

Χρυσές Συνταγές



περιεχόμενα

2. ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ
4. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΔΙ
6. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΑΝΑ
8. ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
10. ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
12. IMAM LIGHT
14. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
16. ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ
18. ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ BABY CORN
20. ΡΑΒΙΟΛΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ
22. ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΜΕ ΠΡΑΣΑ, ΠΙΝΟΛΙΑ, ΦΙΝΟΚΙΟ ΚΑΙ ΧΑΛΟΥΜΙ

24. ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΣΠΑΓΓΕΤΙ
26. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΠΕΠΕΡ ΣΟΣ
28. ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ
30. ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ ΛΑΪΤ
32. ΣΤΑΦΙΔΟΨΩΜΟ
34. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΒΡΩΜΗ, ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΦΟΙΝΙΚΙΑ
36. ΤΡΟΥΦΕΣ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΠΡΕΤΖΕΛ
38. ΚΕΪΚ ΜΕ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ, ΡΙΚΟΤΑ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ
40. ΚΕΪΚ ΜΕ ΠΕΚΑΝ, ΚΑΝΕΛΑ ΚΑΙ ΚΑΦΕ
42. ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ ΜΕ ΕΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ
44. ΜΠΡΑΟΥΝΙΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ
46. ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΧΑΛΕΠΙΑΝΑ
47. ΜΑΡΕΓΚΕΣ ΜΕ ΧΑΛΕΠΙΑΝΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ
48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Πάμε παραλία

Κάθε χρόνο λίγο πριν το καλοκαίρι ξεκινάμε την υγειεινή διατροφή για να εμφανιστούμε στις παραλίες. Η αλίθεια είναι ότι το χειμώνα μπορείς να κρύψεις κάποια περιττά κιλά κάτω από φαρδιά ρούχα. Το καλοκαίρι τα πράγματα δυσκολεύουν λιγάκι. Οι ειδικοί προτρέπουν να πίνουμε μπόλικο νερό, να τρώμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, να μην παραλείπουμε το πρωινό και σίγουρα να παίρνουμε κάποιο σνακ ή σαλάτα στο γραφείο (περισσότερα σελ. 48). Επίσης, μας προτρέπουν να τρώμε υγεινά πάτα γεμάτα με γεύση και όχι θερμίδες. Γι' αυτό και εμείς στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας δημοσιεύουμε συνταγές από 2 αγαπημένες μας κλινικές διατροφολόγους. Την Ελένη Ανδρέου και τη Νατάσα Παπαπρακλέους. Σαλάτες, πάτα με ψάρια, κρέας και φυσικά σούπερ διαιτητικά γλυκά. Μάλιστα, δίπλα από κάθε συνταγή αναγράφουμε τις θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά για να προσαρμόσετε το μενού στα δικά του γούστα. Άλλωστε μία ισορροπημένη διαιτροφή βοηθά στην καλή υγεία, π οποία στις μέρες μας έχει ακόμα μεγαλύτερη αξία.

Καλά μαγειρέματα

Χρύσω Λέφου