Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ

4. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

6. ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

8. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ

10. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΣΟΓΙΑ

12. ΓΕΜΙΣΤΑ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

14. ΡΙΓΑΝΟΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ

16. ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ ΚΑΙ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

18. ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ

20. ΚΕΪΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ

22. ΝΟΣΤΙΜΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΤΟΝΟΥ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ

24. ΨΑΡΙ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

26. ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΕ ΞΥΛΑΚΙΑ ΜΕ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

28. ΛΑΧΜΑΝΤΖΟΥΝ ΜΕ ΑΡΑΒΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ

30. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

32. ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

34. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΑΝΑΝΑ

36. ΚΡΕΠΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

38. ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΡΟΔΑΚΙΝΑ ΚΑΙ ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ

40. ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΒΡΩΜΗ

42. ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΜΕ ΒΡΩΜΗ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

44. ΜΠΑΡΕΣ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΩΝ ΑΜΥΓΔΑΛΩΝ

46. ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ

47. ΧΑΛΛΟΥΜΟΨΩΜΟ ΜΕ ΜΠΙΡΑ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Απολαύστε χωρίς ενοχές!

Ένα τραπεζάκι σε μία γραφική ψαροταβέρνα δίπλα στο κύμα. Να απολαμβάνεις το ουζάκι ή την μπιρίτσα σου και ένα πλούσιο φρέσκο μεζέ που μοσχομυρίζει θάλασσα. Το καλύτερο σκηνικό για τις διακοπές. Να τρως και να μη σκέφτεσαι τις θερμίδες, απλά να απολαμβάνεις τις στιγμές και τα πλούσια πιάτα.

Αλλά, οι διακοπές τελειώνουν σιγά – σιγά και οι πλείστοι από Δευτέρας επιστρέφουμε στη ρουτίνα και στο καθημερινό μαγείρεμα. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και πλέον μετράμε και τις θερμίδες. Αποφεύγουμε τα πολύ λιπαρά, τουλάχιστον τις πρώτες μέρες, για να επανέλθουμε στα προ διακοπών κιλά μας. Και επειδή πάντα είμαστε προνοητικοί, πιο κάτω θα βρείτε 23 νόστιμες συνταγές με λίγες θερμίδες. Λαχταριστές, διαιτητικές προτάσεις για το μενού της οικογένειας, αλλά και για το απογευματινό γλυκό ή επιδόρπιο. Μάθετε πόσες θερμίδες έχει η κάθε μερίδα και προσαρμόστε τα πιάτα και τα γλυκά στο δικό σας διαιτολόγιο.

Σαλάτες, θαλασσινά, κοτόπουλο, κρέας, κρέμες ακόμα και σοκολάτα που μπορείτε να απολαύσετε χωρίς ενοχές.

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου