Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Ώρα για αποτοξίνωση
4. ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ
6. ΠΙΤΑ ΜΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
8. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΑΡΑΚΑ
10. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΕΣ ΤΥΡΙ & ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
12. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΒΟΥΡΟΠΟΔΑΡΑ
14. ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΗΛΟΞΙΔΟ
16. ΨΑΡΙ ΣΤΗ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ
18. ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟΣ ΜΟΥΣΑΚΑΣ
20. ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ
22. ΤΡΙΧΡΩΜΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ
24. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
26. ΠΑΤΑΤΟΜΠΙΦΤΕΚΙΑ
28. ΦΑΚΕΣ ΜΟΥΤΖΕΝΤΡΑ ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ
30. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
32. CHEESECAKE LIGHT
34. PANCAKE ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ
36. ΚΕΪΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ LIGHT
38. ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΟΥΡΑ & ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
40. ΔΟΥΚΙΣΣΑ
42. ΨΗΜΕΝΑ ΜΗΛΑ ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ
44. ΑΝΑΡΟΤΟΥΡΤΑ
46. ΚΕΪΚ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ & ΣΙΡΟΠΙ
47. ΚΟΡΜΟΣ ΤΡΙΠΛΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Ας αλλάξουμε τρόπο ζωής

Θυμάμαι τη μητέρα μου να φτιάχνει σούπα κοτόπουλο και το λίπος να επιπλέει στην επιφάνεια της κατσαρόλας ή το κολοκάσι με τα κουπέπια και το λάδι να σκεπάζει το φαγητό. Οι νέες μαγείρισσες πλέον αποφεύγουμε τα πολλά λάδια και λίπη, πόσο μάλλον όταν το φαγητό σερβίρεται μετά την κραιπάλη των γιορτών.
Ο Ιανουάριος είναι ο μήνας της αποτοξίνωσης. Να «καθαρίσουμε» τον οργανισμό μας από τις τοξίνες. Να αποφύγουμε για λίγες μέρες το κρέας και να εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με μπόλικα λαχανικά και φρούτα. Απαραίτητη προϋπόθεση το νερό, τουλάχιστον 8 ποτήρια την ημέρα.
Πιο κάτω θα βρείτε μία μεγάλη γκάμα από νόστιμες συνταγές για φαγητό αλλά και επιδόρπια που θα κάνει τη μετάβαση στην υγιεινή διατροφή πιο εύκολη.
Εκτός από τα υλικά και την εκτέλεση, σε αυτό το τεύχος θα βρείτε και τις θερμίδες της κάθε συνταγής ανά μερίδα.
Και μαζί με τη διατροφή, επιβάλλεται να αλλάξουμε και τρόπο ζωής. Ας βάλουμε την άσκηση στη ζωή μας. Εκτός από υγιείς θα είμαστε και πιο ευτυχισμένοι.

Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου