Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

4. ΚΑΛΤΣΟΝΕ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟ

6. ΑΒΟΚΑΝΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ

8. ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

10. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ

12. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ BRAZIL NUTS

14. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΑΠΟ ΡΕΒΙΘΙΑ

16. ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

18. ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

20. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

22. ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

24. ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ ΚΑΡΙ ΚΑΙ ΜΗΛΟ

26. ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΑΚΟΣ

28. ΡΥΖΙ ΜΕ ΒΟΔΙΝΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ

30. ΠΑΛΟΥΖΕΣ

32. ΜΑΦΙΝΣ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ

34. ΡΥΖΟΓΑΛΟ

36. ΖΕΣΤΗ ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

38. ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

40. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΒΡΩΜΗ ΚΑΙ CHOCOLATE CHIPS

42. ΜΠΑΡΕΣ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

44. ΚΕΪΚ ΜΕ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ, ΡΙΚΟΤΑ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ

46. ΚΕΪΚ ΜΕ ΑΣΠΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

47. ΦΤΕΡΟΥΓΕΣ ΜΕ ΣΟΣ «ΜΠΑΦΑΛΟ»

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Πάμε παραλία

Η αντίστροφη μέτρηση για το καλοκαίρι έχει αρχίσει, όπως και ο χρόνος για τις βουτιές μας στην παραλία. Και τι συμβαίνει πάντα τέτοια εποχή; Όλοι – εντάξει σχεδόν όλοι- τρέχουμε να αποβάλουμε τα κιλά του χειμώνα.

Κι όμως, δεν χρειάζεται πανικός. Οι ειδικοί συστήνουν σωστή διατροφή και άσκηση. Και πειθαρχία θα έλεγα εγώ. Τίποτα δεν είναι δύσκολο φτάνει να το θέλουμε και να το πιστεύουμε. Με υπομονή και επιμονή θα φτάσουμε το στόχο μας. Φτάνει να μη βιαστούμε και να καταλήξουμε σε «εύκολες» ή χημικές δίαιτες γιατί όσα θα αποβάλουμε θα τα ξαναβρούμε μπροστά μας –και λίγα περισσότερα μη σας πω.

Εμείς σε αυτό το τεύχος σας έχουμε πεντανόστιμες υγιεινές συνταγές από τους αγαπημένους μας κλινικούς διαιτολόγους και διατροφολόγους για να αποβάλετε τα κιλά πιο εύκολα. Επίσης, θα βρείτε πόσες θερμίδες έχει η κάθε μερίδα για να ξέρετε ακριβώς τι τρώτε. Χορτοφαγικά πάτα, σαλάτες, νόστιμες προτάσεις με ψάρι, κοτόπουλο, χοιρινό ή βοδινό καθώς επίσης και λαχταριστά επιδόρπια. Ναι, τώρα μπορείτε να απολαύσετε άφοβα και τα αγαπημένα σας γλυκά.

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου