Χρυσές Συνταγές

Detox… διατροφής

Η εορταστική περίοδος είναι αυτή με τις περισσότερες γαστριμαργικές ατασθαλίες. Οι περισσότεροι από εμάς την περίοδο των γιορτών παραμελούμε τη σωματική άσκηση και αψηφούμε κάθε διατροφικό κανόνα. Κάπως έτσι ο νέος χρόνος μάς βρήκε εκτός φόρμας… έτσι βρίσκουμε αφορμή την περίοδο αυτή που διανύουμε, ως μια καλή ευκαιρία να δώσουμε στον οργανισμό μας μικρές ανάσες αποτοξίνωσης. Στις σελίδες των Χρυσών Συνταγών που ακολουθούν θα βρείτε υγιεινές και πιο light προτάσεις με σαλάτες, όσπρια και ψάρι για να ξαναβρούμε τους ρυθμούς μας και να βοηθήσουμε τους μηχανισμούς αποτοξίνωσης του οργανισμού μας.

Κούλα Θεμιστοκλέους

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2. Σαλάτα με πικάντικα ρεβίθια
4. Σαλάτα με κινόα και καπνιστό σολομό
6. Ψητές μελιτζάνες με χυμό από ρόδι
7. Ζεστά wraps με λαχανικά
8. Ιταλική κοτόσουπα λεμονάτη με κριθαράκι
10. Παραδοσιακή χορτόσουπα
12. Μανιταρόπιτα με αναρή, χωρίς φύλλο
14. Κανελόνια με κολοκύθα και σπανάκι
18. Αγκινάρες με μπιζέλια α λα πολίτα
20. Σολομός με σπαράγγια
22. Τσιπούρες στο φούρνο με πατάτες
24. Πατάτες με αγκινάρες στο φούρνο
26. Ανάλαφρη πίτα-κέικ με γιαούρτι
28. Κέικ με μύρτιλα
30. Food Diary
32. My Chic Dish

ΕΚΔΟΤΕΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ
ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΧΗΣ - ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΚΙΔΟΥ

ART DIRECTOR Τάσος Γάγκος
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ Νταϊάνα Αζά
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ Κούλα Θεμιστοκλέους
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Μαρία Μάρκου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΤΕΛΙΕ Κυριάκος Κονναρής

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ Γαλάτεια Παμπορίδη, Μαριλένα Ιωαννίδου, Μάρσια Νικολάου, Νίνα Θεοχαρίδου, Μαρία Πυρίσιη, Χριστιάνα Συκοπετρίτου-Κυριακίδου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ Δημήτρης Βατής, Αντώνης Γ. Αντωνίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ
Σοφοκλής Καρπασίτης

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ N & M MEDIAMORFOSIS LTD
Διογένους 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία,
Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22590122.
Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170
Διαφημίσεις τηλ.: 22744468, φαξ: 22590470

Οι Χρυσές Συνταγές είναι συνδεδεμένο περιοδικό με το Δημοσιογραφικό Οργανισμό Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ
www.phileleftherosgroup.com