Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΧΟΥΜΟΙ

4. ΤΥΡΟΠΙΤΕΣ / ΦΛΑΟΥΝΙΤΣΕΣ

6. ΚΕΦΤΕΔΕΣ

8. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

10. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

12. ΛΑΧΑΝΟΣΑΛΑΤΑ (ΚΟΛΣΛΟΟΥ)

14. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΚΑΡΡΥ, ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

16. ΟΦΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΦΛΟΥΔΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

18. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

20. ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

22. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ DIET COCA-COLA

24. ΒΟΔΙΝΟ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ

26. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

28. ΠΑΕΓΙΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

30. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

32. ΛΑΒΡΑΚΙ Ή ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΕ ΛΕΥΚΟ ΚΡΑΣΙ

34. ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΣΙΓΟΨΗΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ

36. ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

38. ΜΑΝΓΚΟ ΚΑΙ PASSION FRUIT ETON MESS

40. ΣΤΕΦΑΝΙ ΠΑΒΛΟΒΑ

42. YULE LOG

44. ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ PANCAKES

46. ΤΣΙΠΟΠΙΤΑ

47. ΚΕΙΚ ΜΕ ΑΧΛΑΔΙΑ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Ένας απίθανος κόσμος

Είχε παιδευτεί με αμέτρητες δίαιτες. Συμβατικές, χημικές και ό,τι άλλο υπάρχει. Και τα κιλά πηγαινοέρχονταν μέχρι που πήγε στα Slimming World. Η ζωή της άλλαξε. Μου μιλά με μεγάλο θαυμασμό. Για τις συναντήσεις της, τα δώρα που κερδίζει όταν φεύγουν γρήγορα τα κιλά, τους έμπειρους Συμβούλους που στέκονται δίπλα της σαν να είναι η οικογένειά της. Εδώ και 2 χρόνια η φίλη λάμπει. Όπως λέει και το σλόγκαν τους: «Slimming World: touching hearts, changing lives». Γίνετε κι εσείς μέλος της μεγάλης ομάδας του Slimming World, τις γνωστές σε όλους μας «Αμαρτίες» και θα έχετε την ευκαιρία κατά τις συναντήσεις της ομάδας σας να δοκιμάσετε και να μοιραστείτε εύγευστες συνταγές, φτιαγμένες από τα μέλη για τα μέλη της ομάδας, με οδηγό πάντα το Food Optimising (Βελτίωση Διατροφής). Θα μπορείτε να επιλέξετε βιβλία συνταγών μαγειρικής από μια τεράστια γκάμα, που παρέχονται σε προσιτές τιμές. Θα έχετε δωρεάν πρόσβαση σε εκατοντάδες συνταγές μαγειρικής στο διαδίκτυο που θα σας εμπνεύσουν και θα δώσουν περαιτέρω ώθηση στον στόχο σας και φυσικά έχετε τη συμπαράσταση και στήριξη από τους έμπειρους Συμβούλους του Slimming World.

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου