

Κατερίνα Μόρτογλου MB, MSc
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Τσελεμεντές Εύ ζήν

Design and formatting by Tasos Mortoglou

Copyright Αικατερίνη Α. Μόρτογλου

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αναδημοσίευση μέρους ή του συνόλου του περιεχομένου, χωρίς την έγγραφη άδεια της συγγραφέως.

Το περιεχόμενο του βιβλίου αυτού εκφράζει αποκλειστικά τις απόψεις της κατά την ημερομηνία της δημοσίευσής του.

Η Κατερίνα Μόρτογλου είναι πτυχιούχος του Kings College London στην κλινική διαιτολογία και έχει Msc στην αθλητική διατροφή. Από το 2001 έχει συμμετάσχει σε πολλά διαιτολογικά συνέδρια στην Ελλάδα και το εξωτερικό καθώς και σε πολυκεντρική μελέτη φαρμάκου κατά της παχυσαρκίας. Ως μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων έχει πάρει μέρος σε εβδομάδες διατροφής με σκοπό την ενημέρωση του κοινού για διατροφικά θέματα.

Το 2005 ήταν για 2 χρόνια μέλος του διοικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας. Έχει συμμετάσχει στην συγγραφή του βιβλίου Διατροφή από το σήμερα για το Αύριο και έχει συνεργαστεί με περιοδικά και εφημερίδες για τη συγγραφή άρθρων. Σήμερα ασχολείται ιδιωτικά με την κλινική διαιτολογία και είναι υποψήφια διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής Αθηνών. Ζει στην Αθήνα, είναι παντρεμένη με ένα παιδί και είναι και η ίδια φανατική οπαδός της σωστής διατροφής και άθλησης.

Συνταγές μαγειρικής

Τον τελευταίο καιρό έχουμε κατακλυστεί από αμέτρητες εκπομπές στα ΜΜΕ που προβάλλουν εντυπωσιακούς Chef και ακόμα πιο εντυπωσιακές συνταγές για φαγητά και γλυκά. Αν και μας διεγείρουν τις αισθήσεις με την εμφάνισή τους και μάλλον τη γεύση τους, έχει άραγε αναρωτηθεί κανείς τι σημαίνουν αυτές για το βάρος και την υγεία μας. Δε νομίζω ότι θα χάσετε τίποτα αν δοκιμάσετε και τη δική μου πρόταση...

Λαδερά

Ένα λαδερό φαγητό 1-2 φορές την εβδομάδα αποτελεί άριστη επιλογή για το βάρος και την υγεία μας.

Φασολάκια, Μπάμιες, Αγκινάρες, Αρακάς, Μελιτζάνες και πολλά άλλα, αποτελούν κατ' εξοχή φαγητά της Ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας και συνδυάζουν αρμονικά τα λαχανικά με το ελαιόλαδο.

Αγκινάρες με σάλτσα μουστάρδας

- 800 γρ. καρδιές Αγκινάρας φρέσκες ή κατεψυγμένες
- ½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- 1 κουτ. γλυκού σκόνη μουστάρδα
- 2 κουτ. του γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 4 κουτ. σούπας Ελαιόλαδο
- Μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση: Βράζετε τις αγκινάρες και τις σουρώνετε. Σε μια κατσαρόλα βάζετε το κρασί, το σκόρδο, το λεμόνι, το λάδι και τη σκόνη μουστάρδας. Τα σκεπάζετε και τα αφήνετε να σιγοβράσουν για 15 λεπτά. Περιχύνετε προσεκτικά τις αγκινάρες με την σάλτσα και τις γαρνίρετε με μαϊντανό.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 240

Πρωτεΐνες 5.6 γρ.

Λιπαρά 14.9 γρ.

Υδατάνθρακες 17.8 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Αρακάς λαδερός

- 1 κιλό αρακά φρέσκο ή κατεψυγμένο
- 1 καρότο κομμένο σε ροδέλες
- 2 μικρά ξερά κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 20 κόκκους μαύρο πιπέρι
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι τσαγιού χυμό ντομάτας

Εκτέλεση: Σοτάρετε με το λάδι το κρεμμύδι, τα καρότα, το σκόρδο και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό για 3-4 λεπτά. Προσθέτετε μετά το αλάτι, το πιπέρι, τον αρακά και τον χυμό της ντομάτας, μαζί με 1/2 φλιτζάνι νερό. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να ψηθεί για 60-80 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 270

Πρωτεΐνες 11.6 γρ.

Λιπαρά 11.2 γρ.

Υδατάνθρακες 30.7 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Ζεστή σαλάτα με μανιτάρια

- 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια, κομμένα σε φετούλες
- 2½ κουταλιές σούπας ξίδι
- 1½ κουταλιά νερό
- 3 κουταλιές σούπας κόκκινο κρασί
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο.
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 4 φύλλα μαρούλι, πλυμένο και στεγνό
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό

Εκτέλεση: Ζεσταίνετε το ξίδι, το νερό, το κρασί και το σκόρδο σε μέτρια θερμοκρασία, μέχρι να αρχίσουν να βράζουν. Προσθέτετε τα μανιτάρια και ανακατεύετε 8-10 λεπτά ή μέχρι να εξατμιστεί το νερό τους. Προσθέτετε το ελαιόλαδο και το πιπέρι και τα ανακατεύετε καλά. Τοποθετείτε στον πάτο του πιάτου πρώτα τα μαρούλια, από πάνω τα μανιτάρια και γαρνίρετε με τον μαϊντανό. Σερβίρετε ζεστή.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 40

Πρωτεΐνες 1.8 γρ.

Λιπαρά 1.4 γρ.

Υδατάνθρακες 3.4 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Μανιτάρια γιαχνί

- 1 κιλό μανιτάρια φρέσκα ή κονσέρβας
- 400 γρ. κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 300 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ξίδι.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 2 φύλλα Δάφνη.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Σε μία κατσαρόλα μαραίνετε το κρεμμύδι με το λάδι για 5 λεπτά περίπου σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε τα μανιτάρια κομμένα στα δύο και ανακατεύετε για 5 ακόμη λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτετε το ξίδι, το σκόρδο, την ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, τη δάφνη και λίγο νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 1 περίπου ώρα προσέχοντας να μην τελειώσει το ζουμί τους.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 180

Πρωτεΐνες 6.2 γρ.

Λιπαρά 10.2 γρ.

Υδατάνθρακες 15.6 γρ.

χοληστερόλη 0 mg

Ρύζι με αρακά

- 500 γρ. ρύζι για πιλάφι
- 500 γρ. καθαρισμένο αρακά, φρέσκο ή κατεψυγμένο
- 300 γρ. φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια
- 2 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι
- ½ κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι
- 1 κουταλιά γλυκού πάπρικα
- 5 σταγόνες ταμπάσκο
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές σούπας μαργαρίνη μαλακή

Εκτέλεση: Βάζετε σε κατσαρόλα να ζεσταθεί το λάδι με την μαργαρίνη. Προσθέτετε τα κρεμμυδάκια και τα μπαχαρικά και αφήνετε να σοταριστούν για 5 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια προσθέτετε τον αρακά και 5 γεμάτα φλιτζάνια νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά. Τελευταία, προσθέτετε το ρύζι και το αφήνετε να βράσει 15 ακόμα λεπτά ή τόσο ώστε να γίνει όσο μαλακό εσείς προτιμάτε.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 450

Πρωτεΐνες 12.3 γρ.

Λιπαρά 8.0 γρ.

Υδατάνθρακες 82.3 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Μελιτζάνες φούρνου

- 3 μεγάλες μελιτζάνες (περίπου 1 κιλό)
- 200 γρ. μοτσαρέλα
- 300γρ. ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/2 ποτήρι άσπρο ξηρό κρασί
- 25 γρ. ελαιόλαδο
- Αλάτι

Εκτέλεση: Κόβετε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζετε με λίγο λάδι. Στην συνέχεια ρίχνετε το κρασί και αφού εξατμιστεί τις ντομάτες. Ενώ γίνεται η σάλτσα, κόβετε τις μελιτζάνες σε φέτες, τις αλατίζετε και τις αφήνετε να ξεπικρίσουν περίπου για 1 1/2 ώρα. Βάζετε το νερό να βράσει και ζεματίζετε τις μελιτζάνες για λίγα λεπτά. Στην συνέχεια τις στραγγίζετε και τις τοποθετείτε σε ένα ταψί αλειμμένο με λάδι. Συνεχίζετε τις στρώσεις, απλώνοντας την μοτσαρέλα και την σάλτσα της ντομάτας. Ψήνετε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 250 βαθμούς για μισή ώρα. Πριν το σερβίρισμα, τις αφήνετε στον ζεστό φούρνο για 15 λεπτά.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 303

Πρωτεΐνες 13.6 γρ., Λιπαρά 17 γρ.

Υδατάνθρακες 20.5 γρ.

Χοληστερόλη 25 mg, Φυτικές ίνες γρ.: 5.4

Μπάμιες Λαδερές

- 1 κιλό μπάμιες
- 300 γρ. κρεμμύδια περασμένα από χοντρό τρίφτη
- 300 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ξίδι
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 4 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού μαύρο πιπέρι
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Καθαρίζετε τις μπάμιες γύρω-γύρω στο κοτσάνι τους, τις βάζετε σε μία λεκάνη και τις σκεπάζετε με το ξίδι, λίγο αλάτι και λίγο νερό και τις αφήνετε για 1-1½ ώρα. Σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο με το λάδι σε μέτρια φωτιά, προσθέτετε τις μπάμιες αφού τις στραγγίξετε και τις αφήνετε 5 λεπτά να μαραθούν. Στη συνέχεια, ανακατεύοντας αργά, προσθέτετε την ντομάτα, το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, το ανάλογο νερό και αφήνετε να βράσουν όλα μαζί επί 1 ώρα περίπου.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 170

Πρωτεΐνες 4.1 γρ., Λιπαρά 9.7 γρ.

Υδατάνθρακες 16.5 γρ., Χοληστερόλη 0 mg

Μπριάμ

- 100 γρ. Κολοκύθια
- 100 γρ. Μελιτζάνες
- 100 γρ. Πατάτες
- 50 γρ. κρεμμύδι ξερό
- 100 γρ. τομάτες φρέσκες ή κονσέρβας
- ½ κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 30 γρ. τυρί φέτα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

Εκτέλεση: Πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες. Τα τοποθετούμε σε πιρέξ, τα περιχύνουμε με το λάδι και τα πασπαλίζουμε με το τυρί κομμένο σε μικρά κομμάτια. Ψήνουμε το φαγητό στο φούρνο επί 1½ ώρα γυρίζοντάς το κατά διαστήματα ώστε να ξεροψηθεί από όλες τις πλευρές.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 313

Πρωτεΐνες 10.2 γρ.

Λιπαρά 13.7 γρ.

Υδατάνθρακες 37.2 γρ.

Χοληστερόλη 25 mg

Φασολάκια λαδερά

- 1 κιλό φασολάκια φρέσκα ή κατεψυγμένα
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 ξερά κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 300 γρ. ώριμες ντομάτες
- 2 κοφτά κουταλάκια γλυκού αλάτι
- 20 κόκκους μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση: Σοτάρετε στην αρχή τα κρεμμύδια με το λάδι μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε μετά το σκόρδο, το μαϊντανό, τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες, το αλάτι και το πιπέρι. Τα σοτάρετε όλα μαζί άλλα 2 λεπτά και μετά προσθέτετε τα φασολάκια, και 1 φλιτζάνι νερό. Τα ανακατεύετε όλα μαζί, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 50-60 λεπτά.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 217

Πρωτεΐνες 4.4 γρ.

Λιπαρά 14.6 γρ.

Υδατάνθρακες 17.1 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Σπανάκι σουφλέ

- 700 γρ. σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο
- 3 κουταλιές σούπας Ελαιόλαδο
- 1½ κουταλιά σούπας αλεύρι
- ½ φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα
- 3 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 αυγό ολόκληρο και 5 ασπράδια αυγών
- 4 κουταλιές σούπας τυρί παρμεζάνα σε τρίμμα
- ½ κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι
- 1 κουταλιά γλυκού αλάτι

Εκτέλεση: Σε τηγάνι ζεσταίνετε το λάδι, το ανακατεύετε με το αλεύρι και προσθέτετε το γάλα. Ρίχνετε στο μίγμα το σπανάκι, το κρεμμύδι, πιπέρι και αλάτι.

Χτυπάτε τα αυγά μαρέγκα και τα ανακατεύετε με το σπανάκι. Βάζετε το μίγμα σε ταψί ή πιρέξ, το πασπαλίζετε με την παρμεζάνα και το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 35 λεπτά. Τρώγεται ζεστό.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 253

Πρωτεΐνες 15.6 γρ., Λιπαρά 14.1 γρ.

Υδατάνθρακες 15.8 γρ.

Χοληστερόλη 74 mg

Σούπα λαχανικών

- 100 γρ. κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες.
- 300 γρ. καρότα, κομμένα σε ροδέλες.
- 1 κιλό πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους.
- 3 κοτσάνια ψιλοκομμένο σέλινο
- 200 γρ. κολοκύθια, κομμένα σε κύβους
- 1 κουταλάκι αλάτι.
- Λίγο τριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 φύλλα δάφνης
- 1/4 φλιτζανιού ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 2 κύβους ζωμό κότας
- 10 κοφτές κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα.

Εκτέλεση: Ανακατέψτε σε μία μεγάλη κατσαρόλα με μπόλικο νερό το κρεμμύδι, τα καρότα, τις πατάτες, το σέλινο, τα κολοκυθάκια, το αλάτι, το πιπέρι, τα φύλλα δάφνης και τον μαϊντανό. Μόλις αρχίσει να βράζει, προσθέστε και τους κύβους κότας. Αφήστε το φαγητό να βράσει 5 λεπτά και χαμηλώστε την φωτιά, αφήνοντας το σκεπασμένο, για 1 περίπου ώρα.

Σερβίρεται ζεστή, ανακατεμένη κάθε μερίδα με 1 κουταλιά σούπας παρμεζάνα.

Μερίδες: 10, περίπου 1 φλιτζάνι ανά μερίδα.

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 129

Πρωτεΐνες 4.9 γρ., Λιπαρά 2.5 γρ.,

Υδατάνθρακες 21.8 γρ., Χοληστερόλη 6 mg

Χορτόσουπα

- 100 γρ. καρότα
- 50 γρ. σέλινο
- 100 γρ. μανιτάρια
- 100 γρ. ξερά κρεμμύδια
- 150 γρ. πατάτες
- 200 γρ. φρέσκες ντομάτες
- 100 γρ. παντζάρια με τα φύλλα τους
- 200 γρ. κολοκύθια
- 2 κύβους ζωμό βοδινού
- 15 κόκκους χοντρό πιπέρι
- 1 πρέζα σαφράν

Εκτέλεση: Καθαρίζετε και πλένετε καλά τα χορταρικά. Τα βράζετε (χωρίς αλάτι) επί 40-50 λεπτά σε 6 φλιτζάνια νερό. Περνάτε τα βρασμένα πια χορταρικά από τον μύλο των χόρτων ή από χοντρό τρίφτη, και τα ξαναβάζετε στο ζουμί τους μαζί με τους κύβους του βοδινού, το πιπέρι και το σαφράν. Βράζετε το μίγμα επί 10 ακόμη λεπτά.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 100

Πρωτεΐνες 4.2 γρ., Λιπαρά 0.6 γρ., Υδατάνθρακες 19.2 γρ., Χοληστερόλη 15 mg

Ντοματόσουπα

- 300 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες,
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
- 50 γρ. ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 πράσινα, φρέσκα κρεμμυδάκια, μαζί με το κοτσάνι, ψιλοκομμένα
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 2 κουταλιές αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 4 φλιτζάνια νερό
- ½ κουταλάκι αλάτι.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο, μαύρο πιπέρι
- ζάχαρη στη μύτη του κουταλιού.
- 1 κουταλιά σούπας φρέσκο ψιλοκομμένο άνηθο

ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

- 1 γιαούρτι χωρίς λιπαρά, ελαφρά κτυπημένο
- 1 κουταλιά φρέσκο, ψιλοκομμένο άνηθο.

Εκτέλεση: Σε κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι και 'μαραίνετε' μέσα σε αυτό τα κρεμμύδια για 3-4 λεπτά. Προσθέτετε το σκόρδο και το αλεύρι, τα αφήνετε για 1 λεπτό, ανακατεύοντας συνεχώς και μετά προσθέτετε και το νερό. Τα αφήνετε να βράσουν, ανακατεύοντας καλά μέχρι να γίνει ομοιογενές μίγμα. Προσθέτετε τις ντομάτες, το αλάτι, το πιπέρι, την ζάχαρη και τον άνηθο. Χαμηλώνετε την φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να βράσουν για 30-40 λεπτά. Αφήνετε τη σούπα να κρυώσει και την 'χτυπάτε' στο μπλέντερ.

Σερβίρετε ζεστή, σκεπασμένη κάθε μερίδα με 1 κουταλιά γιαούρτι και λίγο άνηθο.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 87

Πρωτεΐνες 3.4 γρ.

Λιπαρά 3.8 γρ.

Υδατάνθρακες 9.8 γρ.

Χοληστερόλη 1 mg

Όσπρια

Τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα των οσπρίων σε σχέση με άλλες κατηγορίες τροφίμων είναι:

- Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης και υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Δεν περιέχουν λίπη, χοληστερόλη και αλάτι. Περιέχουν πολλές υδατοδιαλυτές φυτικές ίνες, βιταμίνες, σίδηρο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο.
- Η κατανάλωσή τους έχει σημαντική επίδραση στη μείωση της χοληστερόλης, δεν αυξάνουν το σάκχαρο στους διαβητικούς και μακροπρόθεσμα συμβάλλουν στην πρόληψη του διαβήτη 2 και των καρδιο-αγγειακών νόσων.
- Υπάρχει αυξημένη διαθεσιμότητα και είναι προσβάσιμα από το σύνολο πρακτικά του πληθυσμού μας
- Είναι φτηνά
- Διατηρούνται μακροχρόνια με ευκολία και ασφάλεια
- Υπάρχει δυνατότητα παρασκευής μιας τεράστιας ποικιλίας μαγειρεμένων φαγητών, στα πλαίσια πάντα της Ελληνικής διατροφής, μόνα τους ή σε συνδυασμό με άλλες τροφές.

Φασολάδα

- 250 γρ. άσπρα ξερά Φασόλια
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 100 γρ. καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 100 γρ. χοντροκομμένο κρεμμύδι
- 50 γρ. σέλινο
- 150 γρ. πατάτα κομμένη σε μικρούς κύβους
- 200 γρ. αποφλοιωμένα ντοματάκια κονσέρβας
- Αλάτι και 15 κόκκους χονδρό πιπέρι

Εκτέλεση: Μουλιάζετε από το προηγούμενο βράδυ τα φασόλια σε άφθονο νερό χωρίς σόδα. Βράζετε τα φασόλια με καθαρό νερό και όταν έχουν μισοβράσει χύνετε το νερό και προσθέτετε 4 ποτήρια κρύο, τα χορταρικά, την πατάτα, το πιπέρι και τη ντομάτα. Όταν το φαγητό είναι σχεδόν έτοιμο, προσθέτετε το λάδι και το αλάτι.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 370

Πρωτεΐνες 15.2 γρ.

Λιπαρά 11.7 γρ.

Υδατάνθρακες 51.3 γρ.

χοληστερόλη 0 mg

Μαυρομάτικα φασόλια πικάντικα

- 500 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
- 100 γρ. μπέικον άπαχο κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 200 γρ. κρεμμύδια ξερά, ξυσμένα σε χοντρό τρίφτη
- 100 γρ. σέλινο
- 1 δαφνόφυλλο
- Πιπέρι και αλάτι
- 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας

Εκτέλεση: Πλένουμε τα φασόλια και τα μουσκεύουμε 1 περίπου ώρα σε άφθονο νερό χωρίς σόδα. Τα στραγγίζουμε, τα βάζουμε σε βαθιά κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με νερό. Αφού προσθέσουμε τα υπόλοιπα υλικά, τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν πολύ, γύρω στις 3 ώρες.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 378

Πρωτεΐνες 19.8 γρ.

Λιπαρά 8.5 γρ.

Υδατάνθρακες 55.5 γρ.

Χοληστερόλη 6 mg



Φακές σαλάτα

- 50 γρ. φακές ωμές
- 100 γρ. φρέσκια ψιλοκομμένη τομάτα
- 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
- ½ κουτ. σούπας ξίδι
- 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 50 γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι, φρέσκο ή ξερό
- αλάτι.

Εκτέλεση: Βράζουμε τις φακές και αφού τις στραγγίσουμε προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Τρώγεται κρύα.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 296

Πρωτεΐνες 14.2 γρ.

Λιπαρά 10.0 γρ.

Υδατάνθρακες 37.2 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Φακές σούπα

- 250 γρ. ωμές ξερές φακές
- 200 γρ. ξερό κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- 4 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 3 κουταλιές σούπας κρασόξιδο
- 100 γρ. αποφλοιωμένα ντοματάκια κονσέρβας
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι και 10 κόκκους μαύρο χονδρό πιπέρι

Εκτέλεση: Βράζετε τις φακές με άφθονο νερό και όταν έχουν μισοβράσει χύνετε το νερό και προσθέτετε 4 ποτήρια κρύο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το πιπέρι και τη ντομάτα. Όταν το φαγητό είναι σχεδόν έτοιμο, προσθέτετε το λάδι, το ξίδι και το αλάτι.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 324

Πρωτεΐνες 16.1 γρ.

Λιπαρά 11.3 γρ.

Υδατάνθρακες 39.5 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Φακές σούπα με σπανάκι και μοτσαρέλα

- 250 γρ. ξερές φακές
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 150 γρ. ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 6 φλιτζάνια νερό
- 300 γρ. φρέσκο ψιλοκομμένο σπανάκι
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ½ κουταλάκι πάπρικα
- ½ κουταλάκι αλάτι
- 100 γρ. τυρί μοτσαρέλα περασμένο από τον τρίφτη του κρεμμυδιού

Εκτέλεση: Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια θερμοκρασία. Προσθέτετε το κρεμμύδι και ανακατεύετε συνέχεια μέχρι να ροδίσει (3'-4'). Ρίχνετε το νερό και τις φακές. Τα αφήνετε να βράσουν με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 1 περίπου ώρα, ανακατεύοντας κάθε τόσο.

Ρίχνετε κατόπιν το σπανάκι, τα μπαχαρικά και το πιπέρι. Σιγοβράζετε το φαγητό για 15 ακόμη λεπτά. Σερβίρετε ζεστή, γαρνιρισμένη με την τριμμένη μοτσαρέλα.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 366

Πρωτεΐνες 22.2 γρ.

Λιπαρά 13.3 γρ.

Υδατάνθρακες 39.4 γρ.

Χοληστερόλη 20 mg

Φαλάφελ

- 500 γρ. φασόλια ξερά (ή ρεβίθια).
- 2 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 1 κουταλιά γλυκού ψιλοκομμένο άνηθο.
- 1 κουταλιά γλυκού κύμινο σε σκόνη.
- 1 ½ κουταλιά γλυκού κόλιαντρο.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 2 ξερά κρεμμύδια ξυσμένα.
- 1 κουταλιά γλυκού μπέικιν πάουντερ.
- 2 κοφτά κουταλάκια αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Μουσκεύετε τα όσπρια σε κρύο νερό για 24 ώρες και μετά τα ξεφλουδίζετε. Τα στραγγίζετε καλά από το νερό τους και τα λιώνετε στο μπλέντερ μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά και το λάδι. Ζυμώνετε λίγο το μίγμα και το αφήνετε να μείνει τουλάχιστον μισή ώρα πριν το χρησιμοποιήσετε. Πλάθετε μεγάλους κεφτέδες (διαμέτρου περίπου 5 εκ.) και τους τηγανίζετε σε καυτό ελαιόλαδο ώσπου να πάρουν βαθύ καστανό χρώμα.

(Το λάδι για το τηγάνισμα δεν περιλαμβάνεται στα περιγραφόμενα υλικά)

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 405, Πρωτεΐνες 18.3 γρ., Λιπαρά 12.5 γρ.,

Υδατάνθρακες 54.7 γρ., χοληστερόλη 0 mg

Μινεστρόνε

- 1 φλιτζάνι τσαγιού βρασμένα ξερά φασόλια
- 200 γρ. αρακά
- 1 φλιτζάνι βρασμένο, κοφτό μακαρονάκι
- 200 γρ. πατάτες, κομμένες σε μικρούς κύβους
- 400 γρ. ώριμες ντομάτες κομμένες σε κύβους
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 100 γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 3 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- 200 γρ. καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 2 κοτσάνια ψιλοκομμένο σέλινο
- 2 κουτ. σούπας παρμεζάνα τριμμένη
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν και 10 κόκκους χοντρό πιπέρι
- Αλάτι
- 8 ποτήρια νερό

Εκτέλεση: Ζεσταίνετε σε μια βαθιά κατσαρόλα το ελαιόλαδο και σοτάρετε σ' αυτά το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα, και το σέλινο. Μόλις μαραθούν, προσθέτετε το νερό, τις πατάτες, τις ντομάτες, τον αρακά, το πιπέρι και το αλάτι. Σιγοβράζετε το μίγμα επί 30 περίπου λεπτά. Μετά προσθέτετε τα (βρασμένα ήδη) φασόλια, το μακαρονάκι και την παρμεζάνα και αφήνετε το φαγητό να βράσει 5-10 λεπτά. Προσθέτετε κι άλλο νερό, αν θέλετε η σούπα να γίνει πιο αραιή.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 384

Πρωτεΐνες 15.8 γρ.

Λιπαρά 9.5 γρ.

Υδατάνθρακες 58.8 γρ.

Χοληστερόλη 2 mg

Ζυμαρικά & Πατάτες

Μια από τις πιο παρεξηγημένες κατηγορίες τροφίμων, αναφορικά με το σωματικό βάρος, είναι τα ζυμαρικά.

Τα ζυμαρικά ΔΕΝ παχάινουν!!

Παχάινουν τα διάφορα προστιθέμενα στοιχεία (βούτυρο, τυρί, κρέμα γάλακτος, μπέικον κτλ).

Αν περιοριστούν αυτά, η μακαρονάδα αποτελεί ένα υγιεινό, χαμηλοθερμιδικό, φτηνό και εύκολο στην παρασκευή γεύμα...

Μακαρονάδα καλοκαιρινή με ελιές

- 400 γρ. κοφτό μακαρονάκι
- 400 γρ. ώριμες ντομάτες
- 20 μαύρες ελιές
- 30 γρ κάππαρη
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Βασιλικό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 60 γρ τριμμένη παρμεζάνα.

Εκτέλεση: Πλένετε τις ντομάτες, τις ξεφλουδίζετε, αφαιρείτε τα σπόρια και τις κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Στην συνέχεια, τις τοποθετείτε στην σουπιέρα που θα σερβίρετε τα μακαρόνια και τις αφήνετε. Αφαιρείτε από τις ελιές τα κουκούτσια, τις κόβετε σε μικρά κομμάτια και τις προσθέτετε μαζί με την κάππαρη στις ντομάτες. Τέλος προσθέτετε τον βασιλικό, το λάδι, αλάτι και πιπέρι και χτυπάτε όλα τα υλικά με ένα πιρούνι. Τα αφήνετε να “σταθούν” μέχρι να ετοιμαστούν τα μακαρόνια. Αφού βράσετε τα μακαρόνια, τα προσθέτετε στην σάλτσα, πασπαλίζετε με τριμμένη παρμεζάνα και σερβίρετε.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 550

Πρωτεΐνες 22.5 γρ.

Λιπαρά 15.5 γρ.

Υδατάνθρακες 78 γρ.

Χοληστερόλη 35mg

Φυτικές ίνες γρ.: 9.3

Μακαρόνια μαρινάρα

- 500 γρ μακαρόνια ψιλά
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 50 γρ. ψαχνό γαρίδας
- 50 γρ. μύδια ψαχνό
- 100 γρ καλαμαράκια κομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια
- 3 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 100 γρ. φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια
- 250 ώριμες φρέσκες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση: Βράζετε τα μακαρόνια σε ελαφρώς αλατισμένο νερό τόσο ώστε να ‘κρατάνε’, τα κρυώνετε και τα σουρώνετε. Ταυτόχρονα σε άλλο σκεύος, σοτάρτε για 2-3 λεπτά με το λάδι το κρεμμύδι, τον μαϊντανό και το σκόρδο. Προσθέτετε πρώτα τα καλαμαράκια και συνεχίζετε το σοτάρισμα για ακόμα 5 λεπτά και προσθέτετε τελευταία τα μύδια και τις γαρίδες. Συνεχίζετε το σοτάρισμα για 3 ακόμα λεπτά ανακατεύοντας ελαφρά και τέλος προσθέτετε τις ντομάτες. Αφήνετε την σάλτσα να βράσει 15 λεπτά προσέχοντας να μείνει αραιή. Αν χρειαστεί, προσθέστε και λίγο νερό. Τέλος, ανακατεύουμε την σάλτσα με τα μακαρόνια. Σερβίρετε την μακαρονάδα ζεστή πασπαλισμένη με τον άνηθο.

Μερίδες 5

Σύσταση 1 μερίδας: Kcal 366, Πρωτεΐνες 16.3 γρ., Λιπαρά 9.7 γρ., Υδατάνθρακες 53.3 γρ., Χοληστερόλη 40 mg

Μακαρόνια με φρέσκια τομάτα

- 150 γρ. ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες φρέσκες τομάτες
- 1 κουταλιά γλυκού ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά γλυκού ξίδι
- 2 ολόκληρες σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι, ρίγανη, βασιλικό.

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα αφήνουμε στο ψυγείο τουλάχιστον 1 ώρα ώστε η σάλτσα να 'γίνει' (δεν την ψήνουμε καθόλου).

Βράζουμε μακαρόνια χωρίς να προσθέσουμε λιπαρές ουσίες. Από αυτά, παίρνουμε 1½ φλιτζάνι τσαγιού βρασμένα και τα περιχύνουμε με όλη τη σάλτσα.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 388

Πρωτεΐνες 12.9 γρ.

Λιπαρά 6.0 γρ.

Υδατάνθρακες 69.2 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Σπαγκέτι με μπρόκολο

- 400 γρ. μακαρόνια
- 100γρ. μπουκετάκια από πράσινα μπρόκολα
- 100γρ. φρέσκια ρικότα (τυρί)
- 1/2 κρεμμύδι
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Καθαρίστε τα μπρόκολα και βράστε τα μαζί με τα μακαρόνια. Στο μεταξύ ξύστε το κρεμμύδι και ροδίστε το με χαμηλή φωτιά σε λίγο λάδι. Ρίξτε λίγο νερό από τα μακαρόνια στο κρεμμύδι και στην συνέχεια προσθέστε την ρικότα και λιώστε την ανακατεύοντας αργά. Μόλις βράσουν τα μακαρόνια, προσθέστε την σάλτσα, ανακατέψτε καλά και σερβίρετε αμέσως.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 460

Πρωτεΐνες 20.0 γρ.

Λιπαρά 10.0 γρ.

Υδατάνθρακες 76.0 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Φυτικές ίνες γρ.: 6.5

Πατάτες στο αλουμινόχαρτο

- 250 γρ. πατάτες καθαρισμένες
- 5 γρ φρέσκο βούτυρο

Εκτέλεση: Αλατίζουμε τις πατάτες, τις πασπαλίζουμε με το βούτυρο, τις τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο και τις ψήνουμε σε δυνατό φούρνο 1-1½ ώρα..

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 232, Πρωτεΐνες 5.3 γρ., Λιπαρά 4.4 γρ., Υδατάνθρακες 42.8 γρ., χοληστερόλη 11 mg

Πατάτες φούρνου

- 150 γρ. πατάτες
- 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά γλυκού λεμόνι
- Αλάτι – πιπέρι

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μακριές φέτες πάχους 1 εκ. περίπου. Στεγνώνετε καλά τις κομμένες πατάτες πάνω σε χαρτοπετσέτες και κατόπιν τις πασπαλίζετε με το λάδι, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι. Τις απλώνετε, σε μονή στρώση, σ' ένα ταψάκι. Τις ψήνετε στο φούρνο στους 240 βαθμούς, για 40-45 λεπτά. Περιοδικά τις γυρνάτε για να κοκκινίσουν απ' όλες τις πλευρές.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 160

Πρωτεΐνες 3.2 γρ., Λιπαρά 4.8 γρ., Υδατάνθρακες 26.0 γρ., Χοληστερόλη 0 mg

Πουρές πατάτας

- 1 κιλό πατάτες
- 2½ φλιτζάνια γάλα με 0% λιπαρά
- ½ φλιτζάνι νερό από αυτό που βράσαμε τις πατάτες
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι
- 40 γρ. φρέσκο βούτυρο

Εκτέλεση: Πλένετε πολύ καλά τις πατάτες και τις βράζετε τόσο ώστε να μαλακώσουν αρκετά. Τις ξεφλουδίζετε και τις περνάτε από τον τρίφτη ή τις λιώνετε με το πιρούνι. Προσθέτετε το γάλα και το νερό (χλιαρό προς ζεστό) σιγά-σιγά, ανακατεύοντας ταυτόχρονα. Στο τέλος προσθέτετε το αλάτι και το βούτυρο.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 217

Πρωτεΐνες 7.0 γρ.

Λιπαρά 6.1 γρ.

Υδατάνθρακες 33.5 γρ.

Χοληστερόλη 18 mg

Πίτες

Οι πίτες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της Ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.

Ανάλογα με την περιοχή της χώρας, κατασκευάζονται με διαφορετικά υλικά, τα οποία ήταν διαθέσιμα στην περιοχή. Έτσι, η κληρονομιά μας έχει μια τεράστια ποικιλία από πίτες, με διαφορετικά υλικά και διαφορετικό τρόπο παρασκευής.

Μπορούν μόνες τους να είναι ένα γεύμα ή ένα μικρο-γεύμα και ανάλογα με τα υλικά, μπορεί να παρέχουν πλήρη διατροφική κάλυψη.

Φύλλο ανοιγμένο στο χέρι

Σε ένα ταψάκι βάζετε 1½ κιλό μαλακό αλεύρι. Κάνετε στην μέση μία λακκουβίτσα και ρίχνετε μία κοφτή κουταλιά του γλυκού αλάτι, μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, 3 σταγόνες ξίδι και όσο νερό πάρει φροντίζοντας να γίνει ένα κανονικό ζυμάρι.

Κόβετε το ζυμάρι σε μικρά μπαλάκια, μέσα στο ταψί, και το σκεπάζετε με μία υγρή πετσέτα. Στο πλαστήρι ή στον πάγκο της κουζίνας βάζετε ένα μπαλάκι αφού πρώτα ρίξετε λίγο αλεύρι ή νισεστέ πάνω και κάτω από το ζυμάρι. Κατόπιν με τον πλάστη αρχίζετε το άνοιγμα του φύλλου. Με το νισεστέ το φύλλο ανοίγει πιο εύκολα και μπορεί να γίνει πιο λεπτό.

Φύλλα 15

Σύσταση συνόλου

Kcal 5450

Πρωτεΐνες 145.5 γρ.

Λιπαρά 29.0 γρ.

Υδατάνθρακες 1153.0 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Τυρόπιτα

- 15 φύλλα ανοιγμένα με το χέρι.
- 5 αυγά ολόκληρα και 7 ασπράδια αυγού.
- 500 γρ. τυρί φέτα σκληρή.
- 700 γρ. τυρί Cottage
- 4 κουταλιές σούπας βούτυρο λιωμένο
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ρύζι γλασέ.
- 1 ποτήρι του νερού άπαχο γάλα
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- Για το βουτύρωμα των φύλλων 2 φλιτζάνια λιωμένη μαργαρίνη.

Εκτέλεση: Βράζετε καλά το ρύζι, αν μείνει λίγο νερό μετά το βράσιμο το χύνετε. Προσθέτετε το γάλα στο ρύζι και το βράζετε μέχρι που να απορροφηθεί εντελώς από αυτό. Σε μια λεκανίτσα τρίβετε με το χέρι το τυρί, ρίχνετε τις 4 κουταλιές το βούτυρο, λίγο πιπέρι, τα αυγά πολύ καλά χτυπημένα και το ρύζι. Τα ανακατεύετε καλά. Χωρίζετε την γέμιση σε 3 μέρη. Στρώνετε σε βουτυρωμένο ταψί 5 φύλλα βουτυρωμένα με λιωμένο βούτυρο. Ρίχνετε το τρίτο της γέμισης. Στρώνετε 3 φύλλα βουτυρωμένα, ξανά γέμιση έως ότου τελειώσει. Την σκεπάζετε με τα υπόλοιπα φύλλα πάντα βουτυρωμένα. Το τελευταίο φύλλο το περνάτε με βρεγμένα χέρια. Ψήνετε την τυρόπιτα για 40'- 45' χωρίς να την χαράξετε με μαχαίρι.

40 περίπου κομμάτια

Σύσταση για 1 κομμάτι

Kcal 330

Πρωτεΐνες 10.4 γρ.

Λιπαρά 14.1 γρ.

Υδατάνθρακες 40.5 γρ.

Χοληστερόλη 52 mg

Σπανακόπιτα

- 15 σπιτικά φύλλα
- 2 κιλά σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο
- 300 γρ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. τυρί φέτα σκληρή.
- 300 γρ. τυρί Κότατζ (Cottage)
- 500 γρ. φρέσκα χοντροκομμένα κρεμμύδια.
- 2 ματσάκια ψιλοκομμένο άνηθο
- 2 κοφτές κουταλιές γλυκού αλάτι
- 2 κουταλιές γλυκού άσπρο πιπέρι

Εκτέλεση: Πλένετε καλά το σπανάκι, το χοντροκόβετε και το 'ζεματάτε' σε βραστό νερό για 23 λεπτά. 'Μαραίνετε' ελαφρά το κρεμμύδι και τον άνηθο με το μισό ελαιόλαδο. Σε μια λεκανίτσα τρίβετε με το χέρι το τυρί, ρίχνετε το κρεμμύδι με τον άνηθο και το σπανάκι καλά στραγγισμένο. Τα ανακατεύετε καλά. Χωρίζετε την γέμιση σε 2 μέρη. Στρώνετε σε ταψί 5 φύλλα λαδωμένα με μέρος από το υπόλοιπο λάδι. Ρίχνετε τη μισή γέμιση. Στρώνετε από πάνω 5 ακόμα λαδωμένα φύλλα και προσθέτετε την υπόλοιπη γέμιση. Σκεπάζετε την σπανακόπιτα με τα υπόλοιπα φύλλα πάντα λαδωμένα. Το τελευταίο φύλλο το περνάτε με

βρεγμένα χέρια. Την ψήνετε στο φούρνο για 40'-45' χωρίς να την χαράξετε με μαχαίρι.

Κομμάτια 40

Σύσταση 1 κομματιού

Kcal 255

Πρωτεΐνες 8.5 γρ.

Λιπαρά 9.7 γρ.

Υδατάνθρακες 33.1 γρ.

Χοληστερόλη 7 mg

Κρεατόπιτα

- 1½ κιλό μοσχαρίσιο κρέας χωρίς κόκαλο και ορατό λίπος, κατά προτίμηση από σπάλα
- 1 κιλό κρεμμύδια ξερά
- 2 ολόκληρα αυγά και 4 ασπράδια αυγού
- ½ φλιτζάνι του καφέ σιμιγδάλι
- 100 γρ. τυρί παρμεζάνα τριμμένη
- 15 φύλλα ανοιγμένα με το χέρι
- 100 γρ. μαργαρίνη
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 2 κουταλάκια άσπρο πιπέρι
- 2 κοτσάνια ψιλοκομμένο άνηθο
- 3 - 4 ποτήρια νερό για το βράσιμο του κρέατος

Εκτέλεση: Βράζετε καλά το κρέας με τα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες, χωρίς να μείνει πολύ ζουμί

στο τέλος. Βγάζετε το κρέας και το κόβετε ψιλά κομμάτια. Ρίχνετε το κρέας ξανά στην κατσαρόλα για να βράσει λίγο. Όταν το κρέας κρυώσει, ρίχνουμε το τυρί, τα αυγά χτυπημένα καλά με το πιρούνι, αλάτι, πιπέρι το σιμιγδάλι και τον άνηθο. Στρώνετε 7-8 φύλλα βουτυρώνοντας το καθένα με λιωμένη μαργαρίνη, ρίχνετε κατόπιν το μίγμα, διπλώνετε προς τα μέσα τα φύλλα που εξέχουν και στρώνετε επάνω τα υπόλοιπα φύλλα, πάντα βουτυρωμένα. Με κοφτερό μαχαίρι χαράζετε σε 40 μικρά κομμάτια το επάνω φύλλο, το ραντίζετε με καυτό βούτυρο και κατόπιν με λίγο νερό. Ψήνεται 1 ώρα σε μέτριο φούρνο.

Κομμάτια 40

Σύσταση 1 κομματιού

Kcal 270

Πρωτεΐνες 9.1 γρ.

Λιπαρά 9.1 γρ.

Υδατάνθρακες 33.4γ γρ.

Χοληστερόλη 50 mg

Κοτόπιτα

- 1 κοτόπουλο 1½ κιλό περίπου
- 500 γρ. κρεμμύδια ξερά
- 2 ολόκληρα αυγά και 4 ασπράδια αυγού.
- 200 γρ. βούτυρο
- 6 κουταλιές σούπας τυρί παρμεζάνα τριμμένη
- ½ φλιτζάνι γάλα χωρίς λιπαρά.
- 15 φύλλα ανοιγμένα με το χέρι

- 2 κουταλιές γλυκού αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 2 μεγάλα ποτήρια νερό

Εκτέλεση: Καθαρίζετε, πλένετε την κότα και την βάζετε σε αλατισμένο νερό (2 ποτήρια). Την ξαφρίζετε και προσθέτετε τα κρεμμύδια καθαρισμένα, πλυμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες. Αφήνετε να βράσουν καλά. Βγάζετε την κότα και αφού μισο-κρυώσει αφαιρείτε το δέρμα, τα κόκαλα και κόβετε το ψαχνό σε λεπτές λουρίδες. Στο μεταξύ έχετε αφήσει τα κρεμμύδια στην φωτιά να βράσουν πολύ ώστε να γίνουν σαν χυλός. Ρίχνετε και το γάλα και αφήνετε να βράσουν μαζί για 5 λεπτά.

Βγάζετε από την φωτιά την κατσαρόλα και ρίχνετε το τυρί και τα ψαχνά της κότας ανακατεύοντας καλά. Χτυπάτε ελαφρά τα αυγά με πιρούνι και τα προσθέτετε στο μίγμα μαζί με το αλάτι και το πιπέρι. Στρώνετε 7-8 φύλλα βουτυρώνοντας το καθένα με λιωμένο βούτυρο. Ρίχνετε κατόπιν το μίγμα, διπλώνετε προς τα μέσα τα φύλλα που εξέχουν και στρώνετε επάνω τα υπόλοιπα φύλλα, πάντα βουτυρωμένα με φυτίνη. Με κοφτερό μαχαίρι χαράζετε σε 40 μικρά κομμάτια το επάνω φύλλο, το ραντίζετε με καυτό βούτυρο και κατόπιν με λίγο νερό. Ψήνεται σε μέτριο φούρνο, για 1 ώρα.

40 περίπου κομμάτια

Σύσταση για 1 κομμάτι

Kcal 235

Πρωτεΐνες 12.6 γρ.

Λιπαρά 6.9 γρ.
Υδατάνθρακες 30.5 γρ.
Χοληστερόλη 46 mg

Πουλερικά

Τα πουλερικά ή όπως λέμε λευκό κρέας, αποτελούν κύρια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Παρέχουν βιταμίνες, σίδηρο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, ενώ σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας περιέχουν μικρότερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών, αναφέρονται πολύ λιγότερες δυσμενείς επιδράσεις στη γενική υγεία και βέβαια είναι πολύ φθηνότερα

Γαλοπούλα με κάρι

- 600 γρ. στήθος γαλοπούλας βρασμένο, κομμένο σε κύβους
- 300 γρ. μανιτάρια κομμένα σε φετούλες
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
- 100 γρ. ξυστό κρεμμύδι
- 3 κουταλιές σούπας αλεύρι
- 2 φλιτζάνια νερό
- 1½ κουταλάκι κάρι
- 3 κουταλάκια γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 150 γρ. αποβουτυρωμένο γάλα

Εκτέλεση: Σε κατσαρόλα τσιγαρίζετε με το λάδι την γαλοπούλα, τα μανιτάρια και τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν.

Ανακατεύετε το αλεύρι, το νερό και το κάρι. Προσθέτετε τον μαϊντανό και κατόπιν το γάλα. Περιχύνετε τη σάλτσα πάνω από το κοτόπουλο και συνεχίζετε το βράσιμο σε σιγανή φωτιά για 20 ακόμα λεπτά.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 313

Πρωτεΐνες 46.7 γρ.

Λιπαρά 9.0 γρ.

Υδατάνθρακες 11.4 γρ.

Χοληστερόλη 100 mg

Κοτόπουλο κρασάτο

- 600 γρ. κοτόπουλο ψαχνό χωρίς πέτσα
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, 2 σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
- 400γρ. Ντομάτες

Εκτέλεση: Τσιγαρίζετε σε τηγάνι, το κρεμμύδι το σκόρδο και τα κομμάτια του κοτόπουλου. Σβήνετε με το κρασί και στην συνέχεια προσθέτετε 2-3 φλιτζάνια νερό και σιγοβράζετε μέχρι να μισο-ψηθεί το κρέας. Τέλος, ρίχνετε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι και συνεχίζετε το βράσιμο για μισή ακόμα ώρα.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 302

Πρωτεΐνες 33.0 γρ., Λιπαρά 12.0 γρ.

Υδατάνθρακες 3.0 γρ.

Χοληστερόλη 75 mg, Φυτικές ίνες 3.2 γρ.

Κοτόπουλο κρεόλ

- 600 γρ. στήθος κοτόπουλο, χωρίς κόκαλα και πέτσα, κομμένο σε μικρούς κύβους
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
- 100 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 300 γρ. μανιτάρια ψιλοκομμένα
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο

- 1 κουταλάκι ρίγανη
- ½ φλιτζάνι σέλινο
- 100 γρ. κομμένες πράσινες πιπεριές
- 300 γρ. ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας
- ½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμόνι
- ½ κουταλάκι καυτερή πιπεριά
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι
- 2 κουταλιές σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο..

Παρασκευή σάλτσας Κρεόλ: Βάζετε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι. Προσθέτετε τα μανιτάρια και τ' αφήνετε μέχρι να εξατμισθεί το νερό τους. Κατόπιν ρίχνετε το σκόρδο, το σέλινο, τα μπαχαρικά και το αλάτι και τ' αφήνετε για 12 λεπτά. Προσθέτετε τις πιπεριές, τις ντομάτες, το κρασί, το λεμόνι, το πιπέρι και τα σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσουν καλά. Τα βάζετε στην άκρη.

Κοκκινίζετε τα κομμάτια της κότας σε αντικολλητικό τηγάνι. Τα περιχύνετε με την σάλτσα κρεόλ και τα σιγοβράζετε για 10-15 λεπτά.

Σερβίρεται πασπαλισμένο με το μαϊντανό.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 280

Πρωτεΐνες 32.8 γρ.

Λιπαρά 10.0 γρ.

Υδατάνθρακες 10.8 γρ.

Χοληστερόλη 75 mg

Κοτόπουλο στη σχάρα Οριεντάλ

Για τη μαρινάδα

- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 3 κουταλιές σούπας μέλι
- 3 κουταλιές σούπας ξίδι.
- 4 κουταλιές σούπας σάλτσα σόγιας.
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 2 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο βασιλικό
- 2 κουταλάκια τριμμένο φρέσκο τζίντζερ ή 1 κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη
- 1 κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 φιλέτα κοτόπουλου, 1.5 κιλό, χωρίς πέτσα και ορατό λίπος.

Εκτέλεση: Σε μπολ, αναμιγνύετε τα υλικά της μαρινάδας και ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το κοτόπουλο και το σκεπάζετε με το μίγμα. Το βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες, γυρίζοντας το κοτόπουλο κάπου-κάπου.

Το ψήνετε σε ψηστιέρα ή στα κάρβουνα ή στο γκριλ για 25'-30', αλειμμένο με την μαρινάδα και γυρνώντας τα συχνά, μέχρις ότου γίνουν τρυφερά, αλλά όχι στεγνά.

Μερίδες: 6 (2 κομμάτια κοτόπουλου ανά μερίδα)

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 317

Πρωτεΐνες 50.0 γρ., Λιπαρά 12.8 γρ.,

Υδατάνθρακες 1.5 γρ., Χοληστερόλη 125 mg

Κοτόπουλο της Λίτας

- 200 γρ. ωμό κοτόπουλο (με κόκαλο και πέτσα)
- 4 κουταλιές σούπας σάλτσα σόγιας
- 50 γρ. ξερό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο
- 1 κουτ. σούπας λεμόνι
- Πιπέρι και αλάτι

Εκτέλεση: 'Μαρινάρετε' το κοτόπουλο σε σκεύος πιρέξ με τη σόγια, το λεμόνι, το κρεμμύδι και το σκόρδο, επί 1-3 ώρες. Κατόπιν προσθέτετε το αλατοπίπερο και το ψήνετε μαζί με την μαρινάδα στο Γκριλ για 30-40 λεπτά (ή το βάζετε σε φούρνο μικροκυμάτων). Τρώγεται αφού αφαιρεθεί το ορατό λίπος.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 270

Πρωτεΐνες 42.5 γρ.

Λιπαρά 8.1 γρ.

Υδατάνθρακες 6.6 γρ.

Χοληστερόλη 100 mg

Κοτόπουλο της Ρένας

- 600 γρ. φιλέτα από στήθος κοτόπουλου κομμένο σε μικρούς κύβους
- 700 γρ. χοντροκομμένα πράσα
- 500 γρ. χρωματιστές πένες (ζυμαρικό)
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 6 κουταλιές σούπας γάλα εβαπορέ με χαμηλά λιπαρά
- 2 κουταλάκια γλυκού πάπρικα
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση: Βράζετε τις πένες σε ελαφρώς αλατισμένο νερό τόσο ώστε να 'κρατάνε', τις κρυώνετε και τις σουρώνετε. Ταυτόχρονα σε αντικολλητικό σκεύος, σοτάρτε για 4-5 λεπτά με το λάδι τα πράσα. Προσθέτετε το κοτόπουλο, την πάπρικα και λίγο αλάτι. Συνεχίζετε το σοτάρισμα ανακατεύοντας ελαφρά μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο. Στο τέλος προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε ελαφρά αφού κατεβάσουμε το σκεύος από την φωτιά. Ανακατεύουμε το κοτόπουλο με τις πένες. Σερβίρετε πασπαλισμένο με λίγο φρεσκοκομμένο άνηθο.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 435

Πρωτεΐνες 27.7 γρ.

Λιπαρά 13.0 γρ.

Υδατάνθρακες 51.9 γρ.

Χοληστερόλη 55 mg

Κοτόπουλο φούρνου με χορταρικά

- 500 γρ. ελαφρά βρασμένο κοτόπουλο κομμένο σε κύβους, χωρίς λίπος και κόκαλα
- 2 κουτ. σούπας μαγιονέζα
- 50 γρ. αποβουτυρωμένο γάλα
- 1 μικρή πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 100 γρ. μανιτάρια ωμά, κομμένα σε φετούλες
- 50 γρ. φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 κοτσάνι ψιλοκομμένο σέλινο
- 2 κουταλάκια γλυκού χυμό λεμονιού
- Πιπέρι, αλάτι, ρίγανη

Εκτέλεση: Αραιώνετε τη μαγιονέζα με το γάλα. Ανακατεύετε μαζί και όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ψήνετε στο φούρνο, στους 160 βαθμούς για 20-25 λεπτά.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 220

Πρωτεΐνες 26.9 γρ.

Λιπαρά 10.6 γρ.

Υδατάνθρακες 4.3 γρ.

Χοληστερόλη 68 mg

Κοτόσουπα με σπανάκι

- 2½ φλιτζάνια νερό
- 1 κύβο ζωμό κότας
- 2 κουταλάκια χυμό λεμονιού
- 1/4 κουταλάκι ξερό θυμάρι, τριμμένο
- 4 φύλλα σπανάκι, ξεπλυμένα και χοντροκομμένα
- Το κοτσάνι από 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

Εκτέλεση: Βάζετε σε μια μικρή κατσαρόλα το νερό, τον χυμό λεμονιού και το θυμάρι. Όταν το νερό ζεσταθεί, διαλύετε μέσα τον κύβο του ζωμού κότας και τα αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά. Βάλτε σε κάθε ένα από τα 2 πιάτα σούπας τα φύλλα σπανάκι ωμά και σερβίρετε από πάνω την ζεστή σούπα. Γαρνίρετε με το κρεμμυδάκι, και σερβίρετε αμέσως.

Μερίδες: 2

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 30

Πρωτεΐνες 0.6 γρ.

Λιπαρά 2.0 γρ.

Υδατάνθρακες 2.5 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Κοτοπιτάκια

- 450 γρ. φιλέτο κοτόπουλου, χωρίς πέτσα.
- ½ κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο, φρέσκο μαϊντανό
- ½ κουταλάκι ρίγανη.
- 1 κουταλάκι αλάτι.
- 10 κομμάτια φύλλο κρούστας του εμπορίου
- 3 κουταλιές σούπας λιωμένη μαργαρίνη.

Εκτέλεση: Κόψτε σε πολύ μικρά κομματάκια το κοτόπουλο. Αναμίξτε το λάδι, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τον μαϊντανό, την ρίγανη και το αλάτι μέσα σε ένα μπολ. Προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε το καλά για να σκεπαστεί με το μίγμα. Σκεπάστε το και βάλτε το στο ψυγείο τουλάχιστον για 1 ώρα.

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 175 βαθμούς.

Αλείψτε ένα φύλλο με λίγη μαργαρίνη. Τοποθετήστε δεύτερο φύλλο από πάνω. Κόψτε το σε 5 κοντές λωρίδες, σταυρωτά με ένα κοφτερό μαχαίρι.

Τοποθετήστε ένα κουταλάκι από την γέμιση με το κοτόπουλο κοντά στην άκρη κάθε λωρίδας. Τυλίξτε το με την υπόλοιπη λωρίδα. Η γέμιση φουσκώνει στο ψήσιμο, γι' αυτό μην το τυλίξετε σφιχτά. Βάλτε τα κοτοπιτάκια σε λαδόκολλα. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και με τα υπόλοιπα φύλλα. Αλείψτε το κάθε κομμάτι με την υπόλοιπη μαργαρίνη πριν από το ψήσιμο. Ψήνονται επί 15-20 λεπτά.

25 κοτοπιτάκια

Σύσταση για 1 κοτοπιτάκι

Kcal 178

Πρωτεΐνες 7.4 γρ.

Λιπαρά 3.2 γρ.

Υδατάνθρακες 30.0 γρ.

Χοληστερόλη 9 mg

Κρεατικά

Το κόκκινο κρέας αποτελεί σημαντική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, σιδήρου, βιταμινών του συμπλέγματος Β και επιπλέον έχει πολύ μεγάλη ικανότητα πρόκλησης κορεσμού, δηλαδή χορταίνει κανείς πιο εύκολα και αργεί περισσότερο να ξαναπεινάσει.

Η συστηνόμενη κατανάλωση κρέατος είναι από 1 μερίδα κάθε 15 μέρες έως 2 μερίδες εβδομαδιαίως, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την υπάρχουσα νοσηρότητα.

Η μερίδα ισούται με 100-125 γρ. μαγειρεμένου κρέατος.

Τα πρόσφατα στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι τα τελευταία 10 χρόνια η κατανάλωση κόκκινου κρέατος στη χώρα μας έχει, ευτυχώς, μειωθεί κατά 20% περίπου.

Χοιρινό με μανιτάρια

- 600γρ. χοιρινό φιλέτο
- 300γρ. φρέσκα μανιτάρια
- αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 6 κουτ. σούπας γάλα εβαπορέ

Εκτέλεση: Ροδίζετε τα κομμάτια του χοιρινού στη κατσαρόλα με το λάδι , τοποθετείτε το καπάκι και το ψήνετε στην χαμηλότερη φωτιά για 10 λεπτά. Στην συνέχεια κόβετε τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες και τα ρίχνετε επάνω στο κρέας, προσθέτοντας αλάτι, πιπέρι, λίγο μοσχοκάρυδο και αν χρειαστεί λίγο νερό. Σκεπάζετε ξανά το φαγητό και το ψήνετε για ακόμα 15 λεπτά. Τέλος, ρίχνετε το γάλα, το ανακατεύετε καλά με το ζουμί του κρέατος και τα μανιτάρια και το αφήνετε στην φωτιά για 2-3 λεπτά ακόμα πριν το σερβίρισμα.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 406

Πρωτεΐνες 22.0 γρ.

Λιπαρά 22.2 γρ.

Υδατάνθρακες 5.5 γρ.

Χοληστερόλη 135 mg

Φυτικές ίνες γρ.: 0.6

Μουσακάς με πατάτες

- 700 γρ. πατάτες κομμένες σε ροδέλες
- 250 γρ. άπαχο κιμά
- 1 ξερό κρεμμύδι περασμένο από χοντρό τρίφτη
- 500 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας
- 2 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε μακρόστενες λεπτές φέτες
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κοφτά κουταλάκια αλάτι
- 15 κόκκους χοντρό μαύρο πιπέρι
- 2 κουταλιές σούπας κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Σοτάρουμε με το λάδι το κρεμμύδι, το σκόρδο, την πιπεριά και τον μαϊντανό για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε τον κιμά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 4 5 λεπτά ακόμα, ανακατεύοντας συνέχεια το μίγμα. "Σβήνουμε" τον κιμά με το κρασί και μετά προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και τις ντομάτες. Αφήνουμε το μίγμα να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά. Κατόπιν, προσθέτουμε τις πατάτες και συνεχίζουμε το ψήσιμο σε χαμηλή φωτιά για 35-45 περίπου ακόμα λεπτά.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 370

Πρωτεΐνες 17.5 γρ.

Λιπαρά 16.2 γρ.

Υδατάνθρακες 38.4 γρ.

Χοληστερόλη 56 mg

Μουσακάς με κολοκύθια

- 1 κιλό κολοκύθια.
- 400 γρ. εντελώς άπαχο κιμά.
- 300 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες.
- 200 γρ. κρεμμύδια περασμένα από χοντρό τρίφτη.
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 1 κουταλιά γλυκού ρίγανη.
- 1 κουταλιά γλυκού δυόσμο
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού μαύρο πιπέρι
- 6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Ετοιμάζετε τον κιμά ως εξής: Σοτάρετε με μία κουταλιά ελαιόλαδο το κρεμμύδι και έπειτα προσθέτετε τον κιμά, το αλάτι, το πιπέρι, το σκόρδο, τις ντομάτες, τη ρίγανη το δυόσμο, το ανάλογο νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 30-35 λεπτά ανακατεύοντας περιοδικά για να μην κολλήσουν. Καθαρίζετε τα κολοκύθια, τα κόβετε σε χονδρές ροδέλες και τα τηγανίζετε ελαφρά με το υπόλοιπο λάδι. Κατόπιν ανακατεύετε τα κολοκύθια με τον κιμά και αφήνετε το φαγητό να βράσει για 20-30 λεπτά, προσθέτοντας και λίγο νερό αν χρειαστεί.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 315 , Πρωτεΐνες 14.9 γρ., Λιπαρά 23.5 γρ., Υδατάνθρακες 11.0 γρ., Χοληστερόλη 59 mg

Μοσχαρίσιο φιλέτο πιπεράτο

- 1 κομμάτι μοσχαρίσιο φιλέτο 150 γρ.
- ½ κουτ. γλυκού πιπέρι
- 1/4 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουταλιά σούπας κονιάκ

Εκτέλεση: Πασπαλίζετε με το αλάτι και το πιπέρι το κρέας, και το ψήνετε 4-5 λεπτά σε αντικολητικό τηγάνι. Το περιχύνετε όπως είναι ζεστό, αμέσως με το κονιάκ και του βάζετε φωτιά.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 232

Πρωτεΐνες 41.6 γρ.

Λιπαρά 7.2 γρ.

Υδατάνθρακες 0.5 γρ.

Χοληστερόλη 62 mg

Μοσχαρίσιο φιλέτο Στρογγανώφ

- 600 γρ. μοσχαρίσιο φιλέτο
- 500 γρ. μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 200 γρ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 3 κουταλάκια αλεύρι
- 2 φλιτζάνια νερό

- 2 κουταλάκια γλυκού πάστα τομάτας.
- 1 κουταλάκι γλυκού σκόνη μουστάρδας
- ½ κουταλιά ρίγανη
- 2 κουταλιές σούπας ξηρό κρασί
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι με 0% λιπαρά.
- Πιπέρι άσπρο και Αλάτι

Εκτέλεση: Κόβετε το φιλέτο σε μικρούς κύβους, το πασπαλίζετε με το πιπέρι και το αφήνετε για 2 ώρες. Σε μια κατσαρόλα σοτάρете το κρεμμύδι με τα μανιτάρια. Τα βγάζετε από την κατσαρόλα. Ψήνετε το φιλέτο όσο θέλετε. Βγάζετε το κρέας από την κατσαρόλα. Στο λάδι της κατσαρόλας ανακατεύετε το αλεύρι και το ζωμό μέχρι να πήξει. Προσθέτετε τον πελτέ, την μουστάρδα, τη ρίγανη και το κρασί. Προσθέτετε ακόμα τα σοταρισμένα μανιτάρια. Βάζετε το φιλέτο μέσα στην σάλτσα και 5 λεπτά πριν το σερβίρετε, προσθέτετε το γιαούρτι ανακατεύοντας αργά.

(Μπορείτε να αντικαταστήσετε το φιλέτο με άπαχο μαλακό κιλότο)

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 402

Πρωτεΐνες 42.7 γρ.

Λιπαρά 17.6 γρ.

Υδατάνθρακες 18.1 γρ.

Χοληστερόλη 54 mg

Λαχανοντολμάδες

- 1 λάχανο
- 2 φλιτζάνια νερό
- 500 γρ. εντελώς άπαχο κιμά
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι σούπας
- 200 γρ. κρεμμύδια ξυσμένα
- 1 κουταλιά σούπας πελτέ τομάτας
- Αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι

Εκτέλεση: Βράζετε το λάχανο. Παίρνετε τα φύλλα ένα-ένα και τα γεμίζετε με το μίγμα του κιμά με το κρεμμύδι και το ρύζι. Τα τοποθετείτε σε επίπεδη κατσαρόλα στρωμένα σφιχτά και τα περιχύνετε με το νερό, που λιώσατε μέσα τον πελτέ τομάτας. Τις μαγειρεύετε 1 ώρα περίπου.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 324

Πρωτεΐνες 20.0 γρ.

Λιπαρά 11.9 γρ.

Υδατάνθρακες 34.2 γρ.

Χοληστερόλη 75 mg

Κεφτεδάκια

- 500 γρ. κιμά από εντελώς άπαχο μοσχαρίσιο κρέας
- 2 φέτες (70 γρ.) ψωμί, κομμένο σε μικρούς κύβους
- 1 κουτάκι μπίρα, 330 γρ.
- 4 κουτ. σούπας παρμεζάνα τριμμένη
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 100 γρ. ξυστό κρεμμύδι.
- ½ κουταλιά γλυκού ζάχαρη
- 2 κουτ. σούπας αλεύρι
- 1½ κουτ. γλυκού άσπρο πιπέρι.
- Αλάτι
- 2 κουτ. σούπας νερό

Εκτέλεση: “Μουλιάζετε” το ψωμί με ½ φλιτζάνι μπίρα. Ζυμώνετε τον κιμά με το τυρί, το πιπέρι, το αλάτι και το μουλιασμένο ψωμί και πλάθετε με το μίγμα 20 μικρά κεφτεδάκια. Τοποθετείτε τα κεφτεδάκια σε 1 ταψάκι, σε μονή στρώση, και τα ψήνετε στο φούρνο επί 15 λεπτά, στους 180 βαθμούς. Στο διάστημα αυτό σοτάρτε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο και προσθέτετε την ζάχαρη, το νερό και την υπόλοιπη μπίρα. “Πήζετε” το διάλυμα με το αλεύρι σιγοβράζοντας το επί 10 λεπτά.

Όταν τα κεφτεδάκια έχουν ψηθεί, τα σκουπίζετε ελαφρά με χαρτοπετσέτα για να φύγει το περιττό λίπος. Τα τοποθετείτε μέσα στην σάλτσα και τα σιγοβράζετε επί 20 ακόμα λεπτά.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας: Kcal 408, Πρωτεΐνες 28.8 γρ., Λιπαρά 23.2 γρ., Υδατάνθρακες 17.6 γρ., Χοληστερόλη 117 mg

Αρνάκι κοκκινιστό

- 500 γρ. αρνάκι χωρίς πέτσα και λίπος, κατά προτίμηση μπούτι
- 1 κουτ. σούπας λάδι
- 50 γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 200 γρ. ντομάτες ξεφλουδισμένες, περασμένες από χοντρό τρίφτη
- 100 γρ. καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 3 φέτες λεμονιού
- 1 μέτρια μελιτζάνα κομμένη σε κομμάτια
- ½ κουτ. γλυκού πάπρικα, λίγο κύμινο, πιπέρι, αλάτι

Εκτέλεση: Τσιγαρίζετε το αρνάκι με το λάδι, προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μόλις ροδίσουν προσθέτετε τις ντομάτες και τα βράζετε σε κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά, για 1 ώρα, προσθέτοντας νερό αν χρειαστεί. Μετά από 1 ώρα, προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά. Μόλις πάρουν βράση, τα βγάζετε από την κατσαρόλα, τα τοποθετείτε σε πιρέξ και τα ψήνετε στο φούρνο, στους 170 βαθμούς, μέχρι τα λαχανικά και το κρέας να είναι καλά ψημένα.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 538

Πρωτεΐνες 20.2 γρ.

Λιπαρά 47.6 γρ.

Υδατάνθρακες 7.3 γρ.

Χοληστερόλη 148 mg

Μοσχάρκι κατσαρόλας

- 600 γρ. μοσχάρι χωρίς ορατό λίπος
- ½ φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
- Δεντρολίβανο και πιπέρι
- 100 γρ. ξερό κρεμμύδι.
- 1/4 φλιτζανιού παξιμάδι τρίμμα
- 1/4 φλιτζανιού αλεύρι

Εκτέλεση: Βάζετε το κρέας στην κατσαρόλα με το κρασί, το πιπέρι, το δεντρολίβανο και το κρεμμύδι. Ανακατεύετε το αλεύρι, το παξιμάδι και το ρίχνετε στην κατσαρόλα. Το βράζετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει πολύ μαλακό.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 415

Πρωτεΐνες 31.9 γρ.

Λιπαρά 21.3 γρ.

Υδατάνθρακες 21.2 γρ.

Χοληστερόλη 135 mg

Μοσχάρκι με αγκινάρες

- 1 κιλό μοσχάρι, κιλότο κατά προτίμηση, χωρίς ορατό λίπος, κομμένο σε κύβους
- 12 καρδιές αγκινάρας κατεψυγμένες ή φρέσκες
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 500 γρ. ντομάτες φρέσκες ή κονσέρβας ξεφλουδισμένες και κομμένες
- ½ φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
- 1/4 κουτ. γλυκού ρίγανη
- Αλατοπίπερο

Εκτέλεση: Σε επίπεδη κατσαρόλα τσιγαρίζετε το σκόρδο με το λάδι. Αφαιρείτε το σκόρδο, προσθέτετε το κρέας και το ροδίζετε. Προσθέτετε τις ντομάτες, το κρασί, τη ρίγανη, το αλατοπίπερο και προς το τέλος τις αγκινάρες. Χρόνος ψησίματος 80-90 λεπτά.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 467

Πρωτεΐνες 35.7 γρ.

Λιπαρά 28.4 γρ.

Υδατάνθρακες 15.5 γρ.

Χοληστερόλη 150 mg

Μοσχάρaki με κολοκύθια

- 900 γρ. μοσχάρι σνίτσελ, κομμένο σε 6 φέτες
- 2 ασπράδια αυγών
- 2/3 φλιτζ. παξιμάδι
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 300 γρ. ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας
- Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
- 500 γρ. κολοκύθια κομμένα σε κύβους 2 πόντων

Εκτέλεση: 'Πανάρτετε' το σνίτσελ με το αυγό και το παξιμάδι. Το τηγανίζετε σε αντικολλητικό τηγάνι πασπαλισμένο ελαφρά με λάδι. Τσιγαρίζετε ελαφρά στο ίδιο λάδι και τα κολοκύθια. Βάζετε σε επίπεδη κατσαρόλα το κρέας και προσθέτετε τα κολοκύθια, τις ντομάτες, τα μπαχαρικά και τα σιγοβράζετε όλα μαζί για 30 λεπτά.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 426

Πρωτεΐνες 31.9 γρ.

Λιπαρά 28.5 γρ.

Υδατάνθρακες 10.4 γρ.

Χοληστερόλη 135 mg

Μοσχάρaki με μελιτζάνες

- 1 κιλό μοσχάρι, εντελώς άπαχο, κομμένο σε κύβους
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 3 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- 1½ κουτ. γλυκού πιπέρι και ανάλογο αλάτι
- 600 γρ. μελιτζάνες
- 2 γιαούρτια με 0% λιπαρά

Εκτέλεση: Κόβετε τις μελιτζάνες σε κύβους και τις μαραίνετε σε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λάδι. Τοποθετείτε το κρέας σε επίπεδη κατσαρόλα με το κρεμμύδι, το πιπέρι και το σκόρδο. Βάζετε πάνω από το κρέας τις μελιτζάνες. Τα περιχύνετε με το γιαούρτι προσθέτοντας και όσο νερό χρειάζεται. Τα σιγοβράζετε γύρω στην 1½ ώρα.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 407

Πρωτεΐνες 36.1 γρ.

Λιπαρά 23.7 γρ.

Υδατάνθρακες 12.3 γρ.

Χοληστερόλη 150 mg

Μοσχάρι με πατάτες

- 1 κιλό μοσχάρι χωρίς ορατό λίπος, κομμένο σε μικρούς κύβους
- 600 γρ. πατάτες
- 300 γρ. καρότα
- 500 γρ. ώριμες ντομάτες
- 1/4 φλιτζ. αλεύρι
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- Λίγο σέλινο, μαϊντανό, θυμάρι, ρίγανη, πιπέρι
- ½ φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση: Πασπαλίζετε το κρέας με το αλεύρι και το τσιγαρίζετε με το ελαιόλαδο σε μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μυρωδικά και το μαγειρεύετε μέχρι το κρεμμύδι να μαλακώσει. Αφαιρείτε το λίπος. Προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά (εκτός πατάτες, ντομάτες, καρότα). Τα βράζετε για μια ώρα περίπου. Προσθέτετε τις ντομάτες και τις πατάτες και τα καρότα κομμένα σε μικρούς κύβους και τα βράζετε άλλα 45 λεπτά.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 543

Πρωτεΐνες 36.8 γρ., Λιπαρά 28.5 γρ.,

Υδατάνθρακες 34.9 γρ.

Χοληστερόλη 150 mg

Μοσχάρι με Ζακυνθινή σάλτσα

- 500γρ. μοσχάρι κρέας
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 500γρ. ντομάτες
- 1 κρεμμύδι και 3 σκελίδες σκόρδο
- 100γρ. λαδοτύρι Ζακύνθου κομμένο σε κύβους
- Ξίδι, ρίγανη

Εκτέλεση: Ξύνετε το κρεμμύδι, λιώνετε το σκόρδο και τα τσιγαρίζετε στην κατσαρόλα με το λάδι. Στην συνέχεια προσθέτουμε τους κύβους του κρέατος και τα γυρίζετε στην κατσαρόλα μέχρι να ροδίσουν. Τέλος, ρίχνετε την ντομάτα και βράζετε το φαγητό για 1½ ώρα σε μέτρια φωτιά. Όταν η σάλτσα πήξει και το κρέας έχει ψηθεί, σβήνετε την φωτιά και προσθέτετε 2 κουτ. σούπας ξίδι, λίγη ρίγανη και το λαδοτύρι.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 353

Πρωτεΐνες 27.2 γρ.

Λιπαρά 23.0 γρ.

Υδατάνθρακες 9.8 γρ.

Χοληστερόλη 115 mg

Φυτικές ίνες γρ.: 3.2

Μοσχάρι Μπουργκινιόν

- 1 κιλό μοσχάρι χωρίς ορατό λίπος κομμένο σε μικρούς κύβους
- 200 γρ. καρότα σε χοντροκομμένες ροδέλες
- 200 γρ. κρεμμυδάκια μικρά (κοκκάρι)
- 300 ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες.
- 200 γρ. μανιτάρια κομμένα στα δύο.
- 1 φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού μαύρο φρεσκοκομμένο πιπέρι

Εκτέλεση: Βάζετε σε μέτρια φωτιά το μοσχάρι να ροδίσει με το ελαιόλαδο για 5 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια προσθέτετε τα χορταρικά (κρεμμυδάκια καθαρισμένα, μανιτάρια, καρότα) ανακατεύοντας συνεχώς για 5 λεπτά. Κατόπιν σβήνετε με το κρασί και προσθέτετε τις ντομάτες, το αλάτι και το πιπέρι.

Προσθέτετε το ανάλογο νερό και αφήνετε το φαγητό να βράσει σε μέτρια φωτιά για 1½ ώρα περίπου.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 518

Πρωτεΐνες 33.8 γρ.

Λιπαρά 37.6 γρ.

Υδατάνθρακες 9.3 γρ.

Χοληστερόλη 149 mg

Συκώτι με λαχανικά

- 400 γρ. μοσχάρισυο συκώτι, κομμένο σε φέτες
- 400 γρ. φασολάκια, φρέσκα ή κατεψυγμένα
- 200 γρ. μανιτάρια, κομμένα σε φετούλες
- 100 γρ. κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 3 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 3 κουτ. σούπας κάππαρη
- 3 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας ξίδι
- 2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- ½ κουτ. γλυκού πιπέρι

Εκτέλεση: Βάζετε τις φέτες του συκωτιού στο χυμό λεμονιού, τη σόγια και 3 κουταλιές της σούπας νερό και τις αφήνετε στο ψυγείο να μαριναριστούν για 6 περίπου ώρες. Στραγγίζετε τις φέτες και τις ψήνετε στο γκριλ ή σε τηγάνι TEFAL.

Παρασκευή dressing: Αναμειγνύετε σε ένα μπολ τη μουστάρδα, την κάππαρη, τον μαϊντανό, το ξίδι, το σκόρδο και το αλατοπίπερο.

Σοτάρετε τα φασολάκια, τα μανιτάρια και το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο επί 5-10 λεπτά. Σερβίρετε το συκώτι και τα λαχανικά περιχυμένα με το dressing.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας: Kcal 226, Πρωτεΐνες 23.4 γρ., Λιπαρά 8.0 γρ., Υδατάνθρακες 15.1 γρ., χοληστερόλη 185 mg

Γεμιστά

- 500 γρ. μοσχαρίσιο κιμά εντελώς άπαχο
- 8 μέτριες ντομάτες
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι
- 1 ξερό κρεμμύδι περασμένο από το χοντρό τρίφτη
- Ασπράδι από 2 αυγά
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι
- 2 κοτσάνια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές γλυκού αλάτι
- Λίγο ξερό ή φρέσκο βασιλικό

Εκτέλεση: Πλένετε καλά τις ντομάτες, τους κόβετε ένα καπάκι, τις αδειάζετε από την ψίχα τους και πασπαλίζετε το εσωτερικό τους με το μισό αλάτι.

Φτιάχνετε τη γέμιση ανακατεύοντας τον κιμά, το κρεμμύδι, το ρύζι, τα ασπράδια των αυγών, τον μαϊντανό, τον βασιλικό και το υπόλοιπο αλάτι και πιπέρι και την ψίχα από τις ντομάτες.

Γεμίζετε με αυτό τις ντομάτες. Ψήνετε το φαγητό σε επίπεδη κατσαρόλα ή στο φούρνο μόνο με το ζουμί από την ψίχα της ντομάτας.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 215

Πρωτεΐνες 11.6 γρ.

Λιπαρά 4.2 γρ.

Υδατάνθρακες 31.8 γρ.

Χοληστερόλη 23 mg

Μοσχάρι ψητό μαριναρισμένο

- 900 γρ. μαλακό μοσχαρίσιο κρέας, χωρίς ορατό λίπος, κομμένο σε 6 φέτες
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Μαρινάδα
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 3 κουταλιές σούπας ξίδι.
- ½ φλιτζάνι ξηρό κόκκινο κρασί
- 3 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 3 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κουταλιά ρίγανη
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο ή αποξηραμένο τάραγκον
- 1 φύλλο δάφνης
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση: Τοποθετείστε τις φέτες του κρέατος σε μαγειρικό σκεύος. Σε ένα μπολ αναμίξτε όλα τα υλικά για την μαρινάδα. Περιχύστε με αυτή το κρέας και από τις 2 πλευρές. Σκεπάστε το και βάλτε το στο ψυγείο για 8-12 ώρες, γυρίζοντας το κάπου-κάπου.

Βγάζετε το κρέας από την μαρινάδα, το σκουπίζετε και το πασπαλίζετε με λίγο πιπέρι. Το ψήνετε στο γκριλ, σε κάρβουνα ή σε ψηστιέρα για 8-10 λεπτά από κάθε πλευρά.

(Μπορείτε να αντικαταστήσετε το μοσχάρι με άπαχο χοιρινό κρέας ή με μπριζόλες ή με μοσχαρίσιο φιλέτο)

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

323 Kcal

Πρωτεΐνες 28.5 γρ.

Λιπαρά 23.1 γρ.

Υδατάνθρακες 0.4 γρ.

Χοληστερόλη 135 mg

Μοσχαρίσιο σουβλάκι

- 150 γρ. μοσχαρίσιο κρέας χωρίς πάχος και πέτσα (από στρογγυλό κατά προτίμηση) κομμένο σε κύβους
- 1 κουτ. σούπας ξίδι
- 1 κουτ. σούπας άσπρο ξηρό κρασί
- 3 φυλλαράκια από ξηρό κρεμμύδι
- 3 κομματάκια πράσινη πιπεριά
- Αλατοπίπερο

Εκτέλεση: Μαρινάρετε από το προηγούμενο βράδυ, το κρέας μέσα στο ξίδι και το κρασί. Πριν ακριβώς από το ψήσιμο, στραγγίζετε καλά το κρέας και το περνάτε σε ξυλαράκια για σουβλάκια εναλλάξ με τα φύλλα κρεμμυδιού και τα κομματάκια της πιπεριάς. Το ψήνετε στο γκριλ ή σε ψηστιέρα. Το αλατοπιπερώνετε προστίθεται μετά το ψήσιμο.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 312

Πρωτεΐνες 28.9 γρ., Λιπαρά 21.0 γρ.,

Υδατάνθρακες 1.9 γρ.

Χοληστερόλη 135 mg

Μπέργκερ (Μοσχαρίσιο μπιφτέκι)

Για το Μπιφτέκι

- 450 γρ. εντελώς άπαχο κιμά
- 1 μικρή ώριμη ντομάτα, ψιλοκομμένη
- 1 μέτριο ξηρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μικρή πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι worcestershire σος
- 2 κουταλιές γλυκού ελαιόλαδο

Συνοδευτικά

- 6 ψωμάκια για μπέργκερς
- 1 μεγάλη ντομάτα, κομμένη σε 6 ροδέλες
- 6 φύλλα μαρουλιού
- Μουστάρδα
- Κέτσαπ

Εκτέλεση: Ανακατεύετε τον κιμά, την ντομάτα, το κρεμμύδι, την πιπεριά, το πιπέρι και την σος worcesterchire και ζυμώνετε καλά το μίγμα. Το χωρίζετε σε 6 μερίδες και πλάθετε μπιφτέκια πάχους 1.5 εκατοστού περίπου.

Αλείφετε ένα αντικολλητικό τηγάνι με το λάδι και το ζεσταίνετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτετε τα μπιφτέκια και τα ψήνετε επί 5 7 λεπτά από κάθε πλευρά προσέχοντας να μην σας σπάσουν.

Τοποθετείστε τα μπιφτέκια σε χαρτοπετσέτες, για να απορροφηθεί το λίπος. Σερβίρετε επάνω ή μέσα στα ψωμάκια, μαζί με ντομάτα, μαρούλι, μουστάρδα και κέτσαπ.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 451

Πρωτεΐνες 21.9 γρ.

Λιπαρά 12.8 γρ.

Υδατάνθρακες 62.0 γρ.

Χοληστερόλη 68 mg

Πασιτισάδα

- 800 γρ. μοσχάρι χωρίς ορατό λίπος κομμένο σε μικρούς κύβους
- 300 γρ. κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 500 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες
- Λίγη ξυστή φλούδα πορτοκάλι
- ½ κουταλάκι βασιλικό
- 1 ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κιλό μακαρόνια χοντρά
- 1 φλιτζάνι τυρί παρμεζάνα τριμμένη
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 4 κουταλιές σούπας φρέσκο βούτυρο
- Αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι

Εκτέλεση: Βάζετε σε μία κατσαρόλα το κρεμμύδι να μαραθεί με το ελαιόλαδο για 5 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτετε το κρέας, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να κοκκινίσει και μετά το 'σβήνετε' με το κρασί. Προσθέτετε κατόπιν την ντομάτα, την φλούδα πορτοκαλιού, τον βασιλικό, αλάτι πιπέρι, ανάλογο

νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 1½ ώρα σε χαμηλή φωτιά.

Βράζετε τα μακαρόνια σε άφθονο αλατισμένο νερό και αφού τα κρυώσετε διαλύετε μέσα το φρέσκο βούτυρο. Σερβίρετε το κρέας με τα μακαρόνια προσθέτοντας το τριμμένο τυρί.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 700

Πρωτεΐνες 35.1 γρ.

Λιπαρά 34.7 γρ.

Υδατάνθρακες 63.9 γρ.

Χοληστερόλη 146 mg

Πικάντικο ρύζι με κιμά

- 3 φλιτζάνια βρασμένο ρύζι.
- 200 γρ. άπαχο κιμά.
- 1 φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 200 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας.
- 1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε μακρόστενες λεπτές φέτες.
- ½ κουταλιά γλυκού σκόνη μουστάρδας
- 1 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλιά γλυκού πιπέρι
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Σοτάρουμε με το λάδι το κρεμμύδι και την πιπεριά ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τον κιμά, το αλάτι, το πιπέρι, την σκόνη μουστάρδας και τα μαγειρεύουμε επί 10 λεπτά. Κατόπιν, προσθέτουμε τις ντομάτες και αφήνουμε το μίγμα να σιγοβράσει για 15 ακόμη λεπτά. Στο τέλος, ανακατεύουμε τον μαγειρεμένο κιμά με το βρασμένο ρύζι.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 298

Πρωτεΐνες 13.4 γρ.

Λιπαρά 10.9 γρ.

Υδατάνθρακες 36.6 γρ.

Χοληστερόλη 45 mg

Πίτα της Ντάνυς

- 500 γρ. εντελώς άπαχο κιμά.
- 500 γρ. βρασμένες πατάτες
- 1 κουτ. σούπας φρέσκο βούτυρο.
- 1½ φλιτζάνι νερό
- 1½ κοφτή κουταλιά σούπας αλεύρι
- ½ φλιτζάνι άπαχο γάλα
- 3 κουταλιές σούπας τριμμένη παρμεζάνα
- 100 γρ. ξυστά καρότα
- 100 γρ. ψιλοκομμένα μανιτάρια
- 100 γρ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 50 γρ. ψιλοκομμένο σέλινο
- Αλάτι-πιπέρι

- 1 κουταλιά γλυκού ρίγανη

Εκτέλεση: Βάζετε στην κατσαρόλα τον κιμά, προσθέτετε το νερό, το πιπέρι, το αλάτι, τη ρίγανη, τα καρότα, το σέλινο, τα κρεμμύδια και τα μανιτάρια. Σιγοβράζετε το μίγμα μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Το στραγγίζετε από το πολύ νερό και το τοποθετείτε σε πιρέξ. Κάνουμε τις βρασμένες πατάτες αραιό πουρέ με το γάλα, το βούτυρο και το αλεύρι προσθέτοντας αν χρειαστεί και χλιαρό νερό. Περιχύνετε με τον πουρέ το φαγητό, το πασπαλίζετε από πάνω με την παρμεζάνα και το ψήνετε στο φούρνο για 20-25 λεπτά.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 292

Πρωτεΐνες 20.5 γρ.

Λιπαρά 14.7 γρ.

Υδατάνθρακες 19.4 γρ.

Χοληστερόλη 83 mg

Μαγειρίτσα

- Συκωταριά και έντερα αρνιού (καθαρισμένη εντελώς από τα λίπη και τα γλυκάδια) συνολικού βάρους 800 γρ.
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 500 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια
- 3 κοτσάνια άνηθο
- ½ φλιτζάνι ρύζι

- 2 κοτσάνια μαϊντανό
- 30 φύλλα μαρούλι
- 1 αυγό ολόκληρο και τα ασπράδια από 2 αυγά
- 2 λεμόνια
- 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι
- 8 φλιτζάνια νερό

Εκτέλεση: Πλένετε καλά τη συκωταριά και τα έντερα. Βράζετε σε μια κατσαρόλα νερό και τα ζεματάτε για 3-4 λεπτά. Χύνετε το νερό και κόβετε σε μικρά κομμάτια όλα τα εντόσθια, αφού πρώτα κρυώσουν. Ψιλοκόβετε το μαρούλι, τον άνηθο, το μαϊντανό και τα κρεμμυδάκια. Ζεσταίνετε σε μια κατσαρόλα το λάδι και κοκκινίζετε μέσα σ' αυτό τα κρεμμύδια, τα εντόσθια και τον άνηθο. Προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι, το μαρούλι και το νερό και βράζετε το μίγμα 40 λεπτά. Κατόπιν προσθέτετε το ρύζι και αφήνετε τη μαγειρίτσα να βράσει 12 περίπου ακόμα λεπτά. Φτιάχνετε αυγολέμονο με τα 3 ασπράδια, τον 1 κρόκο και τα 2 λεμόνια και δένετε μ' αυτό την σούπα.

Σερβίρεται πασπαλισμένη με το ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 350

**Πρωτεΐνες 34.0 γρ., Λιπαρά 11.2 γρ.,
Υδατάνθρακες 28.0 γρ.**

Χοληστερόλη 205 mg

Ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα

- 1 κιλό κιμά από εντελώς άπαχο κρέας
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι σούπας
- 2 φρέσκα κολοκυθάκια περασμένα από τον τρίφτη του κρεμμυδιού
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ξυσμένο
- 250 γρ. αμπελόφυλλα φρέσκα ή κονσέρβας
- 2 κουτ. σούπας χυμός ντομάτας
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ασπράδι από 2 αυγά
- 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. γλυκού πιπέρι

Εκτέλεση: Ανακατεύετε μαζί τον κιμά, το ρύζι, τα ξυσμένα κολοκύθια, τα ασπράδια των αυγών, το αλάτι, το πιπέρι, την 1 κουτ. σούπας λάδι, το χυμό της ντομάτας και το κρεμμύδι. Ζυμώνετε καλά το μίγμα και το αφήνετε στο ψυγείο 20-30 λεπτά. Πλένετε καλά τα αμπελόφυλλα και τα "ζεματάτε" σε καυτό νερό 3-5 λεπτά.

Γεμίζετε με τη ζύμη του κιμά τα αμπελόφυλλα και τα τυλίγετε, ώστε το κάθε ντολμαδάκι να γίνει 3-4 εκατοστά μεγάλο. Τοποθετείτε τα ντολμαδάκια στην κατσαρόλα, έτσι ώστε να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Τα περιχύνετε με τις υπόλοιπες 3 κουταλιές λάδι και με ½ φλιτζάνι τσαγιού νερό, και τα σκεπάζετε με ένα επίπεδο πιάτο. Ανάβετε τη φωτιά και μόλις αρχίσει το βράσιμο κατεβάζετε τη θερμοκρασία και τα αφήνετε να σιγοψηθούν για 70-80 λεπτά, προσθέτοντας αν χρειαστεί ελάχιστο μόνο νερό.

Όταν το φαγητό ψηθεί, είναι καλό να χύσετε από την κατσαρόλα όσο ζουμί έχει περισσέψει.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 500

Πρωτεΐνες 34.9 γρ.

Λιπαρά 32.7 γρ.

Υδατάνθρακες 16.4 γρ.

Χοληστερόλη 150 mg

Παπουτσάκια

- 4 μελιτζάνες 800 περίπου γραμμάρια
- 300 γρ. ξερό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες.
- 200 γρ.μανιτάρια, κομμένα στα τέσσερα
- 1½ κουτ. γλυκού βασιλικό
- 1 κουτ. γλυκού άσπρο πιπέρι.
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 400 γρ. άπαχο μοσχαρίσιο κιμά
- 3 κοφτές κουτ. σούπας πάστα τομάτας
- 2 κουτ. σούπας κουάκερ
- 2 κουταλιές σούπας φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Αλάτι.

Εκτέλεση: Πλένετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε στη μέση, κατά το μήκος τους. Αφαιρείτε προσεκτικά τη σάρκα τους, αφήνοντας ½ μόνο εκατοστό στο εξωτερικό περίβλημα και τις αλατίζετε προσεκτικά.

Σοτάρετε με το λάδι το κρεμμύδι, τα μανιτάρια και τον κιμά με τα μπαχαρικά. Προσθέτετε την πάστα της

τομάτας, το κουάκερ και την ψίχα της μελιτζάνας κομμένη σε κύβους. Αφήνετε να βράσουν όλα τα υλικά μαζί μέχρι να ψηθεί ελαφρά ο κιμάς.

Με ένα κουτάλι γεμίζετε τις μελιτζάνες με το μίγμα, αφού προηγουμένως τις αδειάσετε από το ζουμί που έχουν στο μεταξύ βγάλει. Τις τοποθετείτε σε ένα ταψάκι και τις ψήνετε στο φούρνο στους 170 βαθμούς επί 40 λεπτά. Γαρνίρετε με τον μαϊντανό.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 392

Πρωτεΐνες 24.8 γρ.

Λιπαρά 21.9 γρ.

Υδατάνθρακες 23.9 γρ.

Χοληστερόλη 90 mg

Ψάρια και Θαλασσινά

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας με σημαντική και αποδεδειγμένη ευνοϊκή επίδραση στη γενική υγεία...

Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν και διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά...

Τα καλοδιατηρημένα κατεψυγμένα ψάρια έχουν την ίδια θρεπτική αξία με τα φρέσκα, διαφέρουν μόνο σε φυσικούς χαρακτήρες (γεύση, ίσως οσμή) και βέβαια στην ...τιμή.

Γαρίδες σαγανάκι

- 100 γρ. γαρίδες χωρίς το κέλυφος
- ½ κουτ. γλυκού σκόνη μουστάρδας
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 100 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας
- ½ κρεμμύδι ξυστό
- 1 κουτ. σούπας άσπρο ξηρό κρασί
- Αλάτι, άσπρο πιπέρι, μαϊντανό

Εκτέλεση: Κοκκινίζουμε τις γαρίδες 3-4 λεπτά σε αντικολλητικό τηγάνι και τις "σβήνουμε" με το κρασί. Προσθέτουμε αμέσως τη μουστάρδα, το σκόρδο, το κρεμμύδι και το αλατοπίπερο. Ψήνουμε το μίγμα 5 λεπτά με σκεπασμένο το τηγάνι σε σιγανή φωτιά. Προσθέτουμε κατόπιν τη ντομάτα και το βράζουμε άλλα 10 λεπτά. Σερβίρετε πασπαλισμένο με μαϊντανό, κατά προτίμηση ζεστό.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 160

Πρωτεΐνες 26.4 γρ.

Λιπαρά 1.5 γρ.

Υδατάνθρακες 10.2 γρ.

Χοληστερόλη 150 mg

Καλαμαράκια κοκκινιστά

- 150 γρ. καλαμαράκια φρέσκα ή κατεψυγμένα
- 100 γρ. φρέσκια ώριμη ντομάτα ξυστή.
- 50 γρ. ξερό κρεμμύδι ξυστό.
- 2 κουταλιές γλυκού λάδι
- 1 κουταλιά γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Αλάτι και πιπέρι.

Εκτέλεση: Μαραίνετε 2-3 λεπτά το κρεμμύδι με το λάδι. Προσθέτετε τα καλαμαράκια κομμένα σε φέτες, τη ντομάτα, τον μαϊντανό και το αλατοπίπερο. Βράζετε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά 60-70 λεπτά.

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα καλαμαράκια με σουπιές.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 240

Πρωτεΐνες 21.4 γρ.

Λιπαρά 11.5 γρ.

Υδατάνθρακες 12.6 γρ.

Χοληστερόλη 76 mg

Ψάρι σολομός στο γκριλ

- 4 φέτες σολομού (500γρ.)
- Για την μαρινάδα: 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, 1 λεμόνι, 1/2 κουτ. γλυκού μουστάρδα σε σκόνη, λίγο κόλιαντρο, άσπρο πιπέρι, αλάτι, 8 φύλλα αλιφασκιάς.

Εκτέλεση: Πλένετε το ψάρι και το στεγνώνετε με χαρτί κουζίνας. Στην συνέχεια ανακατεύετε το λάδι, το λεμόνι, τον κόλιαντρο, πιπέρι, λίγο αλάτι και τα φύλλα της αλιφασκιάς. Περιχύνετε τα κομμάτια του σολομού με την μαρινάδα και τα αφήνετε να "ρουφήξουν" για 30 περίπου λεπτά. Αλείφετε τα κομμάτια του ψαριού με την μαρινάδα και τα ψήνετε σε προθερμασμένο γκριλ για 4-5 λεπτά από την κάθε μεριά.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 275

Πρωτεΐνες 22.5 γρ.

Λιπαρά 19.5 γρ.

Υδατάνθρακες 0.2 γρ.

Χοληστερόλη 22 mg

Ψάρι ποσέ

- 800 γρ. φιλέτο ψαριού, φρέσκο ή κατεψυγμένο
- 1 μικρό χοντροκομμένο καρότο
- 1 κοτσάνι χοντροκομμένο σέλινο
- 1 μικρό κρεμμύδι χοντροκομμένο
- 2 κουταλιές σούπας ξίδι
- 10 κόκκους μαύρο πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης

Εκτέλεση: Βάζετε στον πάτο κατσαρόλας τα λαχανικά, το ξίδι, τους κόκκους πιπέρι και το δαφνόφυλλο. Τοποθετείτε από πάνω το ψάρι και προσθέτετε κρύο νερό ώστε να το καλύψει. Αφήστε να σιγοβράσει (περίπου 15') μέχρι το ψάρι να γίνει στέρεο και αδιαφανές.

Τοποθετείτε το ψάρι σε πιατέλα με την βοήθεια σπάτουλας. Αφήστε για λίγα λεπτά και στραγγίξτε ότι νερό αφήσει.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 142

Πρωτεΐνες 31.3 γρ.

Λιπαρά 1.4 γρ.

Υδατάνθρακες 1.1 γρ.

Χοληστερόλη 94 mg

Ψάρι φούρνου με σάλτσα σαφράν

- 1 κιλό ψάρι φέτα.
- 200 γρ. καρότα ψιλοκομμένα
- 200 γρ. σέλινο
- 200 γρ. κρεμμύδια χοντροκομμένα
- 2 κουτ. γλυκού κορν-φλάουερ
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 6 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι.
- ½ κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι.
- ½ κουταλιά γλυκού σαφράν.

Εκτέλεση: Καθαρίζετε το ψάρι και το χωρίζετε σε 6 μερίδες. Το αλατοπιπερώνετε και το τοποθετείτε σε ένα μέτριο ταψί περιχύνοντας το με το χυμό λεμονιού και 2 κουταλιές γλυκού ελαιόλαδο. Προσθέτετε τα χορταρικά και ανάλογο νερό, σκεπάζετε το ταψί με μια λαδόκολλα και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 25 λεπτά.

Αφού ψηθεί το ψάρι, στραγγίζετε το μισό ζουμί σε ένα κατσαρολάκι, αφήνετε το ζουμί να πάρει μια βράση, διαλύετε μέσα το σαφράν και μετά το δένετε με κορν-φλάουερ, ανακατεύοντας να μη σβολιάσει.

Σερβίρετε το ψάρι περιχύνοντας το με τη ζεστή σάλτσα και το γαρνίρετε με τα χορταρικά (καρότα, σέλινο, κρεμμύδια).

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 343

Πρωτεΐνες 32.6 γρ., Λιπαρά 17.2 γρ.

Υδατάνθρακες 14.4 γρ.

Χοληστερόλη 68 mg

Ψάρι γλώσσα μεμανιτάρια

- 1000 γρ. φιλέτα γλώσσας
- 300 γρ.μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες.
- 1 κρεμμύδι 100 γρ.
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζανιού ξηρό λευκό κρασί
- ½ φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα
- 1 κουταλιά σούπας αλεύρι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι
- 5 σταγόνες ταμπάσκο
- 1 κουταλιά γλυκού αλάτι

Εκτέλεση: Σοτάρετε το κρεμμύδι, το μαϊντανό και ταμανιτάρια με το ελαιόλαδο, ανακατεύοντας μέχρι το κρεμμύδι να μαλακώσει. Τοποθετείτε τις μισές γλώσσες αλατισμένες σε πιρέξ. Τις περιχύνετε με το μισό μίγμα, κατόπιν τοποθετείτε τις υπόλοιπες από πάνω και ρίχνετε το υπόλοιπο μίγμα. Βάζετε το πιπέρι, το ταμπάσκο και το κρασί και τις ψήνετε στο φούρνο στους 170 βαθμούς, ξεσκεπαστες για 15 λεπτά. Τις βγάζετε από το φούρνο και αφαιρείτε από το πιρέξ το ζουμί. Σε μικρή κατσαρόλα, ζεσταίνετε το γάλα με το αλεύρι, προσθέτετε το ζουμί από τις γλώσσες και ανακατεύετε καλά μέχρι να πήξει.

Το ρίχνετε πάνω από τις γλώσσες και τις ψήνετε στο φούρνο άλλα 5 λεπτά. Τις πασπαλίζετε με τον μαϊντανό πριν τις σερβίρετε.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας: Kcal 253, Πρωτεΐνες 29.8 γρ., Λιπαρά 10.3 γρ., Υδατάνθρακες 8.4 γρ., χοληστερόλη 90 mg

Ψάρι γλώσσα με άσπρη σάλτσα

- 600 γρ. φιλέτα γλώσσας κατεψυγμένα
- 2 κουταλιές σούπας λάδι
- 2 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- 2 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 100 γρ. ψιλοκομμένο φρέσκο ή ξερό κρεμμύδι
- ½ φλιτζάνι ξηρό λευκό κρασί
- ½ κουταλιά γλυκού πιπέρι και ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- ½ φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση: Πλένετε τις γλώσσες. Τις αλατίζετε και τις τρίβετε με το μίγμα μαϊντανού, σκόρδου και τη 1 κουταλιά λάδι.

Για τη σάλτσα: σοτάρете το κρεμμύδι με την άλλη κουταλιά λαδιού, προσθέτετε το κρασί, νερό και πιπέρι και τη βράζετε με ανοικτή κατσαρόλα για 15-20 λεπτά. Ψήνετε τα φιλέτα σε τεφάλ ή στην ψηστιέρα, και τα περιχύνετε με τη σάλτσα.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 200

Πρωτεΐνες 24 γρ.

Λιπαρά 8.1 γρ.

Υδατάνθρακες 4.1 γρ.

Χοληστερόλη 78 mg

Ψάρι Μπακαλιάρος με σούπα αυγολέμονο

- 1 κιλό μπακαλιάρo φρέσκο ή κατεψυγμένο
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι σούπας
- 100 γρ. καρότα χοντροκομμένα
- 100 γρ. σέλινο χοντροκομμένο
- 200 γρ. κρεμμύδια χοντροκομμένα
- 6 κουταλιές σούπας χυμό λεμόνι.
- 1 αυγό ολόκληρο και 2 ασπράδια αυγού.
- 1 κουτ. σούπας κορν-φλάουερ
- 6 κουταλιές σούπας Ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά γλυκού αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι

Εκτέλεση: Καθαρίζετε τον μπακαλιάρo, τον κόβετε σε 6 μερίδες, τον ξεπλένετε καλά και τον βάζετε σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε τα χορταρικά (καρότα, σέλινο, κρεμμύδια) το ελαιόλαδο, αλάτι πιπέρι, το ανάλογο νερό και αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 25 λεπτά περίπου.

Στραγγίζετε τον ζωμό σε άλλη κατσαρόλα, προσθέτετε το ρύζι και αφήνετε να βράσει ώστε να γίνει όσο σκληρό εσείς θέλετε. Κατόπιν ετοιμάζετε το αυγολέμονο ως εξής: Χτυπάτε τα αυγά προσθέτοντας το χυμό λεμονιού και 2-3 κουταλιές της σούπας ζωμό.

Ρίχνετε μέσα στην κατσαρόλα με το ρύζι το αυγολέμονο ανακατεύοντας συνέχεια για 2-3 λεπτά και δένετε σε σιγανή φωτιά τη σούπα με κορν-φλάουερ.

Σερβίρετε το ψάρι κρύο και τη σούπα ζεστή.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 410

Πρωτεΐνες 34.7 γρ.

Λιπαρά 15.6 γρ.

Υδατάνθρακες 32.6 γρ.

Χοληστερόλη 130 mg

Ψάρι γεμιστό

- 1 μεγάλο ψάρι, 1.5 κιλό, καθαρισμένο από λέπια, εντόσθια και κεφάλι.

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
- 100 γρ. φιλοκομμένο κρεμμύδι.
- 100 γρ. φρέσκα μανιτάρια, κομμένα σε φέτες.
- 1 κουταλιά σούπας φιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κουταλιά άνηθο.
- 2 κουταλιές σούπας ψίχουλα ψωμιού
- 1/2 κουταλάκι αλάτι.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ½ λεμόνι
- ½ φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί.

Εκτέλεση: Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.

Πλένετε το ψάρι, το στεγνώνετε και χαράζετε την κοιλιά του για να βάλετε μέσα την γέμιση.

Ετοιμασία της γέμισης: Ζεσταίνετε το λάδι σε αντικολλητικό σκεύος και σοτάρτε το κρεμμύδι 2'-3' μέχρι να ροδίσει. Προσθέτετε τα μανιτάρια και σοτάρτε για ακόμη 5'. Το κατεβάζετε από την φωτιά. Προσθέτετε τον μαϊντανό, τον άνηθο, τα ψίχουλα ψωμιού, αλάτι και πιπέρι. Στύβετε τον χυμό λεμονιού στην γέμιση και το αφήνετε να κρυώσει μέχρι να απορροφήσουν τα ψίχουλα τον χυμό του λεμονιού. Ανοίγετε μία λαδόκολλα με αλουμινόχαρτο επάνω, τόσο μεγάλη ώστε να φθάσει για να τυλίξετε και κλείσετε καλά όλο το γεμιστό ψάρι. Τοποθετείτε το ψάρι στο κέντρο του αλουμινόχαρτου και βάζετε την γέμιση στην κοιλιά του πριν το ψήσετε. Χρησιμοποιήστε οδοντογλυφίδες για να παραμείνει κλειστή η κοιλιά του ψαριού και να μην φύγει η γέμιση. Ραντίστε το ψάρι με το κρασί. Τυλίξτε το ψάρι προσεκτικά ώστε να μην φεύγουν οι χυμοί και ο ατμός. Το ψήνετε για 1-1½ ώρα.

Σερβίρεται το ψάρι ολόκληρο σε μία πιατέλα γαρνιρισμένο με φέτες λεμονιού και μαϊντανό.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 334

Πρωτεΐνες 47.5 γρ.

Λιπαρά 12.2 γρ.

Υδατάνθρακες 5.4 γρ.

Χοληστερόλη 100 mg

Χταπόδι ραγού

- 600 γρ. χταπόδι φρέσκο ή κατεψυγμένο κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 250 γρ. ξυστό κρεμμύδι
- 500 γρ. φιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας
- ½ κουτ. γλυκού άσπρο πιπέρι
- 1 κουτ. σούπας κόκκινο ξηρό κρασί

Εκτέλεση: Κοκκινίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι με το λάδι και μετά προσθέτουμε το χταπόδι, τις ντομάτες, το κρασί και το πιπέρι. Ψήνουμε το μίγμα σε χαμηλή φωτιά 60-70 λεπτά με σκεπαστή την κατσαρόλα. Κατόπιν την ανοίγουμε και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει μέχρι να πιει το ζουμί του.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 222

Πρωτεΐνες 25.3 γρ.

Λιπαρά 8.6 γρ.

Υδατάνθρακες 10.8 γρ.

Χοληστερόλη 129 mg

Σάντουιτς με ψάρι τόνο

- 3 φέτες ψωμί σικάλεως τύπου τοστ
- 85 γρ. τόνο από κονσέρβα με νερό
- 4 μικρά φύλλα μαρουλιού
- 2 ροδέλες φρέσκιας ντομάτας
- 2 κουτ. γλυκού μουστάρδα Αγγλικού τύπου

Εκτέλεση: Αλείφετε τις φέτες του ψωμιού με τη μουστάρδα, απ' όλες τις πλευρές (εκτός βέβαια από τις εξωτερικές).

Φτιάχνετε το σάντουιτς σε 2 στρώσεις, μοιράζοντας ανάλογα τον τόνο και τα χορταρικά.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 300

Πρωτεΐνες 29.3 γρ.

Λιπαρά 1.9 γρ.

Υδατάνθρακες 41.6 γρ.

Χοληστερόλη 23 mg

Ρύζι με ψάρι τόνο

- 50 γρ. ρύζι ωμό
- 50 γρ. Ψάρι τόνο από κονσέρβα με νερό
- 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
- ½ κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- 1 κοφτή κουτ. γλυκού κέτσαπ
- 1 κουτ. σούπας κάππαρη
- Αλάτι
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση: Βράζουμε το ρύζι και αφού το στραγγίσουμε προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύοντας ελαφρά με ένα πιρούνι. Τρώγεται κρύο.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 300

Πρωτεΐνες 18.0 γρ.

Λιπαρά 5.9 γρ.

Υδατάνθρακες 43.7 γρ.

Χοληστερόλη 14 mg

Πιλάφι με γαρίδες

- 1½ φλιτζάνι ρύζι ωμό
- 200 γρ. γαρίδες, ωμές ξεφλουδισμένες
- 2½ φλιτζάνια ζεστό νερό
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 100 γρ. ξερό κρεμμύδι ξυστό
- 200 γρ. φρέσκες, ψιλοκομμένες, ώριμες ντομάτες
- 2 κοτσάνια ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- ½ κουτ. γλυκού άσπρο πιπέρι.

Εκτέλεση: Κοκκινίζετε ελαφρά στο λάδι, το κρεμμύδι, το μαϊντανό και το ρύζι. Προσθέτετε το ζεστό νερό, τη ξυσμένη ντομάτα, το αλάτι και το πιπέρι. Βράζετε το μείγμα 5 λεπτά και προσθέτετε τις γαρίδες. Συνεχίζετε το βράσιμο άλλα 3-5 λεπτά. (Ο χρόνος βρασμού εξαρτάται από το γούστο σας).

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 427

Πρωτεΐνες 19.6 γρ.

Λιπαρά 11.5 γρ.

Υδατάνθρακες 72.4 γρ.

Χοληστερόλη 75 mg

Πιλάφι με μύδια

- 1½ φλιτζάνι ωμό ρύζι
- 200 γρ. μύδια κατεψυγμένα ή κονσέρβας
- 2 ½ φλιτζάνια ζεστό νερό
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 150 γρ. ξερό κρεμμύδι
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 300 γρ. φρέσκες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 κοτσάνια άνηθο
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση: Κοκκινίζετε ελαφρά στο λάδι το κρεμμύδι χοντροκομμένο, το σκόρδο, τον άνηθο ψιλοκομμένο και το ρύζι. Προσθέτετε το ζεστό νερό, το αλάτι τη ντομάτα και το πιπέρι. Βράζετε το μείγμα 5 λεπτά και προσθέτετε τα μύδια ανακατεύοντας ελαφρά. Συνεχίζετε το βράσιμο 3-5 λεπτά ακόμα. (Ο χρόνος βρασίματος του ρυζιού εξαρτάται βασικά από τα γούστα σας).

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 473

Πρωτεΐνες 17.0 γρ.

Λιπαρά 11.6 γρ.

Υδατάνθρακες 75.0 γρ.

Χοληστερόλη 76 mg

Μπουγιαμπέσα

- 700 γρ. ψάρια κατάλληλα για σούπα.
- 100 γρ. γαρίδες (ψαχνό).
- 50 γρ. μύδια (ψαχνό).
- 200 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας.
- 200 γρ. πατάτες.
- 1 κοτσάνι σέλινο
- 2 φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμύδια.
- ½ κουταλιά γλυκού σαφράν
- 1 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Καθαρίζετε τα ψάρια, τα θαλασσινά και τα λαχανικά και τα αφήνετε κατά μέρος. Βάζετε τα λαχανικά ψιλοκομμένα με το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και 5 φλιτζάνια νερό σε κατσαρόλα και τα βράζετε σε χαμηλή φωτιά ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτετε στη σούπα πρώτα τα ψάρια και προς το τέλος τις γαρίδες και τα μύδια και τα αφήνετε να σιγοβράσουν στην φωτιά 15 λεπτά περίπου. Βγάζετε τα ψάρια και σουρώνετε σε ψιλό σουρωτήρι το ζουμί. Ρίχνετε το ζουμί πάλι στην κατσαρόλα. Καθαρίζετε πολύ προσεχτικά τα ψάρια από τα κόκαλα, τα κόβετε σε μικρά κομμάτια και τα ξαναβάζετε στην κατσαρόλα να πάρουν μια βράση. Τρίβετε το σαφράν και το προσθέτετε στην σούπα.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 260

Πρωτεΐνες 37.2 γρ.

Λιπαρά 5.2 γρ.

Υδατάνθρακες 16.2 γρ.

Χοληστερόλη 146 mg

Μύδια με σπανάκι

- 1½ κιλό σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο, χοντροκομμένο
- 700 γρ. φρέσκα μύδια με το κέλυφος
- 3 κουταλιές γλυκού ψιλοκομμένο άνηθο.
- 1 κουταλιά γλυκού μαϊντανό.
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 2 ξερά κρεμμύδια ξυσμένα.
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Καθαρίζετε εξωτερικά τα μύδια με σύρμα ψιλό για να φύγει ή άμμος και τα ξεπλένετε καλά. Βάζετε σε μια κατσαρόλα το κρεμμύδι να μαραθεί με το λάδι για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε ανακατεύοντας τα μύδια και το σκόρδο, τον άνηθο, τον μαϊντανό και τέλος το σπανάκι πολύ καλά πλυμένο και χοντροκομμένο. Αφήνετε να βράσουν 25-30 λεπτά. Τρώγεται ζεστό.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 215

Πρωτεΐνες 14.4 γρ.

Λιπαρά 10.6 γρ.

Υδατάνθρακες 15.4 γρ.

Χοληστερόλη 20 mg

Σαλάτες

Οι ωμές σαλάτες θα πρέπει να έχουν πρωτεύουσα θέση στη διατροφή μας γι' αυτό και θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε κάθε γεύμα, κύριο ή ενδιάμεσο....

- **Είναι καλό να καταναλώνετε ποικιλία σαλατικών, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα γιατί το κάθε χρώμα έχει διαφορετικές βιταμίνες.**
- **Είναι σκόπιμο να καταναλώνετε το κάθε σαλατικό στην εποχή του. Είναι πιο νόστιμο και πιο πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία.**
- **Για να τα φάτε πρέπει να τα έχετε, γιαυτό φροντίστε να έχετε πάντα ωμά χορταρικά στο σπίτι.**
- **Είναι καλό να καταναλώνετε τα λαχανικά όσο πιο σύντομα μετά την αγορά τους και μην τα αποθηκεύετε, ακόμα και στο ψυγείο, για μεγάλα χρονικά διαστήματα.**

Γαριδοσαλάτα

- Γαρίδες βρασμένες, 100 γρ. ψαχνό
- 15 φύλα χοντροκομμένο μαρούλι
- 1 μέτριο αγγούρι
- 2 κουτ. σούπας σάλτσα thousand island.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 282

Πρωτεΐνες 27.8 γρ.

Λιπαρά 12.9 γρ.,

Υδατάνθρακες 13.7 γρ.

Χοληστερόλη 150 mg

Πράσινη σαλάτα

- 100 γρ. Ψιλοκομμένο Μαρούλι
- ½ Αγγούρι με το φλούδι του
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο λάχανο
- ½ ξυστό καρότο
- ½ φρέσκο κρεμμύδι και λίγο άνηθο

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 88

Πρωτεΐνες 4.0 γρ.

Λιπαρά 0.6 γρ.

Υδατάνθρακες 16.6 γρ.

Μελιτζανοσαλάτα

- 1 μεγάλη μελιτζάνα 400-500 γρ.
- 50 γρ. κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι γλυκού μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο
- 1½ κουταλιά γλυκού ξίδι
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση: Καλύπτετε ένα μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας με αλουμινόχαρτο, το ανάβετε σε μέτρια ένταση και τοποθετείτε επάνω την μελιτζάνα. Την ψήνετε καλά, γυρνώντας την κατά καιρούς, μέχρι που να 'σκάσει' ή να μοιάζει καμένη. Μόλις ψηθεί, παίρνετε προσεκτικά την ψίχα της και την ανακατεύετε με το κρεμμύδι, το αλατοπίπερο, το λάδι, το ξίδι και τον μαϊντανό, λιώνοντάς τα όλα μαζί με ένα πιρούνι.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 182

Πρωτεΐνες 5.6 γρ.

Λιπαρά 5.5 γρ.

Υδατάνθρακες 27.6 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Σαλάτα με Κρητικό παξιμάδι

- 2 μεγάλα κρητικά παξιμάδια
- 2 μεγάλες ώριμες ντομάτες
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ρίγανη, κάππαρη, αλάτι
- 120 γρ. τυρί φέτα

Εκτέλεση: Τοποθετείτε τα παξιμάδια σπασμένα σε κομμάτια μέσα σε μια σαλατιέρα και ρίχνετε το ελαιόλαδο, την ρίγανη και την κάππαρη. Τα αφήνετε για περίπου 10 λεπτά, ενώ τρίβετε την φέτα και κόβετε τις ντομάτες σε κύβους. Στην συνέχεια προσθέτετε την ντομάτα και την φέτα και λίγο αλάτι και αφήνετε την σαλάτα να σταθεί σε θερμοκρασία δωματίου για περίπου 30 λεπτά προτού τη σερβίρετε.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 233

Πρωτεΐνες 8.7 γρ.

Λιπαρά 12.0 γρ.

Υδατάνθρακες 18.8 γρ.

Χοληστερόλη 20 mg

Φυτικές ίνες γρ.: 4.2

Σαλάτα ταμποulé

- 1 φλιτζάνι τσαγιού πλιγούρι
- 4 φλιτζάνια βραστό νερό
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
- 3 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού
- 100 γρ. ξερό κρεμμύδι κομμένο σε κύβους 1-2 χιλιοστών
- 200 γρ ντομάτες κομμένες σε κύβους 1-2 χιλιοστών
- 2 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο βασιλικό
- 4 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι.

Εκτέλεση: Προσθέτετε το πλιγούρι στο ζεστό νερό, το σκεπάζετε και το αφήνετε μία περίπου ώρα μέχρι να φουσκώσει. Το στεγνώνετε καλά, χρησιμοποιώντας μια πετσέτα για να φύγει όλη η υγρασία. Αναμιγνύετε το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού. Τα προσθέτετε στο πλιγούρι μαζί με τα κρεμμύδια, τις ντομάτες, το βασιλικό, τον μαϊντανό και το αλατοπίπερο. Ανακατεύετε τη σαλάτα ελαφρά και την βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.

Μερίδες: 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 149

Πρωτεΐνες 3.8 γρ.

Λιπαρά 3.7 γρ.

Υδατάνθρακες 24.8 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Σκορδαλιά

- 60 γρ. μαύρο ψωμί χωρίς κόρα, μουλιασμένο
- 300 γρ. πατάτες βρασμένες, ξεφλουδισμένες.
- 3 κουταλιές σούπας καρυδόψιχα.
- 8 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλιά γλυκού αλάτι.
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού.
- 2 κουταλιές σούπας ξίδι.

Εκτέλεση: “Χτυπάτε” τα υλικά στο μπλέντερ, αρχικά το σκόρδο με το ξίδι, κατόπιν προσθέτετε τις πατάτες ζεστές και μετά τα υπόλοιπα υλικά. Αν η σκορδαλιά είναι πολύ σφιχτή, μπορείτε να προσθέσετε και λίγο νερό. Αφήνετε το μίγμα στο ψυγείο τουλάχιστον 1 ώρα πριν το φάτε. Σερβίρεται πασπαλισμένη με μαϊντανό.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 186

Πρωτεΐνες 2.7 γρ.

Λιπαρά 12.2 γρ.

Υδατάνθρακες 16.3 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Σκορδαλιά με ψάρι τόνο

- 100 γρ. μαύρο ψωμί χωρίς κόρα, μουλιασμένο
- 160 γρ. Τόνο σε κονσέρβα με νερό
- 4 κουταλιές σούπας καρυδόψιχα
- 6 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- ½ κουταλιά γλυκού αλάτι
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 3 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού

Εκτέλεση: “Χτυπάτε” τα υλικά στο μπλέντερ, αρχικά το σκόρδο με το λεμόνι, κατόπιν προσθέτετε και τα υπόλοιπα υλικά. Αν η σκορδαλιά είναι πολύ σφιχτή, μπορείτε να προσθέσετε και λίγο νερό. Αφήνετε το μίγμα στο ψυγείο τουλάχιστον 1 ώρα πριν το φάτε. Σερβίρεται πασπαλισμένη με μαϊντανό.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 167

Πρωτεΐνες 9.4 γρ.

Λιπαρά 9.3 γρ.

Υδατάνθρακες 11.2 γρ.

Χοληστερόλη 7 mg

Σαλάτα με φρέσκο σπανάκι

- 100 γρ. φρέσκο σπανάκι baby
- Το ασπράδι από 1 σφιχτό αυγό, κομμένο σε μικρούς κύβους
- 1 ντομάτα 100 γρ, κομμένη σε κύβους
- 1 μικρό φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση: Πλένετε το σπανάκι με κρύο νερό, το στραγγίζετε καλά, ξεχωρίζετε μόνο τα φύλλα χωρίς τους μίσχους και τα κόβετε σε "μπουκιές". Τα βάζετε σε μπολ σαλάτας και προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά. (Τρώγετε περιχυμένη με 1 κουταλιά σούπας ντρέσινγκ Vinaigrette)

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 89

Πρωτεΐνες 8.3 γρ.

Λιπαρά 0.5 γρ.

Υδατάνθρακες 12.7 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Τζατζίκι

- 1 γιαούρτι με 0% λιπαρά.
- 1 κοτσάνι ψιλοκομμένο άνηθο.
- 1 κουταλιά γλυκού ελαιόλαδο.
- 1 λιωμένη σκελίδα σκόρδο.
- 1 πρέζα αλάτι.
- ½ ξυστό Αγγούρι και στημένο για να φύγει όλο του το νερό.

Εκτέλεση: Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί. Αφήνετε το μίγμα στο ψυγείο τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το φάτε, σκεπασμένο με 1 φρυγανιά ή 1 φέτα ξερό ψωμί, για να απορροφήσει το νερό που περισσεύει.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 145

Πρωτεΐνες 8.1 γρ.

Λιπαρά 5.1 γρ.

Υδατάνθρακες 16.4 γρ.

Χοληστερόλη 3 mg

Χωριάτικη σαλάτα

- ½ αγγούρι με το φλούδι του
- 4 πράσινες ελιές
- 1 κουτ. γλυκού κάππαρη
- 1/4 ξερό κρεμμύδι
- Αλάτι και ρίγανη

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 100

Πρωτεΐνες 4.0 γρ.

Λιπαρά 4.0 γρ.,

Υδατάνθρακες 13.0 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Παντζαροσαλάτα

- 150 γρ. παντζάρια βρασμένα, κομμένα σε μικρούς κύβους
- ½ άπαχο γιαούρτι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 3 κουτ. σούπας ξίδι

Εκτέλεση: Μαρινάρετε τα παντζάρια με το ξίδι για 1 ώρα και μετά τα στραγγίζετε. Ξύνετε το σκόρδο μέσα στο γιαούρτι και ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 147

Πρωτεΐνες 6.4 γρ.

Λιπαρά 0.5 γρ.

Υδατάνθρακες 29.2 γρ.

Χοληστερόλη 2 mg

Χούμους

- 250 γρ.(ωμά) ξερά ρεβίθια, βρασμένα και ξεφλουδισμένα.
- ½ φλιτζάνι φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1/4 φλιτζάνι τσαγιού ταχίνι
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο.
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι κοπανισμένο κύμινο
- ½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν.
- Λίγο φρεσκοκομμένο, μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι αλάτι.
- 1/4 φλιτζανιού νερό
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο, φρέσκο μαϊντανό.

Εκτέλεση: Ανακατέψτε σε μπλέντερ τα ρεβίθια, τον χυμό λεμονιού, το ταχίνι, το σκόρδο, το λάδι, το κύμινο, το καγιέν, το πιπέρι, το αλάτι και το νερό. Αν το μίγμα είναι πολύ πηκτό, προσθέστε αργά λίγο-λίγο νερό. Το μίγμα πρέπει να έχει την όψη αλοιφής. Τελευταία προσθέστε τον μαϊντανό και ανακατέψτε καλά.

Το χούμους παίρνει πολύ πιο ωραία γεύση αν φυλαχθεί στο ψυγείο λίγες ώρες πριν το σερβίρισμα.

Μερίδες 8

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 158

Πρωτεΐνες 4.4 γρ.

Λιπαρά 9.7 γρ.

Υδατάνθρακες 13.2 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Γιαούρτι με Αβοκάντο για Dip

- 1 άπαχο γιαούρτι
- 1/4 από ξερό κρεμμύδι
- Αλατοπίπερο
- 1/2 ώριμο αβοκάντο

Εκτέλεση: Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και το "γυρνάμε" μέχρι να γίνουν αλοιφή. Το χρησιμοποιούμε για Dip με φρεσκοκομμένα ωμά χορταρικά.

Σύσταση για το σύνολο

Kcal 247

Πρωτεΐνες 9.4 γρ.

Λιπαρά 14.0 γρ.

Υδατάνθρακες 20.8 γρ.

Χοληστερόλη 3 mg

Ψητή ντομάτα

Κόβετε μία μεγάλη ντομάτα στη μέση και την αδειάζετε από το ζουμί της, αλλά όχι και από την ψίχα της. Βάζετε μέσα ψιλοκομμένο μαϊντανό, λίγο σκόρδο, αλάτι και ρίγανη.

Την ψήνετε σε μέτριο φούρνο 56 λεπτά.

Μερίδα 1

Σύσταση

**Kcal 37, Πρωτεΐνες 1.7 γρ., Λιπαρά 0.3 γρ.,
Υδατάνθρακες 6.8 γρ., Χοληστερόλη 0 mg**

Πατατοσαλάτα

- 150 γρ. ωμές πατάτες.
- ½ φρέσκο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι.
- ½ μικρή κόκκινη ή πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 μικρό ραπανάκι κομμένο σε φετούλες.
- 1 κουταλιά γλυκού ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

- 1 κουταλιά γλυκού μαγιονέζα.
- 1 κουταλιά σούπας άπαχο γιαούρτι
- ½ κουταλιά ξίδι.
- Αλάτι.
- Λίγη σκόνη μουστάρδας.
- ½ κουταλάκι άνηθο
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση: Βράζετε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε μικρούς κύβους. Σε ένα μπολ ανακατεύετε τις πατάτες, τα κρεμμύδια, την πιπεριά, τα ραπανάκια και το μαϊντανό.

Αναμιγνύετε όλα τα υλικά του ντρέσινγκ, τα 'χτυπάτε' ελαφρά με ένα πιρούνι και το ρίχνετε στην σαλάτα ανακατεύοντας ελαφρά. Ραντίζετε την σαλάτα με το μαϊντανό.

Καλό είναι να μείνει στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον πριν σερβιριστεί.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 190

Πρωτεΐνες 5.4 γρ.

Λιπαρά 4.3 γρ.

Υδατάνθρακες 32.3 γρ.

Χοληστερόλη 3 mg

Αντιοξειδωτική σαλάτα

- 150 γρ. ώριμες τομάτες
- 100 γρ. ξυσμένο καρότο
- 50 γρ. ψιλοκομμένη ρόκα
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ½ κουτ. σούπας ξίδι μπαλσάμικο

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 220

Πρωτεΐνες 3.2 γρ.

Λίπος 14.6 γρ.

Υδατάνθρακες 19 γρ

Χοληστερόλη 0

Το Ψωμί

Το ψωμί έχει ενοχοποιηθεί για πρόκληση ή/και επιδείνωση παχυσαρκίας και συνήθως είναι το πρώτο που μειώνεται ή διακόπτεται όταν κανείς αποφασίσει να χάσει βάρος.

Η αντίληψη αυτή είναι απόλυτα λανθασμένη.

Το ψωμί ΔΕΝ παχαίνει!!

Παχαίνουν αυτά που συνήθως το συνοδεύουν, όπως τυρί, βούτυρο, αλλαντικά, λάδι

Ψωμί σόγιας

- 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό
- 1 κουταλάκι ξερή μαγιά
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1/2 κουταλάκι ξίδι
- 3/4 φλιτζανιού αλεύρι σόγιας
- 1/4 φλιτζανιού αλεύρι Νισεοστέ
- 1 3/4 φλιτζάνια σκληρό αλεύρι

Εκτέλεση: Διαλύστε τη μαγιά στο νερό και μετά 5 λεπτά προσθέστε το αλάτι, τη ζάχαρη και το ξίδι. Προσθέστε σιγά-σιγά, πρώτα το σογιάλευρο, μετά το νισεοστέ και τέλος το σιτάλευρο. Ανακατέψτε καλά το μίγμα και μετά ζυμώστε το καλά πάνω σε αλευρωμένη τάβλα, προσθέτοντας και λίγο σιτάλευρο αν χρειαστεί. Είναι πιο εύκολο βέβαια αν χρησιμοποιήσετε μίξερ επειδή το ζυμάρι κολλάει. Βάζουμε τη ζύμη σε φόρμες και την αφήνουμε να "γίνει" επί 2-3 ώρες. Ψήνουμε το ψωμί στους 170 βαθμούς για 45-60 λεπτά.

Μπορείτε να φτιάξετε όση ποσότητα θέλετε και να φυλάξετε τη ζύμη ή το ήδη ψημένο ψωμί στην κατάψυξη.

Σύσταση 1 φέτας 25 γρ.

Kcal 46

Πρωτεΐνες 2.5 γρ.

Λιπαρά 0.2 γρ.

Υδατάνθρακες 8.5 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Ψωμί: Ενέργεια και περιεκτικότητα σε θρεπτικά στοιχεία Ανά 100 γρ.

Είδος ψωμιού	Θερμίδες Kcal	Πρωτεΐνες γρ.	Λίπη γρ.	Υδατάνθρακες γρ.	Διαιτητικές ίνες γρ.	Αλάτι mg	Ασβέστιο mg
Λευκό ψωμί	266	7.6	3.3	50.6	2.4	681	151
Ψωμί Σικάλεως	258	8.0	3.0	48.0	6.0	660	73
Ψωμί πολύ-σπορο	265	13.4	4.2	43.3	7.4	420	103

Το ψωμί είναι πολύ καλή πηγή Θειαμίνης (B1), Ριβοφλαβίνης, Σεληνίου, Φυλλικού οξέος και Σιδήρου, έχει δε μηδενική περιεκτικότητα σε χοληστερόλη

Μπαχαρικά και Σος

Τα κοκτέιλ μπαχαρικών που περιγράφονται παρακάτω δεν έχουν θερμίδες.

Μπορούν να χρησιμοποιούνται σε απεριόριστη ποσότητα και συχνότητα από όλους, αλλά είναι περισσότερο κατάλληλα για άτομα που δεν επιτρέπεται να τρώνε αλάτι.

Και μη ξεχνάτε....

- Τα μπαχαρικά αυξάνουν το μεταβολισμό
- Έχουν ισχυρότατη αντιφλεγμονώδη δράση
- Δεν έχουν Θερμίδες

Μίγμα μπαχαρικών 1

- ½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο σκόρδο.
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο βασιλικό.
- 1 κουταλάκι αποξηραμένη μαντζουράνα
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο θυμάρι
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο μαϊντανό
- 1 κουταλάκι Μοσχοκάρυδο
- 1 κουταλάκι αποξηραμένο κρεμμύδι.
- 1 κουταλάκι φρεσκοκομμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι Θυμάρι σε σκόνη

Εκτέλεση: Ανακατέψτε ελαφρά με ένα κουτάλι όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπολ μέχρι να γίνει ομοιογενές μίγμα. Φυλάξτε το σε αεροστεγές δοχείο σε μέρος ξηρό, δροσερό και σκοτεινό μέχρι 6 μήνες.

Η γεύση του ταιριάζει με εντράδες, ή πιάτα με λαχανικά.

Μίγμα μπαχαρικών 2

- 4 ½ κουταλιές αποξηραμένο βασιλικό
- 3/4 κουταλιές ρίγανη
- 1 ½ κουταλιά αλεσμένο μαύρο πιπέρι.
- 1 ½ κουταλιά κρεμμύδι σε σκόνη
- 1 ½ κουταλιά σπόρο από σέλινο
- 1 ½ κουταλιά αποξηραμένο βασιλικό.
- 1 ½ κουταλιά αποξηραμένο σκόρδο.
- 1 ½ κουταλιά ξύσμα φλούδας λεμονιού

Εκτέλεση: Ανακατέψτε ελαφρά με ένα κουτάλι όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπολ μέχρι να γίνει ομοιογενές μίγμα. Φυλάξτε το σε αεροστεγές δοχείο σε μέρος ξηρό, δροσερό και σκοτεινό μέχρι 6 μήνες.

Η γεύση του ταιριάζει σε ψάρι, κοτόπουλο ή γαλοπούλα.

Μίγμα μπαχαρικών 3

- 1/4 φλιτζανιού αποξηραμένο μαϊντανό
- 1/4 φλιτζανιού αποξηραμένη μαντζουράνα
- 2½ κουταλιές αποξηραμένο βασιλικό
- 1½ κουταλιά σουσάμι
- 1½ κουταλιά σπόρους τσίλι
- 1½ κουταλιά δενδρολίβανο σε σκόνη
- 1½ κουταλιά σπόρους σέλινου σε σκόνη
- 2½ κουταλάκια αποξηραμένο sausey
- 2½ κουταλάκια φασκόμηλο σε σκόνη
- 2½ κουταλάκια αποξηραμένο θυμάρι
- 2 κουταλάκια κρεμμύδι σε σκόνη
- 2 κουταλάκια αποξηραμένο άνηθο
- 1 1/4 κουταλάκι μαύρο πιπέρι σε σκόνη
- 3/4 κουταλάκι τριμμένο σκόρδο.

Εκτέλεση: Ανακατέψτε ελαφρά με ένα κουτάλι όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπολ μέχρι να γίνει ομοιογενές μίγμα. Φυλάξτε το σε αεροστεγές δοχείο σε μέρος ξηρό, δροσερό και σκοτεινό μέχρι 6 μήνες.

Ταιριάζει σε ωμές και βραστές σαλάτες.

Ντρέσινγκ με λάδι και ξίδι (Vinaigrette)

- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές σούπας κρασόξιδο.
- 1 κουταλιά σούπας νερό
- 1 κουταλιά γλυκού σκόνη μουστάρδας.
- 1 κουταλιά γλυκού αποξηραμένο μαϊντανό ή ρίγανη

Χτυπάτε καλά όλα μαζί τα υλικά με πιρούνι μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 κουταλιάς σούπας

Kcal 52

Πρωτεΐνες 0.0 γρ.

Λιπαρά 5.6 γρ.

Υδατάνθρακες 0.5 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Πικάντικη σος ελαιόλαδου

Σε 1 κιλά αγνό παρθένο ελαιόλαδο προσθέτουμε 4 ολόκληρες κόκκινες ξερές πιπεριές τσίλι, 2 σκελίδες σκόρδο, 15 γρ. πράσινο πιπέρι σε κόκκους και 15 γρ. κόκκους μπαχάρι.

Αφήνουμε το μίγμα να ωριμάσει σε δροσερό μέρος επί 2 βδομάδες και το χρησιμοποιούμε στη μαγειρική για να αυξήσουμε το δείκτη φλεγμονής των τροφίμων, ειδικά αυτών που έχουν αρνητικό πρόσημο.

Θερμίδες είναι αυτές του ελαιόλαδου

Section 11

Διάφορα

Γιαούρτι με δημητριακά

- 1 γιαούρτι με 0% λιπαρά
- 1 κουτ. σούπας All Bran
- 1 κουτ. σούπας κορν-φλέικς
- ½ φρέσκο φρούτο της αρεσκείας σας κομμένο σε κύβους.
- 1 κουταλιά γλυκού μέλι.
- Λίγη κανέλα

Εκτέλεση: Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί μέχρι που να μαλακώσει το All Bran και το κορν φλέικς.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 239

Πρωτεΐνες 9.5 γρ.

Λιπαρά 1.0 γρ.

Υδατάνθρακες 48 γρ.

Χοληστερόλη 3 mg

Ρυζόγαλο

- 4 φλιτζάνια γάλα (0.1% λιπαρά)
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι
- 4 κουτ. σούπας ζάχαρη
- Κανέλα σκόνη κατά βούληση
- 1 κουταλιά της σούπας Κορν-φλάουρ
- 1 φακελάκι βανίλια

Εκτέλεση: Βράζετε το γάλα σε μέτρια φωτιά. Στη συνέχεια προσθέτετε το ρύζι πλυμένο και αφήνετε να βράσει καλά για 20-25 λεπτά. Όταν είναι έτοιμο, διαλύετε το κορν-φλάουρ με λίγο γάλα, το προσθέτετε στην κατσαρόλα με το ρύζι ανακατεύοντας αργά. Προσθέτετε και την ζάχαρη και το αφήνετε να πάρει 1-2 βράσεις. Το αποσύρετε από τη φωτιά και προσθέτετε τη βανίλια ανακατεύοντας. Μοιράζετε το ρυζόγαλο σε 6 μπολ και το πασπαλίζετε με κανέλα. Τρώγεται δροσερό.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 174

Πρωτεΐνες 7.7 γρ.

Λιπαρά 0.5 γρ.

Υδατάνθρακες 34.7 γρ.

Χοληστερόλη 3 mg

Τηγανόψωμο

- 1 φέτα (40 γρ.) ξερό μαύρο ψωμί
- 1 ασπράδι αυγού
- 3 κουτ. σούπας γάλα με 0% λιπαρά
- 1 κουτ. γλυκού λάδι σόγιας
- 2 κοφτές κουταλιές γλυκού μέλι

Εκτέλεση: Μουλιάζετε τη φέτα το ψωμί στο γάλα, την πασπαλίζετε με το ασπράδι του αυγού και την τηγανίζετε σε 1 μικρό τηγανάκι τεφάλ με το σογιέλαιο.

Περιχύνετε το τηγανισμένο ψωμί με το μέλι. Τρώγεται ζεστό.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 236

Πρωτεΐνες 10.6 γρ.

Λιπαρά 6.5 γρ.

Υδατάνθρακες 33.7 γρ.

Χοληστερόλη 2 mg

Φρουτοχυμός

- ½ φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού
- ½ μέτρια Μπανάνα
- 10 μέτριες φράουλες
- ½ φλιτζάνι νερό
- 1 κοφτή κουταλιά γλυκού ζάχαρη
- 1 κουταλιά γλυκού λεμόνι

Εκτέλεση: Χτυπάτε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ προσθέτοντας και λίγα παγάκια αν το επιθυμείτε και αν η εποχή το επιτρέπει.

Μερίδες 2

Σύσταση 1 μερίδας

**Kcal 80, Πρωτεΐνες 0.9 γρ., Λιπαρά 0.5 γρ.,
Υδατάνθρακες 18.0 γρ., Χοληστερόλη 0 mg**

Ψητό μήλο

- 1 μέτριο μήλο
- 1 κουτ. γλυκού Λικέρ της αρεσκειάς σας.
- 1 κοφτή κουταλιά γλυκού ζάχαρη.
- Κανέλλα και βανίλια όση θέλετε.

Εκτέλεση: Καθαρίζετε το μήλο από τη φλούδα και τους σπόρους του. Το πασπαλίζετε με την ζάχαρη, την κανέλα και την βανίλια και το περιχύνετε με το Λικέρ. Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο 50 λεπτά.

Μερίδα 1

Σύσταση

**Kcal 112, Πρωτεΐνες 0.2 γρ., Λιπαρά 0.4 γρ.,
Υδατάνθρακες 24.1 γρ., Χοληστερόλη 0 mg**

Κοσάφ

- 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα
- 1 ξερό σύκο
- 20 γρ. σταφίδες, μαύρες ή ξανθές
- 2 χουρμάδες

Εκτέλεση: Μαρινάrouμε όλους τους ξηρούς καρπούς επί 2-3 ώρες μέσα σε 2½ φλιτζάνια νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει 1 κουταλιά γλυκού λεμόνι και λίγη κανέλα. Βράζουμε το μίγμα 15-20 λεπτά. Τρώγεται ζεστό ή και παγωμένο.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 215

Πρωτεΐνες 2.0 γρ.

Λιπαρά 0.5 γρ.

Υδατάνθρακες 50.6 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Γιαούρτι με ανανά

- 3 γιαούρτια χωρίς λιπαρά
- 300 γρ. Ανανά κομμένο σε κύβους
- ½ φλιτζάνι από το χυμό του ανανά
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- 3 φύλλα ζελατίνη

Ζεσταίνουμε το χυμό του ανανά και διαλύουμε μέσα τη ζάχαρη και τη ζελατίνη. Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ το διάλυμα με το γιαούρτι και τα κομμάτια του ανανά και το βάζουμε στο ψυγείο. Τρώγεται αφού πήξει.

Μερίδες 6

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 160

Πρωτεΐνες 13.2 γρ.

Λιπαρά 0.4 γρ.

Υδατάνθρακες 26.3 γρ.

Χοληστερόλη 2 mg

Γρανίτα Βερίκοκο

- 400 γρ. βερίκοκα φρέσκα ή από κονσέρβα
- 2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη

Εκτέλεση: Βάζουμε τα βερίκοκα σε μία κατσαρόλα με αρκετό νερό και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά ωσότου να μαλακώσουν (20 λεπτά περίπου). Περνάμε στο μπλέντερ τα φρούτα μαζί με το χυμό τους.

Προσθέτουμε το λεμόνι και τη ζάχαρη. Το βάζουμε με ένα τετράγωνο δοχείο στην κατάψυξη και το χτυπάμε κάθε τέταρτο για να γίνει αφράτο. Το σκεπάζουμε και το μισο-παγώνουμε.

Σημείωση: Το βερίκοκο μπορεί να αντικατασταθεί από οποιοδήποτε φρούτο της αρεσκείας σας, στην ίδια ποσότητα.

Μερίδες 4

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 84

Πρωτεΐνες 1.6 γρ.

Λιπαρά 0.4 γρ.

Υδατάνθρακες 18.5 γρ.

Χοληστερόλη 0 mg

Κρέπες

- 3/4 φλιτζ. αλεύρι
- 1 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα
- 4 ασπράδια αυγών

- 1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο

Ανακατεύουμε τα ασπράδια ελαφρά χτυπημένα με το γάλα και το αλεύρι. Αφήνουμε το μίγμα 1 ώρα.

Χρησιμοποιούμε 1 αντικολλητικό τηγανάκι 150 mm. ή ειδική κρεπιέρα. Το αλείφουμε με λίγο από το λάδι και ρίχνουμε λίγο από το υλικό, ώστε να απλωθεί λεπτά στο τηγανάκι. Το γυρίζουμε από την άλλη μεριά μόλις ροδίσει.

Τεμάχια (20)

Τσιζ κέικ (Cheese Cake)

Βάση:

- 1½ φλιτζάνι σπασμένα κράκερς (Grahams)
- 1/4 φλιτζανιού λιωμένη μαργαρίνη

Γέμιση:

- 2 φλιτζάνια τυρί κότατζ (cottage cheese)
- 2 κουταλιές λιωμένη μαργαρίνη
- 2 αυγά
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- ½ φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα
- 1/4 φλιτζανιού αλεύρι
- 1/4 φλιτζανιού λεμόνι και λίγο ξύσμα λεμονιού.
- 200 γρ. μαρμελάδα από φραγκοστάφυλο ή βύσσινο

Εκτέλεση: Βάση: Ανακατεύουμε τα θρυμματισμένα κράκερς με τη μαργαρίνη και τα τοποθετούμε στον πάτο ταψιού 25 εκ.

Γέμιση: Σε ένα μπολ ή μπλέντερ, χτυπάμε το cottage cheese μέχρι να γίνει αφράτο. Προσθέτουμε τη μαργαρίνη, τα αυγά ένα-ένα, τη ζάχαρη το αποβουτυρωμένο γάλα και τέλος το αλεύρι. Τα χτυπάμε όλα μαζί μέχρι το μίγμα να ανακατευτεί καλά. Το απλώνουμε πάνω από τη ζύμη, και το ψήνουμε 20 λεπτά σε μέτριο φούρνο. Αφού το κέικ ψηθεί, το πασπαλίζουμε με την μαρμελάδα.

Μερίδες 12

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 205

Πρωτεΐνες 7.5 γρ.

Λιπαρά 7.3 γρ.

Υδατάνθρακες 26.7 γρ.

Χοληστερόλη 55 mg

Κέικ με τυρί

- 1 φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι που φουσκώνει μόνο του.
- 1 φλιτζάνι τσαγιού τριμμένη παρμεζάνα.
- ½ φλιτζάνι τσαγιού γάλα αποβουτυρωμένο.
- ½ φλιτζάνι τσαγιού καλαμποκέλαιο
- 2 κουτ. γλυκού μπέικιν-πάουντερ
- 3 ολόκληρα αυγά και 4 ασπράδια αυγού
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι

Εκτέλεση: Κτυπάτε τους κρόκους με το λάδι, προσθέτετε το μπέικιν, το αλεύρι, το τυρί, το γάλα, το αλάτι και τα ασπράδια χτυπημένα σε σφιχτή μαρέγκα.

Ανακατεύετε ελαφρά το μίγμα και το βάζετε σε καλά λαδωμένη φόρμα.

Το ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 οC για 45 περίπου λεπτά.

Μερίδες 10

Σύσταση 1 μερίδας

Kcal 186

Πρωτεΐνες 7.3 γρ.

Λιπαρά 12.4 γρ.

Υδατάνθρακες 11.2 γρ.

Χοληστερόλη 85 mg

Ντομάτες με αυγά

- 200 γρ. φρέσκες ντομάτες περασμένες από χονδρό τρίφτη
- 1 αυγό ολόκληρο και 1 ασπράδι αυγού
- 2 κουταλιές γλυκού ελαιόλαδο
- 50 γρ. τυρί Cottage
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- ½ κουταλιά αλάτι
- Λίγο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση: Τηγανίζετε τις ντομάτες με το λάδι και το σκόρδο σε αντικολλητικό τηγάνι, μέχρι να πιουν το ζουμί τους. Προσθέτετε τα αυγά χτυπημένα ελαφρά. Μόλις ψηθεί το μίγμα (3-4 λεπτά), το κατεβάζετε από την φωτιά, προσθέτετε το τυρί ανακατεύοντας ελαφρά.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 303

Πρωτεΐνες 19.1 γρ.

Λιπαρά 17.5 γρ.

Υδατάνθρακες 17.3 γρ.

Χοληστερόλη 283 mg

Ομελέτα της Θοδώρας

- 1 φλιτζάνι χυμό τομάτας
- 2 πράσινες πιπεριές κομμένες σε ροδέλες
- 15 μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- 30 γρ. Ζαμπόν χωρίς ορατό λίπος
- 2 ασπράδια αυγού
- 2 κοφτές κουτ. σούπας τυρί παρμεζάνα σε τρίμμα
- 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
- Αλάτι και αρκετό πιπέρι.

Εκτέλεση: Σε αντικολλητικό σκεύος βράζουμε τις πιπεριές και τα μανιτάρια με τον χυμό της τομάτας. Όταν τα λαχανικά μαλακώσουν, προσθέτουμε τα ασπράδια χτυπημένα ελαφρά, το ζαμπόν κομμένο σε μικρά κομμάτια και το τυρί. Το ελαιόλαδο προστίθεται στο τέλος, αφού η ομελέτα έχει σχεδόν ψηθεί.

Μερίδα 1

Σύσταση

Kcal 320

Πρωτεΐνες 30.5 γρ.

Λιπαρά 10.9 γρ.

Υδατάνθρακες 24.9 γρ.

Χοληστερόλη 10 mg

Αμινοξύ

Είναι το δομικό στοιχείο των πρωτεϊνών. Πρόκειται για οργανικά μόρια στη χημική του σύσταση των οποίων περιλαμβάνεται μία αμινική (NH_2) και μία καρβοξυλική (COOH) ομάδα.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Άμυλο

Πολυσακχαρίτης που διακρίνεται σε αμυλόζη (πολυσακχαρίτης ευθείας αλύσου) και σε αμυλοπεκτίνη (πολυσακχαρίτης διακλαδούμενος με δεσμούς α 1-6 και α 1-4)

Related Glossary Terms

Βιταμίνες

Index

Find Term

Αντιοξειδωτικές ουσίες

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες προστατεύουν ζωτικούς κυτταρικούς σχηματισμούς από τη βλαπτική επίδραση των ελευθέρων ριζών οξυγόνου. Οι ελεύθερες ρίζες είναι υποπροϊόντα του μεταβολισμού τα οποία μεταφέρονται σε όλο το σώμα και μεταβάλουν τη δομή άλλων κυτταρικών σχηματισμών με αποτέλεσμα τη γήρανση του κυττάρου και την εμφάνιση ποικίλων προβλημάτων υγείας.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Απαραίτητα αμινοξέα

Πρόκειται για Αμινοξέα τα οποία δεν μπορούν να συντεθούν στον οργανισμό, είτε καθ' ολοκληρία, είτε όχι αρκετά γρήγορα για να καλυφθούν οι ανάγκες του οργανισμού και έτσι πρέπει να τα πάρουμε έτοιμα από τις τροφές. Είναι 10 για τα παιδιά και 8 για τους ενήλικες.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Βαθμός ψησίματος κρέατος

Σενιάν (αγγλιστί **rare**) σημαίνει σχεδόν ωμό.

Μπλου είναι το εντελώς ωμό κρέας

Medium rare είναι όταν το εσωτερικό του είναι ζεστό και κόκκινο

Medium όταν είναι ροζ και «σφιχτό»

Medium well όταν υπάρχει ελάχιστο «ροζ» στο κέντρο

Well done όταν είναι αρκετά σκληρό και καλοψημένο στο σύνολό του

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Βασικός Μεταβολισμός

Είναι η ενέργεια (θερμίδες) που καταναλώνει το σώμα σε κατάσταση πλήρους σωματικής και ψυχικής ηρεμίας και χωρίς λήψη τροφής τουλάχιστον επί 6 ώρες.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Βελουτέ

Σούπα, που βασίζεται σε ζωμό (κρέατος ή λαχανικών), αναμεμιγμένο με κάποια «πάστα» από βούτυρο και αλεύρι, και στην συνέχεια συνδυάζεται με διάφορα λαχανικά. Οφείλει την ονομασία της στο τελικό αποτέλεσμα, που έχει πιο παχύρρευστη και βελούδινη υφή.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Βιταμίνες

Είναι οργανικά χημικά μόρια τα οποία σε μικρές ποσότητες είναι απαραίτητα για ποικίλες μεταβολικές λειτουργίες και τα οποία δεν μπορούν να συντεθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Related Glossary Terms

Άμυλο

Index

Find Term

Ενεργειακή πυκνότητα των τροφών

Είναι η ποσότητα θερμίδων που περιέχεται ανά μονάδα βάρους του τροφίμου. Όταν ένα άτομο καταναλώνει 'πυκνές' σε ενέργεια τροφές, π.χ σοκολάτα, με μικρή ποσότητα τροφής παίρνει πολλές θερμίδες και έτσι η συνολική ποσότητα ενέργειας που μπορεί να προσλάβει είναι πολύ μεγάλη.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Εσκαλόπ

Λεπτές φέτες κρέατος

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Ζυλιέν

Τρόπος κοπής λαχανικών σε λεπτές λωρίδες (μπαστουνάκια)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Ιχνοστοιχεία

Είναι τα στοιχεία εκείνα που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό αλλά οι ημερήσιες ανάγκες για τον άνθρωπο είναι μικρότερες από 100 mg/ημέρα.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Κονφί

Είναι τα φρούτα που βράζονται και διατηρούνται σε ζάχαρη, ενώ χρησιμοποιούνται και για κρέας που διατηρείται στο λίπος του.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Μαγειρεύω

Παρασκευάζω φαγητό από ένα τρόφιμο, συνήθως περισσότερα από ένα, χρησιμοποιώντας τις περισσότερες φορές κάποια πηγή θερμότητας

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Μαρινάρισμα

Εμβαπτίζω το τρόφιμο για μερικές ώρες σε μείγμα από λάδι και κρασί ή ξίδι ή λεμόνι μαζί με μυρωδικά ή/και μπαχαρικά, για να μαλακώσει ή να πάρει ωραία γεύση ή να αποβάλλει τη βαρεία οσμή που έχουν κάποια τρόφιμα (συνήθως κυνήγι).

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Μπεν μαρί

Τρόπος μαγειρέματος που αφορά κυρίως προετοιμασία υλικών στη ζαχαροπλαστική. Συνήθως σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό και από πάνω της τοποθετούμε μικρότερη κατσαρόλα, όπου βάζουμε το υλικό που θέλουμε να επεξεργαστούμε με το μπεν μαρί. Το νερό βράζει, και το υλικό – συνήθως σοκολάτα – λιώνει με την ήπια θερμότητα, χωρίς να ψήνεται.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Οργανικά τρόφιμα

Είναι τα τρόφιμα που παράγονται με τις διαδικασίες της βιολογικής γεωργίας.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Όρεξη

Είναι η επιθυμία για κατανάλωση συγκεκριμένης τροφής, από την λήψη της οποίας δεν θέλουμε απλώς να κορέσουμε την πείνα μας αλλά να αισθανθούμε και την ηδονή της γεύσης της.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Πανάρισμα

Περνώ το τρόφιμο μου από τριμμένη ψίχα ψωμιού, τρίμμα φρυγανιάς, αφού το έχω αλευρώσει και το έχω βουτήξει σε χτυπημένο αυγό

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Πατέ

Μίγμα από πολτοποιημένο ή ψιλοκομμένο κρέας, κυρίως συκώτι και χορταρικά που σεοβίρεται συνήθως ως ορεκτικό ή ψημένο σε φόρμα.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Ποσέ

Μαγειρεμένο σε νερό που σιγοβράζει (αναφέρεται συνήθως σε αυγό ή ψάρι)

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Σωτάρισμα

Από τη Γαλλική λέξη sauter= πηδάω

Related Glossary Terms

Τσιγάρισμα

Index

Find Term

Ταρτάρ

Είδος προετοιμασίας ψιλοκομμένου **ωμού** κρέατος, προαιρετικά μαζί με σως ή μπαχαρικά. Σερβίρεται συχνά και σαν spread, σαν αλοιφή δηλαδή, ενώ υπάρχει και η tartar sauce, που είναι κρεμώδης πικάντικη σάλτσα με βάση τη μαγιονέζα.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Τρόφιμο

Είναι κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη ή ημι-επεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο. Συμπεριλαμβάνονται τα ποτά, οι τσίχλες αλλά και κάθε συστατικό που χρησιμοποιήθηκε από τον παραγωγό για την κατασκευή της τροφής. Στον όρο δεν συμπεριλαμβάνονται τα καλυντικά, τα προϊόντα καπνού και τα φάρμακα.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Τσιγάρισμα

Τσιγάρισμα είναι η τεχνική κατά την οποία μαγειρεύουμε ένα τρόφιμο όπως κρέας, λαχανικά, κρεμύδι ή ψάρι σε ένα σκεύος που περιέχει μία μικρή ποσότητα από λιπαρή ουσία (π.χ. λάδι, σπορέλαιοή, βούρο) για να το μαλακώσουμε, να το θωρακίσουμε εξωτερικά και να του δώσουμε πιο ωραίο χρώμα.

Related Glossary Terms

Σωτάρισμα

Index

Find Term

Φλαμπέ

Ένα φαγητό γίνεται φλαμπέ όταν, κατά την διάρκεια ή στο τέλος του μαγειρέματος, το περιχύνουμε με ζεστό οίνοπνευματώδες ποτό, και του βάζουμε φωτιά.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Χιλιοθερμίδα

Αντιστοιχεί σε 1000 θερμίδες. Στην πράξη, όταν λέμε θερμίδα, εννοούμε χιλιοθερμίδα.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term

Χοληστερόλη (ή χοληστερίνη) των τροφών

Η χοληστερόλη είναι μια ουσία που μοιάζει με λίπος, χωρίς να είναι ακριβώς λίπος και ονομάζεται λιπίδιο. Έχει ζωτική σημασία για τον οργανισμό αφού αποτελεί βασικό στοιχείο της κυτταρικής μεμβράνης, της χολής και των στεροειδικών ορμονών. Χοληστερόλη περιέχεται μόνο στις τροφές ζωικής προέλευσης.

Related Glossary Terms

Drag related terms here

Index

Find Term