

PreVent
Prevention Health Concepts



steak type

NEA

*προτεινόμενα
γεύματα*



περιεχόμενα

- 3 Μεξικάνικη ομελέτα με πατάτες rösti (στον ρεντέ)
- 4 Ομελέτα με τυρί cottage, ζαμπόν, σπανάκι & ντοματίνια
- 5 Διπλωμένη ομελέτα με γέμιση
- 6 Κολοκυθάκια φριπτάτα
- 7 Ανοιξιότικη φριπτάτα με πράσινα λαχανικά
- 8 Φρουτοσαλάτα Καλιφόρνια με γιαούρτι
- 9 Αβοκάντο γεμιστά με τόνο ή σολομό
- 10 Χοιρινά μπριζολάκια με λεμόνι, σπανάκι και άγριο ρύζι σάλτσα φυστικοβούτυρο και λάιμς
- 11 Χοιρινά μπριζολάκια με μήλα και κρεμμύδια
- 12 Χοιρινά μπριζολάκια με βαλσαμικό και γλυκά κρεμμύδια
- 13 Αρνίσια παιδάκια με τζιντζερ και μουστάρδα
- 14 Ινδικό αρνάκι με μπαχαρικά και ρεβύθια
- 15 Ψητός σολωμός με λαχανικά
- 16 Κοτόπουλο με σπανάκι, ζυμαρικά, λεμόνι και παρμεζάνα
- 17 Ψάρι με μπαχαρικά πράσινα λαχανικά καιμανιτάρια. Με ρύζι ή πατάτες
- 18 Ελβετικό ρολό με κιμά
- 19 Ιταλικό καπνιστό ρολό με κιμά
- 20 Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου
- 21 Κοτόπουλο με λαχανικά (κινέζικο)
- 22 Μπιφτέκια
- 23 Γαλοπούλα με μουστάρδα και δενδρολίβανο
- 24 Μοσχάρι με μελιτζάνες
- 25 Σουτζουκάκια σε σάλτσα
- 26 Ψαρονέφρι ψητό
- 27 Μοσχάρι ψητό και σαλάτα με φασόλια
- 28 Γαρίδες σαγανάκι
- 29 Τσιπούρα ψητή
- 30 Γαύρος λεμονάτος



Παρασκευή:
25 λεπτά

Μεξικάνικη ομελέτα με πατάτες στον ρεντέ

Μερίδες: 1 ή 2

ΥΛΙΚΑ

- 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο, (1 + 1)
- 1 φλιτζάνι πατάτες σε κύβους
- 130 ψιλοκομμένη πιπεριά (καυτερή αν θέλετε)
- 4 μεγάλα αυγά
- 1 κουταλάκι του γλυκού Tabasco
- Αλάτι και πιπέρι
- ½ φλιτζάνι τριμμένο light κίτρινο τυρί με 17% λιπαρά
- ¼ φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ¼ φλιτζάνι χοντροκομμένο κόλιαντρο ή μαϊντανό
- 100 g light ζαμπόν γαλοπούλας με 1% λιπαρά
- Σαλάτα: 200 g μαρούλι με αλάτι και ξύδι

Εκτέλεση

- Ζεσταίνετε 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι σε μέτρια-υψηλή φωτιά.
- Τηγανίστε τις πατάτες μέχρι να ροδίσουν, 3 έως 5 λεπτά.
- Προσθέστε την (καυτερή) πιπεριά και βάλτε τα σε ένα πιάτο.
- Ανακατέψτε τα αυγά, το Tabasco, και το αλάτι σε ένα μπολ.
- Ανακατέψτε το τυρί, τα κρεμμύδια, το κόλιαντρο (ή το μαϊντανό) και το μείγμα πατάτας.
- Βάλτε στο τηγάνι το υπόλοιπο 1 κουταλάκι γλυκού λάδι. θερμότητα σε μέτρια φωτιά.
- Ρίξτε το μείγμα αυγών και κάνετε για ομοιόμορφη κατανομή. Μειώστε τη θερμότητα σε μέτρια και τηγανίστετο πάνω κάτω για 3 έως 4 λεπτά.

Ομελέτα		Συνδυάζεται ανάλογα:	
Ενέργεια	689 Kcal	Σαλάτα	50 Kcal
Πρωτεΐνες	69.0 g	- Ντομάτες	150 g
Υδατάνθρακες	24.5 g	- Αγγούρι	150 g
Λίπη	35.0 g	- Πιπεριά	35 g
Φυτικές ίνες	5.0g	- Μαϊντανός	50 g
		30 g ψωμί	70 Kcal



4

Ομελέτα με τυρί cottage, ζαμπόν, σπανάκι & ντοματίνια



Παρασκευή:
20 λεπτά



Μερίδες: 1

ΥΛΙΚΑ

2 αυγά

1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο

75 g ντοματίνια, κομμένα στη μέση

50 g κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες

2 φλιτζάνια σπανάκι

100 g τυρί cottage με 2% λιπαρά

Αλάτι και πιπέρι

1 κουταλιά της σούπας νερό

200 g ζαμπόν με 3% λιπαρά

1 φέτα ψωμί 30g

Εκτέλεση

1. Θερμαίνετε το λάδι και σε μέτρια-υψηλή φωτιά
2. Προσθέστε ντομάτες και κρεμμύδι και μαγειρέψτε τα, μέχρι να μαλακώσουν, 1 έως 2'
3. Βάλτε το σπανάκι και αφήστε το να μαραθεί, περίπου 30". Ανακατέψτε τα
4. Ρίξτε τα χτυπημένα αυγά με το ζαμπόν (αλάτι-πιπέρι) και μειώστε τη θερμότητα στο μέτρο.
5. Πασπαλίστε το τυρί, πάνω από την ομελέτα.
6. Βάλτε 1 κουταλιά της σούπας νερό κάτω από την ομελέτα.
7. Καλύψτε το τηγάνι μέχρι να είναι έτοιμη και να λιώσει το τυρί, περίπου 2-3 λεπτά.
8. Κόψτε το ζαμπόν σε λωρίδες, διπλώστε την ομελέτα και βάτε το ενδιάμεσα.

Ενέργεια	680 Kcal	Συνδυάζεται ανάλογα:	Θερμίδες
Πρωτεΐνες	69.0 g	Παντζάρι	100g 44
Υδατάνθρακες	42.0 g	Ροδάκινο	150g 55
Λίπη	26.5 g	Πιπεριά	30g 70
Φυτικές ίνες	10.0 g		



Διπλωμένη ομελέτα με γέμιση

Ομελέτα: 275 Θερμίδες

ΥΛΙΚΑ

2 αυγά

2 κουταλάκια ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Μπορείτε να την συμπληρώσετε με:

Θερμίδες	Συμπλήρωμα
140	50 g light τυρί με 16% λιπαρά
105	100 g ζαμπόν γαλοπούλας με 1% λιπαρά
103	100 g χοιρινό ζαμπόν με 3% λιπαρά
87	100 g Τυρί Cottage με 2% λιπαρά
70	100 g ωμές πατάτες
24	100 g μανιτάρια / Πλοϊφότους
23	100 g κρεμμύδια
18	100 g μπρόκολο
15	100 g πράσινες πιπεριές
14	100 g ντομάτες
70	1 φετα ψωμί (30g)
55	200 g Φρούτο



6

Κολοκυθάκια frittata

Frittata, ιταλική ομελέτα γεμιστή με μια ποικιλία λαχανικών και τυριών



Παρασκευή:
35 λεπτά



Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 5 μεγάλα αυγά
- 4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο, (χωρισμένα)
- 1 μικρό φλιτζάνι κολοκυθάκια σε κύβους
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ½ φλιτζάνι ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- ¼ φλιτζάνι φρέσκο δυόσμο - ¼ φλιτζάνι φρέσκο βασιλικό
- Αλάτι και πιπέρι
- 60 g τριμμένο τυρί

Εκτέλεση

1. Ζεσταίνετε 2 κουταλάκια του γλυκού λάδι σε μέτρια φωτιά.
2. Προσθέστε κολοκυθάκια και κρεμμύδι και τα σωτάρετε, καλυμμένα σε μέτρια θερμοκρασία, ανακατεύοντας συχνά, για 4-5'να μαραθούν
3. Προσθέστε ντομάτες, δυόσμο, βασιλικό, αλάτι και πιπέρι.
4. Αυξήστε τη θερμότητα σε μέτρια-υψηλή και μαγειρέψτε τα, ανακατεύοντας, έως ότου η υγρασία εξατμιστεί, 1' - 2'.
5. Χτυπάμε τα αυγά, αλάτι και πιπέρι σε ένα μεγάλο μπολ
6. Προσθέστε το μείγμα κολοκυθιών και το τυρί και ανακατέψτε τα.
7. Προθερμάνετε το φούρνο.
8. Βάλτε στο τηγάνι τα 2 κουταλάκια λάδι σε μέτρια-χαμηλή φωτιά.
9. Προσθέστε το μίγμα στην ομελέτα και τηγανίστε το χωρίς ανακάτευμα για 3'-4' λεπτά. Την κόβετε σε μερίδες

Φρτίππα		Συνδιάζεται ανάλογα:		Θερμίδες
Ενέργεια	670 Kcal	Γιαούρτι 2%	200g	108
Πρωτεΐνες	21.0 g	Ροδάκινο	150g	55
Υδατάνθρακες	9.1 g	Ψωμί	30g	70
Λίπη	27.7 g	Σαλάτα	50 Kcal	
Φυτικές ίνες	5.0g	- Ντοματίνια	150 g	
		- Αγγούρι	150 g	
		- Πιπεριά	35 g	
		- Μαϊντανός	50 g	



Παρασκευή:
25 λεπτά



Χορτοφαγική

Ανοιξιάτικη φριττάτα με πράσινα λαχανικά

Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 2 αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- 4 ασπράδια αυγών
- 2 κουταλιές γάλα χωρίς λιπαρά
- 1 κουταλάκι του γλυκού κομμένα φρέσκα κρεμμύδια
- ¼ φλιτζάνι ψιλοκομμένο παρμεζάνα (30 γρ.)
- 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
- ½ φλιτζάνι κομμένα σπαράγγια ή μπρόκολο
- ¼ φλιτζάνι κομμένα πράσινα κρεμμύδια
- ½ φλιτζάνι χονδροκομμένα φύλλα σπανακιού
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη αλάτι και πιπερί
- 1 μικρή ντομάτα

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνετε το φούρνο.
2. Σε ένα μικρό μπολ χτυπήστε τα αυγά, το ασπράδι αυγού, το γάλα, το κρεμμυδάκι, αλατοπίπερο και 2 κουταλιές της σούπας τυρί.
3. Σε ένα αντικολητικό σκεύος βάζουμε το μισό λάδι.
4. Προσθέστε σπαράγγια και πράσινα κρεμμύδια και τα σωτάρετε για 2'
5. Προσθέστε σπανάκι & σκόρδο και ψήστετα μέχρι να μαραθεί το σπανάκι.
6. Ρίξτε το μίγμα αυγών στο τηγάνι και μειώστε τη θερμότητα σε χαμηλή.
7. Μαγειρέψτετα, σκεπασμένα, 10 έως 12 λεπτά
8. Πασπαλίζουμε τις υπόλοιπες 2 κουταλιές της σούπας τυρί.
9. Τοποθετήστε το σκεύος στο φούρνο.
10. Ψήστετο 1-2' λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί. Βάλτε τα ντοματίνια.

Φριττάτα	
Ενέργεια	430 Kcal
Πρωτεΐνες	37.0 g
Υδατάνθρακες	14.4 g
Λίπη	24.8 g
Φυτικές ίνες	5.0g

Συνδίδεχται ανάλογα:	Θερμίδες
Γιαούρτι 2%	200g 108
Ροδάκινο	150g 55
Ψωμί	30g 70
Σαλάτα	50 Kcal
- Ντομάτες	150 g
- Αγγούρι	150 g
- Πιπεριά	35 g

Φρουτοσαλάτα Καλιφόρνια με γιαούρτι



Παρασκευή:
10 λεπτά

Μερίδες: 5

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι φρέσκο ανανά σε κύβους
- 250 γρ. φράουλες κομμένες σε φέτες
- 150 γρ κουταλιές κράνμπερι ή μπλούμπερι
- 4 ακτινίδια, αποφλοιωμένα, κομμένα σε φέτες
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι lime ή λεμόνι

• Αφήστε το 1-2 ώρες στο ψυγείο

Ποσότητα	1 φλιτζάνι	2 φλιτζάνια	3 φλιτζάνια
Θερμίδες	120 Kcal	240 Kcal	360 Kcal
Λίπος	5.0 g	10.0 g	15.0 g
Πρωτεΐνες	5.0 g	10.0 g	15.0 g
Υδατάνθρακες	14.0 g	28.0 g	42.0 g



Παρασκευή:
15 λεπτά



Αβοκάντο γεμιστά με τόνο ή σολομό

Χωρίς μαγείρευμα

ΥΛΙΚΑ

- ½ φλιτζάνι άσπρο ελληνικό γιαούρτι
- ½ φλιτζάνι σέλινο σε κύβους
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμόνι
- 2 κουταλάκια του γλυκού light μαγιονέζα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα καυτερή
- Αλάτι και πιπέρι
- 150 g στραγγισμένο τόνο σε νερό
- 2 αβοκάντο
- Ψιλοκομμένο πράσινο κρεμμυδάκι για γαρνιτούρα

Εκτέλεση

1. Αναμειξτε, γιαούρτι, σέλινο, μαϊντανό, χυμό λεμόνι, μαγιονέζα, μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι σε ένα μεσαίο μπολ. Προσθέστε τον τόνο ή σολομό και ανακατέψτε καλά.
2. Κόψτε το αβοκάντο στη μέση και αφαιρέστε το κουκούτσι.
3. Βγάλτε 1 κουταλιά της σούπας από κάθε μισό αβοκάντο σε ένα μικρό μπολ.
4. Πολτοποιήστε τη σάρκα του αβοκάντο με ένα πιρούνι και ανακατέψτε στο μείγμα του φαριού. Γεμίστε κάθε μισό αβοκάντο με περίπου ¼ φλιτζανιού του μίγματος.
5. Γαρνίρετε με κρεμμυδάκι, άνθη ή μαϊντανό, αν θέλετε.

Μέγεθος μερίδας: ½ Αβοκάντο και ¼ γέμισμα με ψάρι = 315 θερμίδες

Μέγεθος μερίδας: 2x ½ Αβοκάντο και ¼ γέμισμα με ψάρι = 630 θερμίδες

Ενέργεια	315 Kcal
Πρωτεΐνες	23.0 g
Υδατάνθρακες	11.0 g
Λίπη	19.6 g
Φυτικές ίνες	7.0g



Παρασκευή:
25 λεπτά

Χοιρινά μπριζολάκια με λεμόνι, σπανάκι και άγριο ρύζι σάλτσα φυσιτικοβούτυρο και λάιμς

Μεριδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 3 κουταλιές χυμό λάιμς
- 1 κουταλιά της σούπας φυσιτικοβούτυρο ή βούτυρο αμυγδάλου
- 4 σκελίδες σκόρδο, αλάτι και πιπέρι
- 1½ κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 4 (από 200 g) χοιρινές μπριζόλες με κόκαλο, κομμένα πάχους 2 cm
- 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
- 250 g. σχεδόν-βρασμένο ρύζι,
- 300 g. φρέσκο σπανάκι
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένα καρύδια, ψημένα
- φρέτες λάιμς ή λεμονιού

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ χτυπάμε τον χυμό λάιμ, φυσιτικοβούτυρο, (σκόρδο), μέλι, 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 1/4 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι. Πασπαλίζουμε τις μπριζόλες με το υπόλοιπο 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και πιπέρι.
2. Ζεσταίνετε 2 κουταλάκια του γλυκού λάδι σε μεσαία-υψηλή θέρμανση.
3. Προσθέστε τις μπριζόλες; Ψήστε τις 8' και από τις 2 μεριές.
4. Βγάλτε τες από την φωτιά, καλύψτετο και κρατήστετο ζεστό.
5. Στην ίδια κατσαρόλα θερμαίνετε τα υπόλοιπα 2 κουταλάκια του γλυκού λάδι σε μεσαία φωτιά.
6. Προσθέστε το ρύζι το σπανάκι και ανακατέψτε μέχρι να μαραθεί
7. Σερβίρετε τις μπριζόλες με το μείγμα ρύζι σπανάκι. Αν θέλετε, το πασπαλίζετε με καρύδια και τα σερβίρετε με φέτες λάιμς.

Μέγεθος μερίδας: 2 μπριζόλες και 1.5 φλυτζάνι μίγμα ρυζιού

Ενέργεια	*620 Kcal	**670 Kcal
Πρωτεΐνες	73.0 g	80.0 g
Υδατάνθρακες	37.0 g	45.0 g
Λίπη	20.0 g	24.8 g
Φυτικές ίνες	5.0g	8.0g

- * 2 μπριζόλες και 1 φλυτζάνι μίγμα ρυζιού
- ** 2 μπριζόλες και 1.5 φλυτζάνι μίγμα ρυζιού

Συμπλήρωμα		Θερμίδες
Παντζάρι	100g	44
Μαρούλι	200g	24
Ροδάκινο	150g	55
Ψωμί	30g	70



Παρασκευή:
40 λεπτά



Χοιρινά μπιριζολάκια με μήλα και κρεμμύδια

Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 4 μπιριζόλες (270 g) χοιρινό κρέας με κόκαλο χωρίς λιπαρά αλάτι και πιπέρι
- 2 μήλα Gala ή το Fuji, ξυνόμπλα κομμένα σε φέτες 0.5 cm
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο, (προαιρετικά)
- ¼ φλιτζάνι ξηρό λευκό κρασί
- ¼ φλιτζάνι ζωμό κοτόπουλου
- 1-2 κουταλάκια του γλυκού μουστάρδα Dijon
- 1 κουταλάκι του γλυκού βούτυρο
- 1 ½ φλιτζάνια ζεστό μαγειρεμένο καστανό ρύζι
- 3-4 φρέσκα φύλλα θυμαριού

Εκτέλεση

1. Πασπαλίζουμε τις μπιριζόλες με αλάτι και πιπέρι.
2. Καλύψτε ένα αντικολητικό τηγάνι με σπρέι μαγειρέματος.
3. Θερμαίνετε το τηγάνι σε μεσαία -υψηλή θερμοκρασία.
4. Προσθέστε τις μπιριζόλες και μαγειρέψτε τις μέχρι να ροδίσουν
5. Αφαιρέστε τις από το τηγάνι και διατηρήστε τις ζεστές.
6. Βάλτε τα μήλα, και το κρεμμύδι (σκόρδο) στο τηγάνι και μαγειρέψτε τα σε μεσαία-υψηλή θερμοκρασία 6 έως 8 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά.
7. Προσθέστε προσεκτικά το κρασί και μαγειρέψτετα 1 έως 2 λεπτά,
8. Ανακατέψτε μέσα το ζωμό, τη μουστάρδα και το βούτυρο.
9. Βάλτε τώρα τις μπιριζόλες στο τηγάνι.
10. Σιγοβράστετε, καλυμμένες, 4 έως 6 λεπτά
11. Σερβίρετε τις μπιριζόλες και το μίγμα μήλου με ρύζι. Πασπαλίστε με θυμάρι.

Μέγεθος μερίδας: 2 χοιρινά μπιριζολάκια και 1 φλιτζάνι μείγμα μήλου

Ενέργεια	650 Kcal	Συμπλήρωμα	Θερμίδες
Πρωτεΐνες	64.0 g	Ντομάτες	150g 21
Υδατάνθρακες	64.0 g	Μαρούλι	200g 24
Λίπη	15.0 g	Πεπόνι	250g 53
Φυτικές ίνες	9.0g	Ψωμί	30g 70



12

Χοιρινά μπιριζολάκια με βαλσαμικό και γλυκά κρεμμύδια



Παρασκευή:
20 λεπτά



Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

400 g - 4 κομμάτια χοιρινού κρέατος χωρίς κόκαλα ή κοτολέτες, πάχους περίπου 1.5

Αλάτι και πιπέρι

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

2 φλιτζάνια γλυκά κρεμμύδια σε φέτες

1 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο

φρέσκο θυμάρι

½ φλιτζάνι αλατισμένο ζωμό κοτόπουλου

¼ φλιτζάνι νερό

¼ φλιτζάνι σταφίδες

3 κουταλιές βαλσαμικό ξύδι

½ κουταλιά της σούπας light βούτυρο

1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο
μαϊντανό

Σαλάτα: 250 g βρασμένο μπρόκολο με αλάτι
και λεμόνι

Εκτέλεση

1. Πασπαλίστε το χοιρινό με αλάτι και πιπέρι. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια-υψηλή φωτιά.
2. Μαγειρέψτε το κρέας, μέχρι να ροδίσουν, περίπου 2 λεπτά ανά πλευρά. Μειώστε τη θερμότητα στο μέσο και συνεχίστε το μαγείρεμα 3 έως 5 λεπτά περισσότερο. Μεταφέρετε το χοιρινό σε ένα πιάτο και σκεπάστετο με αλουμινόχαρτο.
3. Προσθέστε τα κρεμμύδια και το θυμάρι στο τηγάνι. μαγειρέψτετα, ανακατεύοντας συχνά, για 1 λεπτό. Προσθέστε ζωμό και νερό. Σκεπάστετο και μαγειρέψτετο για 5' έως ότου τα κρεμμύδια μαλακόσουν και το μεγαλύτερο μέρος του υγρού εξατμιστεί, 5'.
4. Ανακατέψτε τις σταφίδες και το ξύδι, Βράζουμε μέχρι ναυλώση, περίπου 3 λεπτά.
5. Βγλατετο από τη φωτιά και ανακατέψτε το βούτυρο.
6. Σερβίρετε το χοιρινό με τη σάλτσα και μαϊντανό.

Μέγεθος μερίδας: 2 Κοτολέτες και ½ φλιτζάνι κρεμμύδια

Ενέργεια	641 Kcal	Συμπλήρωμα	Θερμίδες
Πρωτεΐνες	74.0 g	Ψιτή μελιτζάνα	150g 40
Υδατάνθρακες	30.0 g	Μαρούλι	200g 24
Λίπη	25.0 g	Καρπούζι	200g 42
Φυτικές ίνες	9.0g	Ψωμί	30g 70



13



Παρασκευή:
15 λεπτά

Σύνολο:
40 λεπτά



Αρνίσια παϊδάκια με τζίντζερ και μουστάρδα

Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

- 170 g πατάτες σε στρογγυλές φέτες
- 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 1 κουταλάκι του γλυκού κομμένο φρέσκο εστραγκόν ή
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού ξηρό εστραγκόν, θρυμματισμένο
- Αλάτι και πιπέρι
- 4 παϊδάκια αρνιού, κομμένα πάχους 2-2.5 cm(περίπου 450g)
- Αλάτι και πιπέρι
- 2 κουταλάκια του γλυκού λάδι
- 1/3 φλιτζάνι κρασί άσπρο κρασί
- 1 έως 2 κουταλάκια του γλυκού μουστάρδα
- Σαλάτα: 250 g βρασμένο μπρόκολο με αλάτι και λεμόνι

Εκτέλεση

1. Κόψτε τις πατάτες σε παρόμοιο μέγεθος.
2. Βράστε τις πατάτες σε μια μικρή ποσότητα ελαφρώς αλατισμένου νερού για 10'
3. μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε τις καλά και αφήστε τις.
4. Σε ένα μπολ, βάλτε τζίντζερ, εστραγκόν και 1/8 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι.
5. Αφαιρέστε το λίπος από μπριζόλες και πασπαλίστετε με αλάτι και πιπέρι.
6. Ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε μπριζόλες και πατάτες στο τηγάνι. Μαγειρέψτε για 9 έως 11 λεπτά, γυρίζοντας τις μπριζόλες στα μισά του χρόνου μαγειρέματος και περιστρέφοντας τις πατάτες περιστασιακά και ομοιόμορφα.
7. Αφαιρέστε τις μπριζόλες και τις πατάτες από το τηγάνι. καλύψτετε με αλουμινόχαρτο και κρατήστετε ζεστές.
8. Βγάλτε το τηγάνι από τη φωτιά. Στραγγίστε το λίπος για σάλτσα και ρίξτε προσεκτικά το κρασί στο τηγάνι. Βάλτε το τηγάνι στη φωτιά, ανακατέψτε για να ξυσετε τα κομμάτια που έχουν ροδίσει.
9. Προσθέστε το μείγμα τζίντζερ. Σιγοβράστε και ανακατέψτετα περίπου 2' λεπτά ή μέχρι να μειωθεί το υγρό κατά το ήμισυ.
10. Ανακατέψτε τη μουστάρδα και σιγοβράστε τα.
11. Τοποθετήστε τις μπριζόλες και τις πατάτες σε 2 ζεστά πιάτα και ρίξτε επάνω τη σάλτσα

Ενέργεια	600 Kcal	Συμπλήρωμα	Θερμίδες
Πρωτεΐνες	46.0 g	Μπρόκολο	300g 54
Υδατάνθρακες	24.0 g	Πορτοκάλι	150g 52
Λίπη	35.0 g	Ψωμί	30g 70
Φυτικές ίνες	9.0g		



Ινδικό αρνάκι με μπαχαρικά και ρεβύθια



Παρασκευή:
1 ώρα & 25 λεπτά

Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

1 κουταλάκι του γλυκού σπόρους μάραθου, θρυμματισμένο
1 κουταλάκι του γλυκού κόλιανδρο
1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
Αλάτι και πιπέρι
½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα
500 g μπουτί αρνιού χωρίς κόκκαλο, χωρίς το λίπος και κομμένο σε κομμάτια 3.5 cm
3 κουταλιές σούπας λάδι
¾ φλιτζάνι νερό
3 μέτρια καρότα, κομμένα λεπτά

1 φλιτζάνι σέλινο, λεπτές φέτες
1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 μέτριο κολοκυθάκι, ψιλοκομμένο (σκόρδο)
425 βρασμένα ρεβύθια (φρέσκα ή κονσέρβα) ή φασόλια άν θέλετε
1 φλιτζάνι ζωμό κοτόπουλου
1 κουταλιά της σούπας αλεύρι
4 φλιτζάνια συσκευασμένο φρέσκο σπανάκι
2 κουταλιές της σούπας φρέσκο κόλιαντρο και / ή μέντα

Εκτέλεση

1. Σε ένα μεγάλο σκεύος ανακατέψτε μάραθο, κόλιανδρο, κύμινο, αλάτι, πιπέρι και κανέλα. Προσθέστε μέσα τα κομμάτια του αρνιού.
2. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα μαγειρέψτε το αρνί σε 2 κουταλιές της σούπας λάδι σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσει, ανακατεύοντας περιστασιακά.
3. Βγάλτε το από τη φωτιά και προσθέστε προσεκτικά το νερό στο αρνί. Φέρτε το σε βράση και μειώστε τη θερμότητα.
4. Σιγοβράστε το, καλυμμένο, περίπου 1 ώρα ή έως ότου το αρνί είναι μαλακό.
5. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σωτάρουμε τα καρότα, το σέλινο και το κρεμμύδι στο υπόλοιπο 1 κουτάλι της σούπας λάδι σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά.
6. Προσθέστε κολοκυθάκια και σκόρδο. Μαγειρέψτε 5' ή έως ότου τα λαχανικά είναι μαλακά.
7. Ανακατέψτε τα ρεβύθια. Σε ένα μικρό μπολ χτυπάμε μαζί το ζωμό κοτόπουλου και το αλεύρι. Προσθέτετε στο μείγμα ρεβυθιών.
8. Μαγειρέψτε και ανακατέψτε μέχρι να χυλώσει και να βράσει ακόμη για 1'-2' ακόμη. Βγάλε το από τη φωτιά και ανακατέψτε το σπανάκι και αλάτι.
9. Για σερβίρισμα, διαίρεσε το μείγμα ρεβυθιών σε τέσσερις μερίδες. Βλατε και το αρνί πασπαλίζοντασo με κόλιαντρο και / ή μέντα.

Ενέργεια	*679 Kcal	**735 Kcal
Πρωτεΐνες	62.0 g	66.0 g
Υδατάνθρακες	55.0 g	59.0 g
Λίπη	23.0 g	26.0 g
Φυτικές ίνες	15.0 g	16.0g

* 3 τεμάχια κρέας και 1 φλιτζάνι μίγμα

** 4 τεμάχια κρέας και 1.5 φλιτζάνι μίγμα

Συμπλήρωμα		Θερμίδες
Μπρόκολο	300g	54
Πορτοκάλι	150g	52
Ψωμί	30g	70



15



Παρασκευή:
25 λεπτά



Ψητός σολωμός με λαχανικά

Μερίδες: 4

ΥΛΙΚΑ

- 4 Φιλέτα σολομού (1 Kg.) κομμένα σε 4 μερίδες των 250 γρ.
- 1 μεσαίο κολοκύθι, κομμένο στη μέση και κατά μήκος
- 2 κόκκινες, ή κόκκινες πιπεριές, κομμένες κατά μήκος
- 1 μεσαίο κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι
- ¼ φλιτζάνι φρέσκο, κομμένο βασιλικό
- 1 λεμόνι, κομμένο σε φέτες

Εκτέλεση

1. Προθερμάνετε τη σάρα σε μέτρια-υψηλή φωτιά.
2. Ετοιμάστε τα κολοκυθάκια, τις πιπεριές και το κρεμμύδι με λάδι και πασπαλίστε με αλάτι.
3. Πασπαλίζουμε το σολομό με πιπέρι και το υπόλοιπο αλάτι.
4. Τοποθετήστε τα λαχανικά και τα κομμάτια σολομού, στην κάτω σάρα.
5. Ψήστε τα λαχανικά, γυρίζοντας μία ή δύο φορές, έως να εμφανιστούν ελαφρά τα σημάδια σάρας, 5' ανά πλευρά.
6. Μαγειρέψτε το σολομό, περίπου 10 λεπτά.
7. Όταν κρυσώσουν, ψιλοκόψτε τα λαχανικά και ρίξτε μαζί σε ένα μεγάλο μπολ.
8. Αφαιρέστε το δέρμα από τα φιλέτα σολομού (αν θέλετε) και σερβίρετε μαζί με τα λαχανικά.
9. Γαρνίρετε κάθε μερίδα με 1 κουταλιά της σούπας βασιλικό και σερβίρετε με μια φέτα λεμονιού.

1.5 φλιτζάνι λαχανικά	250 g Σολωμός	350 g Σολωμός	Συνδιάζεται ανάλογα:	
Ενέργεια	630 Kcal	845 Kcal	Σαλάτα	50 Kcal
Πρωτεΐνες	61.0 g	86.0 g	- Ντομάτες	150 g
Υδατάνθρακες	11.0 g	11.0 g	- Αγγούρι	150 g
Λίπη	37.0 g	40.0 g	- Πιπεριά	35 g
Φυτικές ίνες	12.0 g	12.0 g	1 Ροδάκινο	55 Kcal



16

Κοτόπουλο με σπανάκι, ζυμαρικά, λεμόνι και παρμεζάνα



Παρασκευή:
25 λεπτά



Μερίδες: 2

ΥΛΙΚΑ

230 γ. ζυμαρικά ρεππε (χωρίς γλουτένη ή ζυμαρικά ρεππε ολικής αλέσεως)

2 κουταλιές ελαιόλαδο

450 γρ, στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα κομμένα σε κομμάτια

αλάτι και πιπέρι

4 σκελίδες σκόρδο,

½ φλιτζάνι ξηρό λευκό κρασί

Χυμός και ξύσμα 1 λεμονιού

10 φλιτζάνια ψιλοκομμένο φρέσκο σπανάκι

4 κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα, (χωρισμένη)

Σαλάτα: 250 g βρασμένο μπρόκολο με αλάτι και λεμόνι

Εκτέλεση

1. Βράστε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου.
2. Στραγγίστετα και αφήστετα στην άκρη.
3. Θερμαίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια-υψηλή θερμότητα. Προσθέστε κοτόπουλο, αλάτι και πιπέρι. μαγειρέψτετα, ανακατεύοντας περιστασιακά, μέχρι να ροδίσουν 8'.
4. Προσθέστε το σκόρδο και μαγειρέψτετα, ανακατεύοντας, μέχρι να αρωματιστεί, περίπου 1-2'. Ανακατέψτε το κρασί, το χυμό λεμονιού και το ξύσμα και σιγοβράστετα για 1', και αφαιρέστετο από τη φωτιά.
5. Ανακατέψτε το σπανάκι με τα βρασμένα ζυμαρικά. Σκεπάστετο και αφήστε το μέχρι να μαραθεί το σπανάκι.
6. Το σερβίρετε σε 2 μερίδες με 1 κουταλιά της σούπας παρμεζάνα.

Μέγεθος μερίδας: 2 μεγάλα φλιτζάνια

Ενέργεια	665 Kcal	Συμπλήρωμα		Θερμίδες
Πρωτεΐνες	60.0 g	Ψωμί	30 g	70
Υδατάνθρακες	50.0 g	Σαλάτα		50 Kcal
Λίπη	24.6 g	- Ντομάτες		150 g
Φυτικές ίνες	5.0g	- Αγγούρι		150 g
		- Πιπεριά		35 g
		1 Ροδάκνιο		55 Kcal



17



Παρασκευή:
25 λεπτά



Ψάρι με μπαχαρικά πράσινα λαχανικά και μανιτάρια. Με ρύζι ή πατάτες

Μερίδες: 4

ΥΛΙΚΑ

- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- ½ μεγάλο γλυκό κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 3 φλιτζάνια μανιτάρια σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε φέτες
- 4 φλιτζάνια ψιλοκομμένο λάχανο
- 1 μέτρια ντομάτα, σε κύβους
- 2 κουταλάκια του γλυκού μείγμα μπαχαρικών που προτιμάτε
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού
- 4 Φιλέτα μπακαλιάρου, γλώσσας ή άλλο ψάρι 4 (απο 120 γ)
- Ψιλοκομμένο φρέσκο μαιντανό, Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

1. Ζεσταίνετε 1 κουταλιά της σούπας λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι; μαγειρέψτε, ανακατεύοντας περιστασιακά, 3 έως 4'.
2. Προσθέστε μανιτάρια & σκόρδο. Σωτήστε ανακατεύοντας έως τα μανιτάρια ροδίσουν 5'. Προσθέστε λάχανο, ντομάτα και το μείγμα μπαχαρικών.
3. Μαγειρέψτε, ανακατεύοντας μέχρι να μαραθεί το λάχανο 5 έως 7 λεπτά.
4. Ανακατέψτε το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.
5. Βγάλε το από τη φωτιά, σκεπάστε και διατηρήστε ζεστό.
6. Πασπαλίστε τα ψάρια με τα υπόλοιπα μπαχαρικά αλάτι και πιπέρι.
7. Ζεσταίνετε τις υπόλοιπες 2 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια-υψηλή φωτιά. Προσθέστε το ψάρι και μαγειρέψτε 3'-4' ανά πλευρά, ανάλογα με το πάχος.
8. Σερβίρετε τα ψάρια σε πιάτα. Καλύψτε και περιτριγυρίστε τα ψάρια με τα λαχανικά. πασπαλίστε με μαιντανό.

	2 κομμάτια ψάρι 1 φλιτζάνι λαχανικά	3 κομμάτια ψάρι 1 φλιτζάνι λαχανικά	Συμπλήρωμα	Θερμίδες
Ενέργεια	470 Kcal	604 Kcal	1 φέτα ψωμί	30g 70
Πρωτεΐνες	50.0 g	75.0 g	Μαρούλι	200g 24
Υδατάνθρακες	22.0 g	22.0 g	Βραστές πατάτες	200g 160
Λίπη	22.0 g	24.0 g	Πεπόνι	250g 53
Φυτικές ίνες	12.0 g	12.0 g		



Ελβετικό ρολό με κιμά



Παρασκευή:
30 λεπτά

Μερίδες: 2 ή 3

ΥΛΙΚΑ

500 g. Βοδινό κιμά (έως 20% λίπος)
1 ψιλοκομμένο μικρό κρεμμύδι,
150 g. πάστα ντομάτας
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
2 ψιλοκομμένες κόκκινες πιπεριές
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο πράσινες πιπεριές
3 κουταλιές ψίχουλα ψωμιού

1 αυγό
1 φρεσκοκομμένο μαϊντανό
Αλάτι και πιπέρι
250 g. πατάτες, κομμένες σε φέτες
½ φλιτζάνι ζωμό κοτόπουλου
Σαλάτα: 150 g ντομάτες + 100 αγγούρι χωρίς λάδι

Εκτέλεση

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 220° C.
2. Βάλτε όλα τα συστατικά, εκτός από τις πατάτες και το ζωμό, σε ένα μεγάλο μπολ ανάμειξης.
3. Ανακατέψτε καλά όλα τα συστατικά.
4. Διαμορφώστε ένα καρβέλι από το μείγμα όπως θέλετε,
5. Τοποθετήστε το σε ένα ταψί. Τοποθετήστε τις φέτες πατάτες γύρω από το καρβέλι.
6. Ψήστε στο φούρνο για 30 λεπτά, ή έως ότου το κέντρο του έχει επίσης ψηθεί.
7. Μετά το φούρνο αφήστετο για 10'. Κόψτετο και απολαύστε.

	½ Ρολλού	½ Ρολλό	Συμπλήρωμα	Θερμίδες
Ενέργεια	500 Kcal	744 Kcal	Σαλάτα	31g 31
Πρωτεΐνες	67.0 g	100.0 g	Λάχανο	200g 44
Υδατάνθρακες	22.0 g	32.0 g	Μήλο	150g 52
Λίπη	16.0 g	24.0 g	Ψωμί	30g 70
Φυτικές ίνες	5.0 g	7.0 g		



19



Παρασκευή:
1 ώρα & 15 λεπτά

Ιταλικό καπνιστό ρολό με κιμά

Μερίδες: 3

ΥΛΙΚΑ

- 1.5 φλιτζάνι τεμαχισμένα κολοκυθία (περίπου 1 μικρό)
 - ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένη πράσινη πιπεριά
 - 1 μεσαίο ψιλοκομμένο κρεμμύδι
 - 1 κουταλιά της σούπας νερό
 - 1 μεγάλο αυγό
 - 2 κουταλιές της σούπας πάστα ντομάτας
 - 4 κουταλάκια του γλυκού μουστάρδα
 - 4 κουταλάκια του γλυκού σάλτσα Worcestershire
 - 2 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένη μαντζουράνα αλάτι και πιπέρι
 - ½ κουταλάκι του γλυκού πάπρικα
 - ¾ φλιτζανιού ξηρά ψίχουλα ψωμιού
 - 1 ½ κιλά άπαχο βόειο κιμάς
 - 2 κουταλιές της σούπας κέτσαπ ή σάλτσα μπάρμπεκιου
- Σαλάτα: 150g ντομάτες + 100g αγγούρι χωρίς λάδι

Εκτέλεση

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς C.
2. Επικαλύψτε ελαφρά ένα ταψί με σπρέι μαγειρέματος ή ελάχιστο λάδι.
3. Βάλτε κολοκυθάκια, πιπεριά, κρεμμύδι και νερό σε ένα μπολ με φούρνο μικροκυμάτων, ή τα σωτάρετε για να μαλακώσουν.
4. Χτυπήστε ελαφρά το αυγό, τοματοπολτό, μουστάρδα, σάλτσα Worcestershire, μαντζουράνα, αλάτι, πάπρικα και το πιπέρι σε ένα μεγάλο μπολ.
5. Προσθέστε τα λαχανικά και ανακατέψτετα. Προσθέστε ψίχουλα.
6. Προσθέστε το κιμά και ζυμώστετο απαλά με το μείγμα λαχανικών.
7. Διαμορφώστε το μείγμα κρέατος σαν καρβέλι στο έτοιμο ταψί.
8. Απλώστε το κέτσαπ (ή τη σάλτσα μπάρμπεκιου) στο πάνω μέρος του ρολού.
9. Ψήστετο αργά στους 140-150 βαθμούς 40 έως 45 λεπτά, και τα τελευταία 5' ισχυρη φωτιά για την κρούστα. Αφήστετο για 10 λεπτά πριν το τεμαχίσετε.

	½ Ρολλού	½ Ρολλό	Συμπλήρωμα	Θερμίδες
Ενέργεια	560 Kcal	840 Kcal	Μηρόκολο	300g 54
Πρωτεΐνες	54.0 g	81.0 g	Πορτοκάλι	150g 52
Υδατάνθρακες	26.0 g	39.0 g	Ψωμί	30g 70
Λίπη	26.0 g	39.0 g		
Φυτικές ίνες	6.0 g	9.0 g		

Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

1000 gr πατάτες

10 gr σκόρδο

30 gr λεμόνι χυμός

30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)

Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 600 gr

Εκτέλεση

1. Πλένετε το κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
2. Βάζετε το κοτόπουλο και τις πατάτες σε ταψί, προσθέτετε νερό, το ελαιόλαδο, φρέσκο χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε και αφήνετε το φαγητό να ψηθεί στο φούρνο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο ψιτό	200gr	220gr	240gr	260gr	260gr	300gr	300gr	320gr
Πατάτες φούρνου	80gr	80gr	80gr	100gr	120gr	120gr	150gr	150gr
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Φράουλες	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



Κοτόπουλο με λαχανικά (κινέζικο)

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

κοτόπουλο φιλέτο βρασμένο
(160gr-280gr ανάλογα τις θερμίδες)
200 gr μανιτάρια βρασμένα
300 gr πιπεριές πράσινες ωμές
60 gr βλαστάρια μπαμπού κονσέρβα
20 gr σως σόγιας
5 gr ηλιέλαιο

Εκτέλεση

1. Πλένετε το κοτόπουλο (στήθος κατά προτίμηση), το κόβετε σε πολύ λεπτές λωρίδες και το βράζετε.
2. Ταυτόχρονα, σε νερό που βράζει προσθέτετε λίγο αλάτι και ρίχνετε το ρύζι.
3. Πλένετε και κόβετε σε λεπτές λωρίδες μανιτάρια και πιπεριές. Βράζετε τα μανιτάρια. Ξεπλένετε τα βλαστάρια μπαμπού της κονσέρβας και τα στραγγίζετε καλά.
4. Σε αντικαθλητικό τηγάνι αχνίζετε πρώτα τις πιπεριές και τις ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να μαραθούν ελαφρώς. Στη συνέχεια προσθέτετε τα βρασμένα μανιτάρια, τα βλαστάρια μπαμπού και το βρασμένο κοτόπουλο και ανακατεύετε συνεχώς. Στο τέλος προσθέτετε το ηλιέλαιο, τη σως σόγιας και αλάτι-πιπέρι και κατεβάζετε το τηγάνι από τη φωτιά.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο φιλέτο βρασμένο*	160gr	180gr	200gr	200gr	230gr	230gr	260gr	280gr
Ρύζι βρασμένο	60gr	80gr	90gr	120gr	120gr	150gr	150gr	150gr
Πεπόνι	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	400gr

* για τη συνταγή

Μπιφτέκια

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

- 250 gr κιμάς
- 30 gr ψωμί
- 60 gr κρεμμύδια
- 30 gr αυγό
- 10 gr ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)

Εκτέλεση

1. Μουσκεύετε το ψωμί και το στύβετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
3. Ζυμώνετε καλά τον κιμά με το ψωμί, τα κρεμμύδια, το αυγό, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε.
4. Αφήνετε τον κιμά 1 ώρα στο ψυγείο.
5. Ζυμώνετε ξανά το μείγμα και πλάθετε τα μπιφτέκια.
6. Ψήνετε τα μπιφτέκια στο φούρνο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μπιφτέκια	όλα	όλα	όλα	όλα	όλα	όλα	όλα	όλα
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	-	30gr	50gr	50gr	80gr	80gr	100gr	100gr
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	35gr	50gr	50gr	70gr	70gr	90gr
Φράουλες	150gr	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr



Γαλοπούλα με μουστάρδα και δενδρολίβανο

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

γαλοπούλα φιλέτο ωμό
(200gr-300gr ανάλογα τις θερμίδες)
10 gr ελαιόλαδο
50 gr κρασί άσπρο ξηρό
μουστάρδα
δενδρολίβανο
θυμάρι

Εκτέλεση

1. Αναμιγνύετε το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το κρασί, το δενδρολίβανο και το θυμάρι.
2. Αλατοπιπερώνετε τη γαλοπούλα και την αλείφετε με το παραπάνω μίγμα.
3. Βάζετε τη γαλοπούλα σε ταψί, προσθέτετε λίγο νερό και την ψήνετε στο φούρνο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Γαλοπούλα φιλέτο ωμό*	200gr	200gr	240gr	240gr	280gr	280gr	300gr	300gr
Σαλάτα								
Μπρόκολο βρασμένο	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	-	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	10gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	50gr	50gr	60gr	60gr	90gr	90gr	100gr
Μήλα	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr
Αχλάδι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr

* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%

Μοσχάρι με μελιτζάνες

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

250 gr μοσχάρι άπαχο
 300 gr μελιτζάνες
 150 gr ντομάτες
 50 gr κρεμμύδια
 15 gr ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
 μαϊντανός

Εκτέλεση

1. Πλένετε και κόβετε τις μελιτζάνες σε ροδέλες. Τις αλατίζετε και τις αφήνετε να σταθούν περίπου μία ώρα.
2. Ροδίζετε το κρέας που είναι κομμένο σε μερίδες στο ελαιόλαδο και μετά προσθέτετε το κρεμμύδι και τις ντομάτες.
3. Αφήνετε το κρέας να βράσει προσθέτοντας νερό.
4. Βάζετε τις μελιτζάνες σε λαδόκολλα και τις ψήνετε για λίγο στο γκριλ.
5. Στη συνέχεια προσθέτετε τις μελιτζάνες στην κατσαρόλα με το κρέας, αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε και τον μαϊντανό.
6. Αφήνετε για λίγο να βράσουν όλα μαζί.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι με μελιτζάνες	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	-	-	30gr	50gr	50gr	80gr	80gr	100gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	35gr	35gr	35gr	50gr	50gr	70gr	70gr
Κεράσια	150gr	100gr	100gr	100gr	150gr	150gr	150gr	150gr



Σουτζουκάκια σε σάλτσα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

220 gr κιμάς
100 κρεμμύδια
30 gr ψωμί
200 gr ντομάτες
30 gr αυγό
10 gr ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
σκόρδο
κύμινο

Εκτέλεση

1. Μουσκεύετε το ψωμί σε νερό και το στραγγίζετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα βάζετε σε ένα μπολ μαζί με τον κιμά, το ψωμί, το αυγό, σκόρδο κατά βούληση, λίγο από το ελαιόλαδο, λίγο από τα κρεμμύδια, αλάτι, πιπέρι, κύμινο και τα ζυμώνετε.
3. Βάζετε το μίγμα στο ψυγείο για μισή με μία ώρα.
4. Πλάθετε τα σουτζουκάκια και τα ψήνετε στο φούρνο μέχρι να ροδίσουν.
5. Εν τω μεταξύ, τρίβετε τις ντομάτες, ανήζετε το υπόλοιπο κρεμμύδι, ρίχνετε τη ντομάτα, προσθέτετε το σκόρδο, το ελαιόλαδο και αλάτι-πιπέρι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Σουτζουκάκια σε σάλτσα	όλα	όλα	όλα	όλα	όλα	όλα	όλα	όλα
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	-	30gr	30gr	50gr	50gr	80gr	100gr	120gr
Σαλάτα								
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	35gr	35gr	50gr	50gr	70gr	70gr
Πορτοκάλι	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%

Ψαρονέφρι ψητό

Εκτέλεση

1. Αλατοπιπερώνετε τις μερίδες από το ψαρονέφρι και το ψήνετε στο γκριλ.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Ψαρονέφρι ψητό	200gr	220gr	220gr	220gr	250gr	280gr	300gr	300gr
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	10gr	10gr	10gr	10gr	10gr	10gr
Ψαμί ολικής άλεσης	35gr	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	70gr	90gr
Ροδάκινο	200gr	200gr	200gr	250gr	200gr	250gr	300gr	300gr

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



27

Μοσχάρι ψητό και σαλάτα με φασόλια

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

150 gr φασόλια βρασμένα
100 gr ντομάτες
50 gr πιπεριές πράσινες ωμές
5 gr ελαιόλαδο
λίγο κρεμμυδάκι φρέσκο
μαϊντανός
ξύδι

Εκτέλεση

1. Πλένετε το κρέας μοσχαριού, αφαιρείτε το ορατό λίπος του και αλατοπιπερώνετε.
2. Τοποθετείτε το κρέας σε ταψί και αφού προσθέσετε το νερό που χρειάζεται το αφήνετε να ψηθεί.
3. Έχετε μουσκέψει τα φασόλια για ώρες και τα έχετε βράσει και ψιλοκόβετε τα λαχανικά.
4. Αναμιγνύεται όλα τα υλικά της σαλάτας και προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι ψαχνό, ψητό φούρνου	150gr	150gr	180gr	200gr	200gr	240gr	260gr	260gr
Σαλάτα με φασόλια	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη
Ψωμί ολικής άλεσης	-	35gr	35gr	35gr	35gr	35gr	35gr	50gr
Ροδάκινο	150gr	100gr	100gr	100gr	200gr	200gr	200gr	200gr

Γαρίδες σαγανάκι

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

γαρίδες βρασμένες
(180gr-240gr ανάλογα τις θερμίδες)
200 gr ντομάτες
100 gr κρεμμύδι
τυρί λευκό light (12% λιπαρά)
(30-80gr ανάλογα τις θερμίδες)
10gr ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
λίγη καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)
σκόρδο λιωμένο (προαιρετικά)

Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε τις γαρίδες.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τις ντομάτες.
3. Σε τηγάνι ανχίζετε το κρεμμύδι και εάν επιθυμείτε λίγο σκόρδο και λίγη καυτερή πιπεριά.
4. Στη συνέχεια ρίχνετε τις γαρίδες και τις ντομάτες και αφήνετε τη σάλτσα να σιγοβράσει.
5. Δέκα λεπτά περίπου πριν το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο, το τυρί, αλάτι και πιπέρι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Γαρίδες βρασμένες	180gr	180gr	180gr	200gr	200gr	200gr	240gr	240gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	30gr	30gr	50gr	50gr	80gr	80gr	80gr	80gr
Σαλάτα								
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr	100gr	120gr
Πεπόνι	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr



Τσιπούρα ψητή

Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε, πλένετε το ψάρι και το αλατοπιπερώνετε.
2. Το τοποθετείτε σε ταψί ή το ψήνετε απευθείας στη σχάρα.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Τσιπούρα ψητή	200gr	250gr	280gr	280gr	300gr	320gr	350gr	350gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	10gr	10gr	10gr	10gr	10gr
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	10gr	10gr	10gr	10gr	10gr	10gr	15gr	15gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	70gr	90gr
Ροδάκινα	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr

Ψάρια χαμηλά σε λιπαρά		
Μπακαλιάρος	Τόνος	Λαβράκι
Τσιπούρα πελαγία	Σαργός	Σφυρίδα
Λούτσος	Ρίνα	Γαλέος
Γλώσσα	Μαγιάτικο	Φαγκρί

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



30

Γαύρος λεμονάτος

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΖΑΤΖΙΚΙ
(ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

150 gr γιαούρτι στραγγιστό 0%
60 gr αγγούρι
5 gr ελαιόλαδο
ξύδι
λίγο σκόρδο λιωμένο
άνηθος (προαιρετικά)

Εκτέλεση

1. Πλένετε το γαύρο και αφαιρείτε το κεφάλι και το κόκαλο.
2. Προθερμαίνετε το φούρνο και σε ταψί βάζετε το γαύρο και τον αναμιγνύετε με το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, σκόρδο εάν επιθυμείτε και χυμό λεμονιού.
3. Τον αφήνετε να ψηθεί.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Γαύρος λεμονάτος	150gr	180gr	200gr	200gr	240gr	240gr	260gr	280gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Τζατζίκι	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Σαλάτα								
Ντομάτες	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	50gr	70gr	70gr	90gr	90gr	100gr
Ροδάκινα	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	200gr

αντιστοιχίες φρούτων βάσει θερμίδων

	Υδατ/ες	Πρωτ/ες	Λιπν	Θερμ/ες	
180gr	Ακτινίδια	19,8	1,8	0,0	111
240gr	Ανανάς	27,8	1,2	0,0	110
280gr	Αχλάδια	29,8	0,7	0,0	116
180gr	Βατόμουρα	23,2	2,2	1,6	104
400gr	Βερίκοκα ωμά	27,0	2,0	0,0	110
500gr	Γκρέιπφρουτ	26,5	2,9	0,0	110
270gr	Δαμάσκηνα	26,0	1,0	0,0	100
525gr	Καρπούζι	27,9	2,1	0,0	111
30gr	Κάστανα ψημένα	23,7	2,1	1,2	114
240gr	Κεράσια	28,6	1,4	0,0	113
200gr	Κυδώνι	30,6	0,8	0,2	114
210gr	Μανταρίνια	25,9	1,8	0,0	105
320gr	Μήλα	29,4	0,6	0,0	112
210gr	Μούσμουλα	25,8	1,0	0,4	101
120gr	Μπανάνα	23,0	1,3	0,4	95
200gr	Νεκταρίνια	24,8	1,8	0,0	100
500gr	Πεπόνι	25,0	3,0	0,0	105
300gr	Πορτοκάλια	25,6	2,4	0,0	106
250gr	Πορτοκάλι χυμός (φρέσκος)	23,5	1,5	0,0	95
300gr	Ροδάκινα	27,3	1,8	0,0	111
160gr	Ρόδι	26,2	0,8	0,5	101
180gr	Σταφύλια άσπρα	29,0	1,1	0,0	113
180gr	Σταφύλια μαύρα	27,9	1,1	0,0	110
250gr	Σύκα	24,0	3,0	0,0	105
400gr	Φράουλες	24,8	2,4	0,0	104

αντιστοιχίες λαχανικών βάσει θερμίδων

	Υδατ/ες	Πρωτ/ες	Λιπν	Θερμ/ες	
240gr	Αγγούρι	4,3	1,4	0,2	24
100gr	Αντίδια χόρτα	4,1	1,7	0,1	20
85gr	Καρότο ωμό	4,6	0,6	0,0	20
100gr	Κολοκυθάκια βρασμένα	5,0	0,5	0,0	22
250gr	Κουνουπίδι βρασμένο	2,0	4,0	0,0	23
125gr	Λαχανάκια Βρυξελλών βρασμένα	2,2	3,5	0,0	23
100gr	Λάχανο άσπρο, ωμό	2,8	2,8	0,0	22
200gr	Μαρούλι ωμό	2,4	2,0	0,8	24
100gr	Μελιτζάνα ψητή	4,1	1,0	0,2	19
120gr	Μπρόκολο βρασμένο	1,9	3,7	0,0	22
150gr	Ντομάτα	4,2	1,4	0,0	21
50gr	Παντζάρια βρασμένα	4,9	0,9	0,0	22
150gr	Πιπεριές ψητές	2,7	1,4	0,6	21
100gr	Πράσα βρασμένα	4,6	1,8	0,0	24
70gr	Ραδίκια βρασμένα	2,5	1,4	0,4	23
40gr	Ραπανάκια ωμά	4,4	1,6	0,0	24
80gr	Σπανάκι βρασμένο	1,1	4,1	0,4	24

steak type

συμβουλές επιτυχίας!

- Πίνετε 2-3 λίτρα νερό την ημέρα.
- Επιλέξτε γεύματα της προτίμησής σας.
- Μη παραλείπετε κανένα γεύμα. Το φαγητό επιτρέπεται και πρέπει να είναι ευχάριστο.
- Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης.
- Χρησιμοποιήστε ελεύθερα στα γεύματα μυρωδικά και μπαχαρικά (μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο, πιπέρι, ρίγανη κλπ.)
- Προσθέστε στο γεύμα σας ή παραλείψτε αν δεν σας αρέσει πιπεριές, κρεμμύδια, σκόρδα.
- Φροντίστε στο τραπέζι σας να υπάρχει ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων. Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μαρούλι για πράσινο ή λίγη ντομάτα για κόκκινο ή λίγο καρότο κλπ.

PreVent
Prevention Health Concepts

PREVENT HELLAS ABEE
www.prevent.gr • www.diet-info.gr • info@prevent.gr

ΑΘΗΝΑ:
Λεωφ. Βασιλίσσης Σοφίας 79, ΤΚ 115 21 Αθήνα
Τηλ. 210 72 97 722- 23

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:
Γέφυρα Πασπαλά Θέρμης, Τ.Κ.570 01 Θέρμη
Τηλ. 2310 334 200

Ρωτήστε μας χωρίς χρέωση στο
800 11 323232