Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

4. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΥΚΑ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ COTTAGE CHEESE

6. ΦΑΛΑΦΕΛ

8. ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΧΟΙΡΙΝΟ

10. ΜΑΦΙΝ ΑΥΓΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

12. ΠΑΤΑΤΟΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

14. STUFFED MEXICAN PITTA

16. SHEPHERD'S PIE (ΠΙΤΑ ΤΟΥ ΒΟΣΚΟΥ)

18. ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

20. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ – ΑΒΟΚΑΝΤΟ

22. ΜΥΔΙΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ

24. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ NUGGETS

26. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

28. WRAP ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ

30. ΣΤΙΚΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΣΦΕΝΔΑΜΟΥ

32. ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ

34. ΔΟΥΚΙΣΣΑ

36. ΜΠΑΡΕΣ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΩΝ ΑΜΥΓΔΑΛΩΝ

38. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ CHOCOLATE CHIPS

40. ΜΑΛΑΚΟ ΚΕΪΚ ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

42. ΟΛΟΣΙΤΑΡΟ ΚΕΪΚ ΜΕ ΦΟΙΝΙΚΙΑ ΚΑΙ ΜΠΑΝΑΝΑ

44. ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ

46. ΣΑΡΑΓΛΙ

47. ΜΠΡΑΟΥΝΙ ΜΕ ΤΥΡΙ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Τρώμε σωστά!

Θυμάμαι τον εαυτό μου από τις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου να προσπαθώ να αποβάλλω τα παραπανίσια κιλά. Έκανα διάφορα. Χημικές δίαιτες, αφαγία. Κάποιες μέρες επιβίωνα μόνο με νερό και φρούτα. Η αλήθεια είναι ότι αποχαιρετούσα πάρα πολλά κιλά, αλλά σε λίγους μήνες ή και εβδομάδες όλα τα κιλά επέστρεφαν και πάντα με έξτρα μπόνους. Μετά από πολλές αποτυχίες, πήγα σε ειδικούς. Και έμαθα πώς για να αποβάλλεις κιλά πρέπει να τρως σωστά, χωρίς να παραλείπεις γεύματα και να αποφεύγεις φαγητά.

Όλα με μέτρο. Πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και δείπνο. Και τα κιλά φεύγουν σιγά – σιγά – και σωστά- και παραμένουν μακριά. (Tips για σωστή διατροφή στη σελίδα 48).

Και επειδή το καλοκαιράκι μας βρίσκει όλους να προσέχουμε τη διατροφή μας σάς ετοιμάσαμε ένα λαχταριστό τεύχος με light συνταγές για το μενού σας, αλλά και το γλυκό σας.

Καταξιωμένοι κλινικοί διαιτολόγοι και διατροφολόγοι μοιράζονται μαζί μας τις καλύτερες τους προτάσεις και μάλιστα μας λένε και πόσες θερμίδες έχει η κάθε μερίδα για να ξέρουμε πόσο τρώμε.

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου