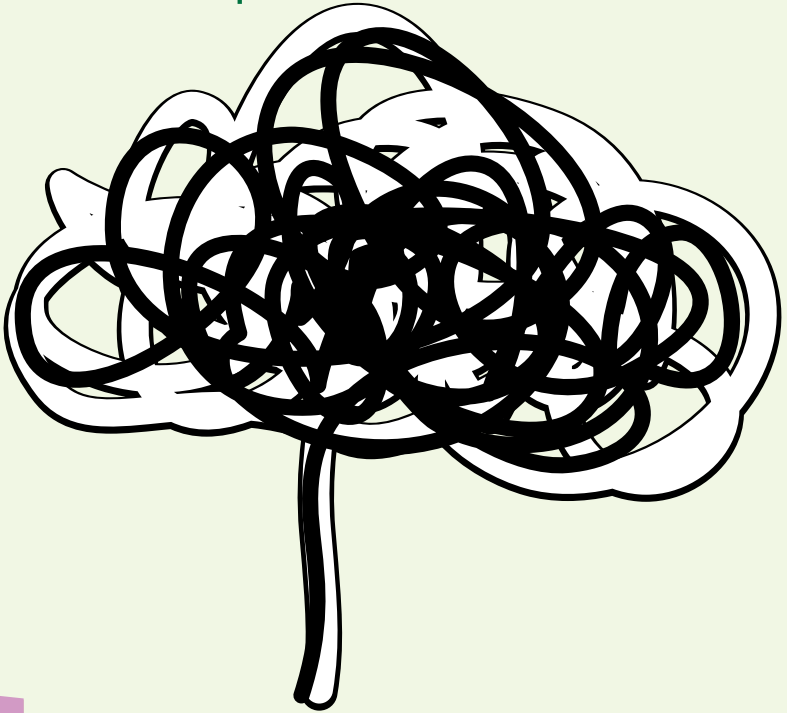


PreVent

Prevention Health Concepts



spaghetti type

προτεινόμενα
γεύματα

περιεχόμενα

- 3 Ισπανική Παέλια με κοτόπουλο
- 4 Κοτόπουλο ψητό με ταμποulé
- 5 Ομελέτα με λαχανικά
- 6 Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου
- 7 Κοτόπουλο με λαχανικά (κινέζικο)
- 8 Κοτόπουλο με κριθαράκι
- 9 Μπιφτέκια κοτόπουλου με πουρέ
- 10 Τηγανιτό ρύζι με κοτόπουλο και γαρίδες
- 11 Ψάρι ψητό με πατατοσαλάτα
- 12 Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι
- 13 Μακαρόνια με σάλτσα
- 14 Μακαρόνια με κιμά
- 15 Chilli Con Carne με πατάτες ψητές
- 16 Σουτζουκάκια σε σάλτσα με ρύζι
- 17 Λαχανοντολμάδες
- 18 Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
- 19 Μοσχάρι κοκκινιστό με μακαρόνια
- 20 Μοσχαρίσια μπριζόλα και ριζότο με σαφράν
- 21 Ψαρονέφρι ψητό με πουρέ
- 22 Μοσχαρίσιο κρέας ψητό και ρύζι με σταφίδες και μανιτάρια
- 23 Ρύζι με πράσα και μανιτάρια
- 24 Σπανακόρυζο
- 25 Μελιτζάνες με πατάτες γιαχνί
- 26 Φασολάκια
- 27 Φακές
- 28 Φασολάδα
- 29 Ρεβίθια
- 30 Ντάκος (κριθαροκούλουρο με ντομάτα και τυρί)

ισπανική παέλια με κοτοπουλο

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

κοτόπουλο ωμό (100gr-150gr ανάλογα τις θερμίδες)
80 gr ρύζι ωμό
40 gr κρεμμύδια ωμά
50 gr ντομάτες πολτός
λίγη πιπεριά κόκκινη
λίγη πιπεριά πράσινη
10 γρ ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
μαϊντανό
σκόρδο λιωμένο
σαφράν

Εκτέλεση

1. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και το μαϊντανό.
2. Αχνίζετε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και στη συνέχεια τις πιπεριές.
3. Προσθέτετε το κοτόπουλο κομμένο σε μικρές μπουκιές, τις ντομάτες και αλατοπιπερώνετε.
4. Σε λίγο ζεστό νερό διαλύετε το σαφράν και συμπληρώνετε με νερό
5. Όταν αρχίσει να βράζει το νερό ρίχνετε το ρύζι.
6. Προς το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο και το μαϊντανό.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο ωμό *	100gr	120gr	120gr	100gr	120gr	150gr	150gr	150gr
Σαλάτα								
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ελαιόλαδο	-	-	-	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	35gr	35gr	50gr	50gr	70gr	100gr
Πεπόνι	200gr	300gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr

* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες55% / Πρωτεΐνες 20% / Λίπη25%

κοτόπουλο ψητό με ταμπουλέ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΜΠΟΥΛΕ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

- 60 gr πλιγούρι ωμό
- 100 gr ντομάτες
- 15 gr ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- κρεμμυδάκια φρέσκα
- ½ ματσάκι μαϊντανός
- ¼ ματσάκι δυόσμος
- χυμός λεμόνι

Εκτέλεση

1. Ξεπλένετε το πλιγούρι με κρύο νερό και το αφήνετε να μουσκέψει στο νερό για 15-20 λεπτά.
2. Κόβετε τις ντομάτες σε κύβους και φιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό και το δυόσμο.
3. Στραγγίζετε το πλιγούρι και αναμιγνύετε όλα τα υλικά σε ένα σκεύος.
4. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι, και αφήνετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1-2 ώρες.
5. Πλένετε το ωμό κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
6. Βάζετε το κοτόπουλο σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και το αφήνετε να ψηθεί στο φούρνο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο ψητό	60gr	80gr	80gr	80gr	80gr	100gr	120gr	140gr
Σαλάτα								
Ταμπουλέ	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	50gr	70gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Νεκταρίνια	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr

ομελέτα με λαχανικά

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

αυγά (ασπράδι) (80gr-100gr ανάλογα τις θερμίδες)
 αυγά (κρόκος) (30gr-50gr ανάλογα τις θερμίδες)
 αρακάς (40gr-60gr ανάλογα τις θερμίδες)
 50 gr κρεμμύδι
 100 gr ντομάτες
 λίγη πιπεριά πράσινη
 ελαιόλαδο (5gr-10gr ανάλογα τις θερμίδες)

Εκτέλεση

1. Σε λίγο νερό που βράζει ρίχνετε τον αρακά και τον αφήνετε για 5 λεπτά.
2. Στραγγίζετε τον αρακά και ψιλοκόβετε τα λαχανικά.
3. Σοτάρετε ελαφρά σε αντικολλητικό τηγάνι το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο, στη συνέχεια προσθέτετε την πιπεριά, τη ντομάτα και τον αρακά.
4. Χτυπάτε τα ασπράδια και τον κρόκο με ελάχιστο νερό, αλατοπιπερώνετε και τα ρίχνετε μέσα στο τηγάνι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Αυγά (ασπράδι)*	80gr	80gr	80gr	80gr	80gr	80gr	100gr	100gr
Αυγά (κρόκος)*	30gr	30gr	30gr	30gr	30gr	30gr	30gr	50gr
Αρακάς*	40gr	40gr	40gr	40gr	40gr	40gr	60gr	60gr
Ελαιόλαδο*	5gr	5gr	5gr	10gr	10gr	10gr	10gr	10gr
Σαλάτα								
Μηρόκολο βρασμένο	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	70gr	70gr	100gr	100gr	120gr	120gr	120gr	120gr
Μαντάρια	60gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	180gr	180gr
Μπανάνα	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	180gr	180gr	180gr

* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες 55% / Πρωτεΐνες 20% / Λίπη 25%

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

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 ψητό	70gr	70gr	100gr	100gr	120gr	120gr	120gr	140gr
Πατάτες φούρνου	120gr	150gr	150gr	150gr	150gr	180gr	200gr	200gr
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	35gr	50gr	60gr	60gr	60gr	60gr
Καρπούζι	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	400gr

κοτόπουλο με λαχανικά (κινέζικο)

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

κοτόπουλο φιλέτο βρασμένο
(60gr-100gr ανάλογα τις θερμίδες)
150 gr μανιτάρια βρασμένα
150 gr πιπεριές πράσινες ωμές
60 gr βλαστάρια μπαμπού κονσέρβα
20 gr σως σόγιας
ηλιέλαιο (10gr-15gr ανάλογα τις θερμίδες)

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 αντικολητικό τηγάνι ανιχίζετε 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*	60gr	80gr	80gr	80gr	80gr	100gr	100gr	100gr
Ηλιέλαιο*	10gr	10gr	10gr	15gr	15gr	15gr	15gr	15gr
Ρύζι βρασμένο	200gr	200gr	200gr	200gr	250gr	250gr	250gr	250gr
Πορτοκάλι	150gr	150gr	300gr	300gr	300gr	300gr	150gr	300gr
Μπανάνα	-	-	-	-	-	-	120gr	120gr

* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες 55% / Πρωτεΐνες 20% / Λίπη 25%

κοτόπουλο με κριθαράκι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ

400
gr κριθαράκι
300 gr ντομάτες
40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1300gr

Εκτέλεση

1. Πλένετε το κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του (εάν πρόκειται για ολόκληρο κοτόπουλο, το κόβετε σε μερίδες).
2. Βράζετε το κοτόπουλο.
3. Συμπληρώνετε νερό και προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες, το αλάτι, τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και το ελαιόλαδο.
4. Όταν αρχίσει να βράζει προσθέτετε και το κριθαράκι.
5. Εάν προτιμάτε μπορείτε το βρασμένο κοτόπουλο να το μεταφέρετε σε ταψί και μαζί με το κριθαράκι και τα υπόλοιπα υλικά να το ψήσετε στο φούρνο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο βρασμένο	70gr	70gr	70gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Κριθαράκι μαγειρεμένο	150gr	180gr	220gr	220gr	220gr	250gr	250gr	260gr
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	35gr	35gr	35gr	35gr	60gr	70gr
Μπανάνα	120gr	120gr	120gr	120gr	180gr	180gr	180gr	180gr

Μπιφτέκια Κοτόπουλου με Πουρέ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

κιμάς κοτόπουλου άπαχος
(80gr-120gr ανάλογα τις θερμίδες)
30 gr κρεμμύδια ωμά
20 gr ψωμί
20 gr αυγό
5 gr ελαιόλαδο
μαϊντανό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ

600 gr πατάτες βρασμένες
200 gr πλήρες γάλα
25 gr μαργαρίνη
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 825gr

Εκτέλεση

1. Μουσκεύετε το ψωμί και το στύβετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και το μαϊντανό και χτυπάτε ελαφρά το αυγό.
3. Ζυμώνετε όλα τα υλικά μαζί και τα μπαχαρικά που θέλετε (ρίγανη, θυμάρι, δυόσμος, πιπέρι) και λίγο αλάτι.
4. Αφήνετε τον κιμά 1 ώρα στο ψυγείο.
5. Ζυμώνετε ξανά το μείγμα, πλάθετε τα μπιφτέκια και τα ψήνετε στο γκριλ.
6. Ταυτόχρονα, βράζετε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζετε και λιώνετε με πιρούνι.
7. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το γάλα με τη μαργαρίνη. Στη συνέχεια το ρίχνετε σιγά σιγά στις λιωμένες πατάτες ενώ συγχρόνως ανακατεύετε.
8. Στο τέλος ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κιμάς κοτόπουλου*	80gr	80gr	80gr	80gr	120gr	120gr	120gr	120gr
Πουρέ	150gr	150gr	150gr	200gr	200gr	250gr	250gr	250gr
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτα	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr	100gr
Ροδάκινα	150gr	150gr	250gr	250gr	250gr	250gr	200gr	300gr

* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες 55% / Πρωτεΐνες 20% / Λίπη 25%

τηγανητό ρύζι με κοτόπουλο και γαρίδες

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

ρύζι μπασμάτι βρασμένο
 (200gr-300gr ανάλογα τις θερμίδες)
 20 gr κρεμμυδάκια φρέσκα
 20 gr αρακάς
 20 gr καλαμπόκι
 20 gr αυγό
 γαρίδες ωμές (40gr-60gr ανάλογα τις θερμίδες)
 κοτόπουλο ωμό (40gr-60gr ανάλογα τις θερμίδες)
 10 gr ηλιέλαιο (2 κουταλάκια)

Εκτέλεση

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βρασμένο ρύζι που σας έχει περισσέψει ή να βράσετε ρύζι σε χαμηλή φωτιά, να το σουρώσετε καλά, να το απλώσετε σε ταψί και να το βάλετε στο φούρνο, επίσης σε χαμηλή θερμοκρασία, ώστε να φύγει η υγρασία του.
- Βράζετε για δέκα λεπτά περίπου τον αρακά και το καλαμπόκι και τα σουρώνετε.
- Χτυπάτε το αυγό και το ρίχνετε σε αντικολλητικό τηγάνι ανακατεύοντας συνεχώς.
- Βγάξτε από το τηγάνι το αυγό, βάζετε το ηλιέλαιο να ζεσταθεί και ρίχνετε τα κρεμμυδάκια, τις γαρίδες κομμένες σε πολύ μικρά κομμάτια και το κοτόπουλο επίσης κομμένο σε μικρά κομμάτια.
- Προσθέτετε τα βρασμένα λαχανικά, πιπέρι και αλάτι.
- Τέλος, ρίχνετε το ρύζι και το αυγό και ανακατεύετε.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Ρύζι μπασμάτι βρασμένο*	200gr	200gr	200gr	250gr	250gr	300gr	300gr	300gr
Γαρίδες ωμές*	40gr	40gr	40gr	40gr	60gr	60gr	60gr	60gr
Κοτόπουλο ωμό*	40gr	40gr	40gr	40gr	60gr	60gr	60gr	60gr
Σαλάτα								
Μηρόκολο βρασμένο	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	-	-	5gr	5gr	5gr	5gr	10gr	10gr
Αχλάδια	100gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	250gr

ψάρι ψητό με πατατοσαλάτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

300 gr πατάτες βρασμένες
κρεμμυδάκια φρέσκα
μαϊντανός
15 gr ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)

Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε και πλένετε το ψάρι.
2. Το τοποθετείτε σε ταψί ή το ψήνετε απευθείας στη σάρα.
3. Ταυτόχρονα πλένετε καλά τις πατάτες και τις βράζετε.
4. Πάνω από τις βρασμένες πατάτες ρίχνετε φρέσκα κρεμμυδάκια και μαϊντανό.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Ψάρι χαμηλό σε λιπαρά, ψητό	100gr	100gr	120gr	120gr	120gr	150gr	150gr	150gr
Πατατοσαλάτα	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη
Σαλάτα								
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ελαιόλαδο	-	-	-	-	5gr	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	35gr	35gr	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr
Μήλο	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr
Ακτινίδια	-	-	-	-	-	60gr	120gr	60gr

Ψάρι χαμηλά σε λιπαρά		
Μπακαλιάρος	Τόνος	Λαβράκι
Τσιπούρα πελαγίσια	Σαργός	Σφριδιά
Λούτσος	Ρίνα	Γαλέος
Γλώσσα	Μαγιάτικο	Φαγκρί

Υδατάνθρακες 55% / Πρωτεΐνες 20% / Λίπη 25%

χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ

- 450 gr χταπόδι
- 250 gr ντομάτες
- 250 gr κοφτό μακαρονάκι
- 80 gr κρεμμύδια
- 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1000 gr

Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε το χταπόδι, το πλένετε και ξεχωρίζετε 450 gr τα οποία θα χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
2. Το αφήνετε να σιγοβράσει για 1 ½-2 ώρες σε μία κλειστή κατσαρόλα μέχρι να μαλακώσει. (Όσο βράζει προσέχετε μήπως χρειαστεί να συμπληρώσετε νερό).
3. Στη συνέχεια βράζετε το κοφτό μακαρονάκι.
4. Ταυτόχρονα σε μία μεγάλη κατσαρόλα βάζετε, τις ντομάτες πολτοποιημένες, τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, το ελαιόλαδο και λίγο νερό και αφήνετε τη σάλτσα να σιγοβράσει.
5. Όταν το χταπόδι βράσει το φιλοκόβετε και μαζί με το βρασμένο μακαρονάκι, τα προσθέτετε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα και τα αφήνετε να πάρουνε μία βράση όλα μαζί.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	400gr	400gr	400gr	400gr	400gr	450gr	450gr	450gr
Σαλάτα								
Κολοκυθάκια βρασμένα	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Ελαιόλαδο	-	-	-	-	5gr	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	35gr	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr
Ροδάκια	200gr	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr

μακαρόνια με σάλτσα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 450 gr ντομάτες
- 100 gr κρεμμύδια
- 25gr ελαιόλαδο (5 κουταλάκια)
- 5 gr σκόρδο (1 σκελίδα) (προαιρετικά)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 325 gr

Εκτέλεση

1. Βάζετε νερό να βράζει και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Σε ηγάνι τσιγαρίζετε ελαφρώς τα κρεμμύδια και το σκόρδο στο ελαιόλαδο.
3. Στη συνέχεια προσθέτετε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε και αφήνετε τη σάλτσα να δέσει.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μακαρόνια βρασμένα	220gr	250gr	280gr	300gr	320gr	350gr	350gr	400gr
Σάλτσα ντομάτας	60gr	60gr	80gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Τυρί κίτρινο light (10% λιπαρά)	50gr	50gr	50gr	50gr	60gr	60gr	60gr	60gr
Σαλάτα								
Κολοκυθάκια βρασμένα	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	10gr	10gr
Φράουλες	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	250gr	250gr

μακαρόνια με κιμά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΙΜΑ

- 500 gr κιμάς
- 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
- 160 gr κρεμμύδια
- 400 gr ντομάτες
- 10 gr σκόρδο (2 σκελίδες)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 950 gr

Εκτέλεση

1. Βάζετε νερό να βράζει, προσθέτετε λίγο αλάτι και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Πολτοποιείτε το κρεμμύδι, τις ντομάτες και το σκόρδο.
3. Σε μια κατσαρόλα σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο. Προσθέτετε τον κιμά και τον γυρίζετε μερικές φορές ώσπου να ξεχωρίσει.
4. Στη συνέχεια προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες με το σκόρδο και λίγο νερό εάν χρειάζεται και τα αφήνετε να βράσουν.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μακαρόνια βρασμένα	220gr	250gr	280gr	300gr	300gr	340gr	340gr	380gr
Κιμάς	80gr	100gr	100gr	100gr	140gr	140gr	140gr	140gr
Τυρί κίτρινο light (10% λιπαρά)	30gr	30gr	30gr	30gr	30gr	30gr	50gr	50gr
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr
Καρπούζι	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr

chilli con carne με πατάτες ψητές

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

κιμάς μοσχαρίσιος άπαχος
(80gr-140gr ανάλογα τις θερμίδες)
30 gr κρεμμύδια ωμά
30 gr φασόλια κόκκινα κονσέρβα
30 gr ντομάτες
10 gr τεκίλα
10 gr σως σόγια
λίγη σως τσίλι
σκόρδο λιωμένο
10 γρ ηλιέλαιο
κάρυ, μουστάρδα σκόνη

Εκτέλεση

1. Αρχικά προθερμαίνετε το φούρνο και τυλίγετε σε αλουμινόχαρτο ή λαδόκολλα τις πατάτες και τις βάζετε να ψηθούν.
2. Σοτάρετε τον κιμά και στη συνέχεια προσθέτετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα φασόλια.
3. Ρίχνετε τη σως σόγιας, το αλάτι και τα μπαχαρικά που επιθυμείτε (πιπέρι, κάρυ, κύμινο, μουστάρδα, κ.τ.λ.).
4. Προς το τέλος προσθέτετε τη ντομάτα κομμένη σε κύβους και λίγη σως τσίλι.
5. Σβήνετε το φαγητό με την τεκίλα.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κιμάς μοσχαρίσιος άπαχος*	80gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	140gr
Πατάτες ψητές	220gr	250gr	220gr	250gr	250gr	250gr	250gr	250gr
Σαλάτα								
Λάχανο άσπρο	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Καρότο	50gr	50gr	50gr	50gr	50gr	50gr	50gr	50gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	10gr	10gr	10gr	10gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	35gr	35gr	50gr	70gr	100gr	100gr
Μήλο	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr

* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες 55% / Πρωτεΐνες 20% / Λίπη 25%

σουτζουκάκια σε σάλτσα με ρύζι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ

550 gr κιμάς
35 gr ψωμί
190 gr ντομάτες
1 αυγό
90 κρεμμύδια
25 gr ελαιόλαδο (5 κουταλάκια)
σκόρδο

Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 720 gr

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, ζεσταίνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα κατσαρολάκι και σοτάρετε ελαφρώς το υπόλοιπο κρεμμύδι.
6. Ρίχνετε τη ντομάτα, προσθέτετε το σκόρδο και αλατοπιπερώνετε.
7. Ταυτόχρονα βράζετε και το ρύζι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Σουτζουκάκια σε σάλτσα	100gr	120gr	120gr	140gr	140gr	140gr	150gr	150gr
Ρύζι βρασμένο	220gr	220gr	200gr	220gr	250gr	250gr	250gr	220gr
Σαλάτα								
Μηρόκολο βρασμένο	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	35gr	35gr	35gr	35gr	35gr	70gr
Πορτοκάλι	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	200gr	300gr	300gr

Λαχανοντολμάδες

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

650 gr λάχανο
 100 gr ρύζι
 75 gr κρεμμύδια
 40 gr λεμόνι χυμός
 500 gr κιμάς
 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
 10 gr μαϊντανός
 1 αυγό
 Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1480 gr

Εκτέλεση

1. Παίρνετε το λάχανο και αφαιρείτε το κοτσάνι του σχηματίζοντας μία τριγωνική τρύπα. (Εάν θέλετε μπορείτε απλά να το χαράξετε βαθιά)
2. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζετε το λάχανο και όταν βράσει ξεχωρίζετε τα φύλλα που θα χρησιμοποιήσετε αφαιρώντας το σκληρό μέρος από το κοτσάνι. Εάν κάποια φύλλα είναι πολύ μεγάλα τα κόβετε στη μέση.
3. Σε ένα μπολ αναμιγνύετε τον κιμά, το ρύζι, τα κρεμμύδια περασμένα από τον τρίφτη, το μαϊντανό και μέρος του ελαιόλαδου.
4. Με το μίγμα αυτό γεμίζετε ένα ένα τα φύλλα και τα τυλίγετε.
5. Στον πάτο τις κατσαρόλας στρώνετε τα σκληρά μέρη των φύλλων που δεν χρησιμοποιήσατε στο τύλιγμα και από πάνω τοποθετείτε τους λαχανοντολμάδες σε στρώσεις σφικτά τον ένα δίπλα στον άλλο.
6. Προσθέτετε νερό στην κατσαρόλα και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, βάζετε ένα πιάτο και τους αφήνετε να σιγοβράσουν.
7. Στο τέλος ετοιμάζετε το αυγολέμονο και το προσθέτετε.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Λαχανοντολμάδες	180gr	200gr	230gr	250gr	250gr	250gr	300gr	300gr
Σαλάτα								
Μπρόκολο βρασμένο	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Μανταρίνια	60gr	60gr	120gr	180gr	120gr	180gr	180gr	240gr
Μπανάνα	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr

γιουβαρλάκια αυγολέμονο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ

750 gr κιμάς
100 gr ψωμί μουσκεμένο
200 gr κρεμμύδια
50 gr λεμόνι χυμός
150 gr ρύζι
10 gr ελαιόλαδο
20 gr μαϊντανός
2 αυγά
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1835 gr

Εκτέλεση

1. Ζυμώνετε τον κιμά, το ρύζι, τα τριμμένα κρεμμύδια, το μαϊντανό, το ψωμί το οποίο έχετε προηγουμένως μουσκέψει και στραγγίσει, μαζί με τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και λίγο αλάτι.
2. Σε νερό που βράζει ρίχνετε τα γιουβαρλάκια και προσθέτετε το ελαιόλαδο.
3. Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει.
4. Χτυπάτε τα ασπράδια των αυγών, στη συνέχεια προσθέτετε τους κρόκους και συνεχίζετε ρίχνοντας λίγο λίγο το χυμό λεμονιού.
5. Τέλος, στο αυγολέμονο ρίχνετε σιγά σιγά λίγο από το ζουμί της σούπας ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν το αυγολέμονο πάρει θερμοκρασία ίση περίπου με τη σούπα στη κατσαρόλα το προσθέτετε και κουνάτε την κατσαρόλα ώστε να πάει παντού.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	200gr	200gr	220gr	250gr	250gr	280gr	300gr	300gr
Σαλάτα								
Κουλουπιόδι βρασμένο	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr	100gr	100gr	120gr
Μανταρίνια	120gr	180gr	240gr	240gr	240gr	240gr	240gr	240gr
Αχλάδι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	150gr	150gr

μοσχάρι κοκκινιστό με μακαρόνια

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ

625 gr μοσχάρι φέτα
100 gr κρεμμύδια (1 μικρό)
10 gr σκόρδο (2 σκελίδες)
10 gr ελαιόλαδο
450 gr ντομάτες
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 660gr

Εκτέλεση

1. Πλένετε το κρέας μοσχαριού και αφαιρείτε το ορατό λίπος του.
2. Τρίβετε τις ντομάτες και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
3. Ροδίζετε τα κομμάτια του κρέατος στο ελαιόλαδο και στο τέλος προσθέτετε και το κρεμμύδι.
4. Ρίχνετε νερό, αλάτι και τα μπαχαρικά που επιθυμείτε, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει.
5. Ταυτόχρονα βράζετε και τα μακαρόνια.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι κοκκινιστό	100gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	150gr
Μακαρόνια βρασμένα	240gr	240gr	280gr	320gr	320gr	350gr	350gr	350gr
Σαλάτα								
Κουρουπιδι βρασμένο	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	-	-	-	-	5gr	5gr	5gr	5gr
Πορτοκάλι	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	300gr	300gr

μοσαρίσια μπριζόλα και ριζότο με σαφράν

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

60 gr ρύζι
30 gr κρεμμύδι
30 gr καρότο
30 gr αρακάς
20 gr κρασί άσπρο ξηρό
10 gr ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
σαφράν

Εκτέλεση

1. Πλένετε τις μπριζόλες, αφαιρείτε το ορατό λίπος τους, τις αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και τις ψήνετε στο γκριλ.
2. Ταυτόχρονα καθαρίζετε και τεμαχίζετε το κρεμμύδι και το καρότο για το ριζότο και βάζετε νερό να βράσει.
3. Σε λίγο από το νερό που βράσατε διαλύετε το σαφράν.
4. Σε αντικολητικό τηγάνι σοτάρετε ελαφρώς το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και στη συνέχεια προσθέτετε το ρύζι.
5. Ρίχνετε το κρασί και το αφήνετε να απορροφηθεί.
6. Προσθέτετε το καρότο και τον αρακά και ρίχνετε λίγο λίγο το ζεστό νερό έως ότου βράσει το ρύζι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσαρίσια μπριζόλα ψητή (χωρίς λίπος)	80gr	80gr	80gr	80gr	100gr	100gr	100gr	120gr
Ριζότο με σαφράν	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Σαλάτα								
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ελαιόλαδο	-	-	-	-	-	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	35gr	50gr	70gr	50gr	70gr	80gr
Ροδάκινο	100gr	200gr	150gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr

ψαρονέφρι ψητό με πουρέ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ

600 gr πατάτες βρασμένες

200 gr πλήρες γάλα

25 gr μαργαρίνη

Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 825gr

Εκτέλεση

1. Πολτοποιείτε λίγο σκόρδο, χαράζετε το ψαρονέφρι σε κάποια σημεία και μέσα βάζετε το σκόρδο, λίγο δενδρολίβανο και πιπέρι. Δεν το αλατίζετε για να μη γίνει το κρέας σκληρό.
2. Τυλίγετε το ψαρονέφρι σε λαδόκολλα και το ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο.
3. Βράζετε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζετε και λιώνετε με πιρούνι.
4. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το γάλα με τη μαργαρίνη. Στη συνέχεια το ρίχνετε σιγά σιγά στις λιωμένες πατάτες ενώ συγχρόνως ανακατεύετε.
5. Στο τέλος ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Ψαρονέφρι ψητό	80gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	120gr	120gr
Πατάτες πουρέ	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	220gr	280gr
Σαλάτα								
Παντζάρια βρασμένα	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	10gr	10gr	10gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	35gr	60gr	70gr	70gr	70gr	70gr
Ακτινίδια	60gr	60gr	60gr	60gr	120gr	120gr	120gr	120gr
Μήλο	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr

μοσχαρίσιο κρέας ψητό και ρύζι με σταφίδες και μανιτάρια

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

200 gr ρύζι βρασμένο
20 gr σταφίδες μαύρες
100 gr μανιτάρια
5 gr ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)

Εκτέλεση

1. Πλένετε το κρέας μοσχαριού, αφαιρείτε το ορατό λίπος του και το ψήνετε.
2. Ταυτόχρονα βράζετε το ρύζι.
3. Σε αντικολητικό τηγάνι σοτάρετε ελαφρώς στο ελαιόλαδο τα μανιτάρια φιλοκομμένα και στη συνέχεια προσθέτετε τις σταφίδες.
4. Τέλος, ανακατεύετε το βρασμένο ρύζι με τα μανιτάρια και τις σταφίδες.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχαρί άπαχο ψητό	80gr	80gr	80gr	80gr	100gr	120gr	120gr	120gr
Ρύζι με σταφίδες και μανιτάρια	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Σαλάτα								
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ελαιόλαδο	-	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	35gr	35gr	35gr	50gr	70gr	100gr
Ακλάδι	80gr	80gr	80gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr

ρύζι με πράσα και μανιτάρια

ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

ρύζι βρασμένο (150gr-200gr ανάλογα τις θερμιδες)
 200 gr πράσα
 50 gr μανιτάρια
 30 gr πιπεριά πράσινη
 10 gr ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)

Εκτέλεση

1. Βράζετε ρύζι.
2. Πλένετε τα πράσα, τα μανιτάρια και την πιπεριά και τα κόβετε σε φέτες.
3. Σε αντικολητικό τηγάνι αχνίζετε σε ελάχιστο νερό τα πράσα και την πιπεριά και στη συνέχεια προσθέτετε τα μανιτάρια, αλατοπιπερώνετε και αφήνετε να σιγοβράσουν.
4. Προς το τέλος προσθέτετε ένα κουταλάκι ελαιόλαδο, ενώ το άλλο κουταλάκι το ρίχνετε στο βρασμένο ρύζι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Ρύζι βρασμένο*	150gr	150gr	150gr	150gr	180gr	200gr	200gr	200gr
Σαλάτα								
Κουρουπιόδι βρασμένο	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρό)	50gr	80gr	80gr	80gr	100gr	100gr	100gr	120gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	35gr	35gr	35gr	35gr	70gr	70gr
Πορτοκάλι	150gr	150gr	-	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr
Μήλο	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr

* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες 55% / Πρωτεΐνες 20% / Λίπη 25%

σπανακόρυζο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ

900 gr σπανάκι

20 gr άνηθος

70 gr ελαιόλαδο (14 κουταλάκια)

150 gr κρεμμυδάκια φρέσκα

100 gr ρύζι

Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1240 gr

Εκτέλεση

1. Πλένετε το σπανάκι και το κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Στη συνέχεια το ζεματίζετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια και τα ανθίζετε.
3. Προσθέτετε το ζεματισμένο σπανάκι, τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και το αλάτι.
4. Συμπληρώνετε με το απαιτούμενο νερό και όταν αρχίσει να βράζει ρίχνετε το ρύζι
5. Προς το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο και τον άνηθο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Σπανακόρυζο	250gr	250gr	280gr	280gr	300gr	340gr	380gr	380gr
Γιαούρτι Στραγγιστό (2%)	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	50gr	70gr	70gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Πορτοκάλι	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr
Μήλο	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr

μελιτζάνες με πατάτες γιαχνί

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ

900 gr μελιτζάνες
150 gr κρεμμύδια
280 gr πατάτες
600 gr ντομάτες
20 gr μαϊντανός
80 gr ελαιόλαδο (16 κουταλάκια)
5 gr σκόρδο (1 σκελίδα)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1530 gr

Εκτέλεση

1. Πλένετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε. Τις πασπαλίζετε με λίγο αλάτι και τις αφήνετε να σταθούν για 1-2 ώρες. Μετά τις ξεπλένετε και τις στύβετε καλά.
2. Τοποθετείτε τα λαχανικά κομμένα σε ένα ταψί. Προσθέτετε τα μπαχαρικά που θέλετε, το ελαιόλαδο και λίγο νερό.
3. Ψήνετε το φαγητό στον φούρνο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μελιτζάνες με πατάτες γιαχνί	350gr	400gr	400gr	400gr	400gr	400gr	400gr	450gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	60gr	80gr	80gr	80gr	100gr	100gr	120gr	120gr
Ψωμί ολικής άλεσης	70gr	70gr	70gr	70gr	80gr	100gr	120gr	120gr
Μπανάνα	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr
Κεράσια	-	-	100gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr

φασολάκια

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

750 gr φασολάκια φρέσκα
 850 gr ντομάτες
 150 gr κρεμμύδια
 20 gr μαϊντανό
 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
 10 gr σκόρδο (2 σκελίδες) (προαιρετικά)
 Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1250 gr

Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε τα φασολάκια, τα κόβετε στη μέση και τα πλένετε.
2. Ξεχωρίζετε 750 gr τα οποία θα χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα.
3. Πολτοποιείτε τις καθαρισμένες ντομάτες και φιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
4. Σε κατσαρόλα τσιγαρίζετε ελαφρά τα κρεμμύδια στο ελαιόλαδο.
5. Προσθέτετε τα φασολάκια και νερό εάν χρειάζεται. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να πάρουν μία βράση.
6. Έπειτα προσθέτετε τις ντομάτες και το μαϊντανό και τα αφήνετε να σιγοβράζουν.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Φασολάκια	250gr	300gr	300gr	350gr	350gr	350gr	350gr	350gr
Πατάτες βρασμένες	100gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr
Γιαούρτι στραγγιστό (0%)	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	10gr	10gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	35gr	50gr	50gr	70gr	70gr	100gr
Νεκταρίνια	150gr	150gr	150gr	150gr	200gr	200gr	250gr	250gr

φακές

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΦΑΚΕΣ

- 200 gr φακές
- 400 gr ντομάτες
- 10 gr σκόρδο (2 σκελίδες)
- 40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
- 150 gr κρεμμύδια
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1240 gr

Εκτέλεση

1. Ξεπλένετε τις φακές και εάν θέλετε τις αφήνετε να πάρουν μια βράση και αλλάζετε το νερό.
2. Προσθέτετε τις τριμμένες ντομάτες, τα κρεμμύδια, το σκόρδο σε ολόκληρες σκελίδες, τα αρωματικά και μπαχαρικά που επιθυμείτε (ρίγανη, δαφνόφυλλα, πιπέρι κ.τ.λ.) και αφήνετε να βράσει.
3. Προς το τέλος προσθέτετε το αλάτι, λίγο ξύδι (προαιρετικά) και το ελαιόλαδο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Φακές	300gr	300gr	320gr	300gr	360gr	360gr	400gr	400gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	40gr	40gr	40gr	40gr	40gr	50gr	50gr	60gr
Σαλάτα								
Κουρουπιδι βρασμένο	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr
Ελιές	16gr	24gr	24gr	24gr	24gr	40gr	40gr	40gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	70gr	70gr	100gr	100gr	100gr	100gr	120gr
Πορτοκάλι	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr
Αχλάδι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr

φασολάδα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ

250 gr φασόλια

130 gr καρότα

380 gr ντομάτες

140 gr κρεμμύδια

30 gr σέλινο

40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)

Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1440 gr

Εκτέλεση

1. Βάζετε τα φασόλια σε αρκετό νερό και τα αφήνετε όλο το βράδυ να φουσκώσουν.
2. Πολτοποιείτε τις ντομάτες και τα κρεμμύδια.
3. Στραγγίζετε τα φασόλια και τα βάζετε μαζί με φρέσκο νερό και τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής σε κατσαρόλα.
4. Αφήνετε το φαγητό να βράσει.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Φασολάδα	360gr	360gr	360gr	360gr	360gr	400gr	400gr	400gr
Αντζούγιες κονσέρβα σε λάδι, στραγγισμένες	5gr	10gr	10gr	15gr	15gr	20gr	20gr	20gr
Σαλάτα								
Μηρόκολο βραστό	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	50gr	70gr	100gr	100gr	100gr	120gr	120gr
Μανταρίνια	60gr	60gr	60gr	60gr	120gr	120gr	120gr	180gr
Μήλο	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	200gr

ρεβίθια

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΡΕΒΙΘΙΑ

- 160 gr ρεβίθια
- 20 gr ελαιόλαδο (4 κουταλάκια)
- 30 gr κρεμμύδια
- 60 gr λεμόνι χυμός
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 585 gr

Εκτέλεση

1. Βάζετε τα ρεβίθια σε αρκετό νερό και τα αφήνετε όλο το βράδυ να φουσκώσουν.
2. Ξεπλένετε τα ρεβίθια και τα βάζετε να βράσουν.
3. Αφαιρείτε τον αφρό που σχηματίστηκε και προσθέτετε τα κρεμμύδια.
4. Αφήνετε να βράσουν.
5. Προς το τέλος βάζετε και το αλάτι, το πιπέρι, το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Ρεβίθια	250gr	250gr	250gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	40gr	40gr	40gr	40gr	60gr	60gr	60gr	80gr
Σαλάτα								
Κουνουπίδι βρασμένο	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr	100gr	120gr
Μήλο	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr
Ακτινίδια	-	-	100gr	100gr	100gr	60gr	120gr	120gr

ΝΤΑΚΟΣ (κριθαροκούλουρο με ντομάτα και τυρί)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΑΚΟ

κριθαροκούλουρα
ντομάτες πολτοποιημένες
τυρί λευκό light (12% λιπαρά)
ελαιόλαδο
λίγη κάρφη
ελιές

Εκτέλεση

1. Βρέχετε ελάχιστα τα κριθαροκούλουρα με νερό.
2. Τα σπάζετε σε κομμάτια και προσθέτετε το ελαιόλαδο, τις ντομάτες από πάνω, λίγη κάρφη, λίγη ρίγανη εάν θέλετε, το τυρί θρυμματισμένο και τις ελιές.

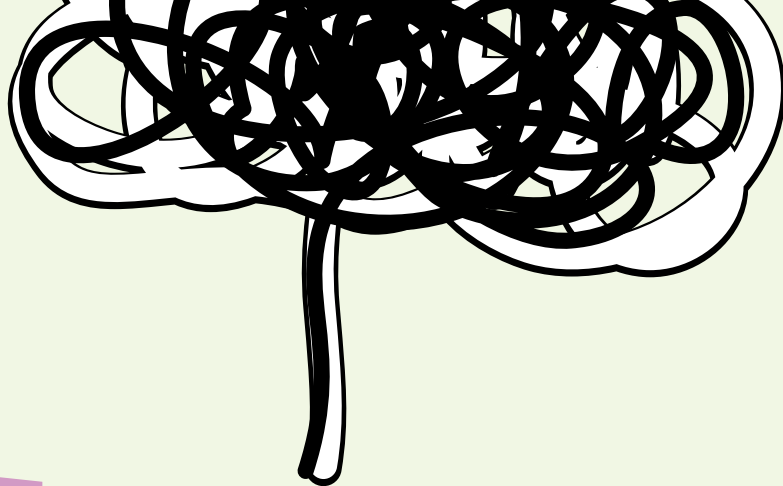
Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κριθαροκούλουρα	100gr	100gr	120gr	120gr	120gr	140gr	140gr	130gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	250gr	250gr	250gr	250gr	300gr
Ελιές	30gr	30gr	30gr	30gr	50gr	50gr	50gr	50gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	60gr	80gr	80gr	100gr	100gr	100gr	120gr	120gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Νεκταρίνια	150gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr

αντιστοιχίες φρούτων βάσει θερμίδων

	Υδατ/ες	Πρωτ/ες	Λίπη	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	Λίπη	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



spaghetti 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 Πασαλά Θέρμης, Τ.Θ. 8119, Τ.Κ.570 01 Θέρμη
Τηλ. 2310 334 200

Ρωτήστε μας χωρίς χρέωση στο

800 11 323232