Χρυσές Συνταγές

Υγιεινά και νόστιμα

Με τον χειμώνα να μας δείχνει για τα καλά τα δόντια του, με δεκάδες ιώσεις να καραδοκούν στην (κάθε) γωνία, επιλέγουμε υγιεινά, ελαφριά αλλά πλήρη γεύματα, ώστε να εφοδιαστούμε με τις απαραίτητες βιταμίνες και θρεπτικές ουσίες που θα αποτελέσουν την καλύτερη άμυνα για τον οργανισμό μας. Πιάτα με λαχανικά, ψάρια και κρεατικά, φτιαγμένα με τις καλύτερες πρώτες ύλες. Στο τεύχος των Χρυσών Συνταγών που κρατάτε στα χέρια σας θα βρείτε συνταγές που θα σας αποτοξινώσουν και θα βοηθήσουν το ανοσοποιητικό σας να ενεργοποιηθεί, με κύρια συστατικά το αγγούρι και την ντομάτα, ώστε να οργανώσετε σωστά το διατροφικό σας πλάνο, αλλά και μερικές γλυκές προτάσεις, με τις αγαπημένες μας φράουλες. Καλή όρεξη!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2. Ντοματόσουπα με ψητές ντομάτες
4. Πράσινο Gazpacho
6. Ρολά αγγουριού με καπνιστό σολομό
8. Μάκι λαχανικών
10. Σαλάτα με άγρια ρόκα, ραπανάκια και κολοκάσι
12. Κλασική χωριάτικη σαλάτα & Τζατζίκι
14. Τάρτα ντομάτας
18. Μπιφτέκια λαχανικών με κολοκάσι στη σχάρα
20. Ντομάτες και κολοκυθάκια γεμιστά
21. Ντοματοκεφτέδες με κολοκυθάκια
22. Μπέργκερ το κλασικό
24. Χταπόδι στη σχάρα με ντοματίνια, πουρέ φάβας, ρίγανη, dressing λεμονιού
26. Μπολάκια με φράουλα και κρέμα πορτοκάλι
28. Μους φράουλα
30. Κορμός σοκολάτας με φράουλα
32. My Chic Dish

ΕΚΔΟΤΕΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ
ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΧΗΣ - ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΚΙΔΟΥ
ART DIRECTOR Τάσος Γάγκος
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ Νταϊάνα Αζά
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Τασούλα Ιωακείμ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΤΕΛΙΕ Κυριάκος Κονναρής
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ Γαλάτεια Παμπορίδη, Μαριλένα Ιωαννίδου, Μάρσια Νικολάου, Μαρία Πυρίσιη, Χριστιάνα Συκοπετρίτου-Κυριακίδου

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.philelefherosgroup.com