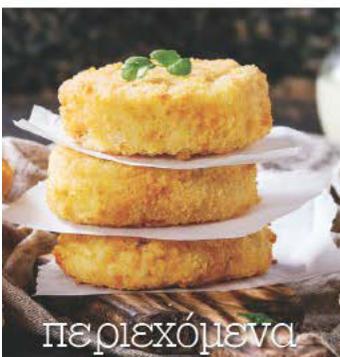


Χρυσές Συνταγές



Περιεχόμενα

2. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ
4. ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ
6. ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΟΜΠΕΛΟ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
8. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΑΠΟ ΡΕΒΙΘΙΑ
10. ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
12. ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ GREEK STYLE
14. ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ ΟΛΙΚΗΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
16. ΓΑΡΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΣΠΑΓΕΤΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
18. ΣΠΑΓΕΤΙ ΟΛΙΚΗΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟΥ
20. ΝΤΟΜΑΤΕΣ

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ

22. ΠΑΤΑΤΟΜΠΙΦΤΕΚΙΑ
24. ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟΣ ΜΟΥΣΑΚΑΣ
26. ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ, ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
28. WRAP ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
30. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΑΡΑΚΑ
32. ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΑΚΟΣ
34. ΡΥΖΙ ΜΕ ΒΟΔΙΝΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ
36. ΜΠΑΡΕΣ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ
38. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΒΡΩΜΗ ΚΑΙ CHOCOLATE CHIPS
40. ΚΕΪΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ LIGHT
42. PANCAKE ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ
44. ΡΥΖΟΓΑΛΟ
46. ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΑ ΚΑΙ ΜΕΧΛΕΠΙ
47. ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΗ
48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Υγιεινά και νόστιμα

Πρωτοφανείς οι συνθήκες που περνάμε. Κάναμε γιορτές με λίγους καλεσμένους, φοράμε μάσκα και οι εξορμήσεις μας είναι μετρημένες και προσεκτικές. Θα τα καταφέρουμε. Κάθε χρόνο μετά τις γιορτές σκεφτόμαστε τα κιλά που πήραμε. Φέτος τα πράγματα είναι πιο δύσκολα καθώς τα γυμναστήρια είναι κλειστά, άρα η άσκηση είναι κάτι που μας λείπει. Υπάρχουν βέβαια και τα πάρκα ή οι περπάτοι στη φύση. Όπου και όσο βέβαια επιτρέπεται. Και επειδή κάθε Ιανουάριο όλοι αναζητούμε κάποια δίαιτα σας λέμε ότι ο καταλληλότερος για να απευθυνθούμε είναι ένας διατροφολόγος. Όχι, η γειτόνισσα, ο αδελφός, η συνάδελφος. Και προς Θεού αποφύγετε τις χημικές δίαιτες. Την έπαθα ουκ ολίγες φορές. Μπορεί τις πρώτες μέρες να φεύγουν τα κιλά βροχιά, εντούτοις μετά από λίγο καιρό, τα περιττά κιλά επιστρέφουν και μάλιστα εις το διπλάσιο. Εκείνο που μας λένε οι ειδικοί είναι να ακολουθήσουμε μία ισορροπημένη διατροφή με πιο λίγες θερμίδες γι' αυτό και πιο κάτω σας έχουμε 22 λαχταριστές light προτάσεις που θα σας ενθουσιάσουν. Και αυτές μπορείτε να τις μοιραστείτε άφοβα!

Καλά μαγειρέματα
Χρυσώ Λέφωφ