu-pancake/).

- “O Şekersiz Bir Kahraman: Avokadolu Puding.” <https://Yemek.com>, Yemekcom, 2016,  
[yemek.com/tarif/avokadolu-puding/](https://yemek.com/tarif/avokadolu-puding/).

-Külahcı, Mengü “Daha Neler: Pişmeyen Kurabiye.” <https://Yemek.com>, Yemekcom, 2017,  
[yemek.com/tarif/pismeyen-kurabiye/](https://yemek.com/tarif/pismeyen-kurabiye/)

-Ustkanat, Aydan. “10 Soruda Şeker! - Yazarlar - Aydan ÜSTKANAT: STAR.” [Star.com.tr](http://www.star.com.tr), 2017,  
[www.star.com.tr/yazar/10-soruda-seker-yazi-1269214/](http://www.star.com.tr/yazar/10-soruda-seker-yazi-1269214/).