

# PreVent

Prevention Health Concepts



*steak type*

προτεινόμενα  
γεύματα



## περιεχόμενα

- 3 . . . . Κοτόπουλο ψητό και ριζότο με σαφράν
- 4 . . . . Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου
- 5 . . . . Κοτόπουλο με λαχανικά (κινέζικο)
- 6 . . . . Κοτόπουλο με ντομάτα και λευκό τυρί
- 7 . . . . Κοτόπουλο ψητό και πράσινη σαλάτα
- 8 . . . . Κοτόπουλο ψητό και σαλάτα με φακές
- 9 . . . . Κοτόπουλο με αγκινάρες αλά πολιτά
- 10 . . . . Γαλοπούλα με μουστάρδα και δενδρολίβανο
- 11 . . . . Μπιφτέκια κοτόπουλου
- 12 . . . . Chilli Con Carne
- 13 . . . . Μπιφτέκια
- 14 . . . . Σουτζουκάκια σε σάλτσα
- 15 . . . . Μοσχάρι με μανιτάρια
- 16 . . . . Μοσχάρι με μελιτζάνες
- 17 . . . . Μοσχάρι με κολοκυθάκια
- 18 . . . . Μοσχάρι λεμονάτο
- 19 . . . . Μοσχάρι ψητό και σαλάτα με φασόλια
- 20 . . . . Μοσχάρι με αρακά και πατάτες
- 21 . . . . Μοσχάρι με μπάμιες
- 22 . . . . Μοσχάρι με φασολάκια
- 23 . . . . Ψαρονέφρι ψητό
- 24 . . . . Χοιρινή μπριζόλα με ρύζι
- 25 . . . . Χταπόδι ψητό
- 26 . . . . Γαρίδες σαγανάκι
- 27 . . . . Τσιπούρα ψητή
- 28 . . . . Γλώσσα με μουστάρδα
- 29 . . . . Τσιπούρα με λαχανικά
- 30 . . . . Γαύρος λεμονάτος



## κοτόπουλο ψητό και ριζότο με σαφράν

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

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

### Εκτέλεση

1. Κόβετε το κοτόπουλο σε μερίδες, το πλένετε και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του, το αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε επιπλέον μπαχαρικά εάν επιθυμείτε και το 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 αντικοληπτικό 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
Κοτόπουλο ψητό	160gr	180gr	200gr	220gr	250gr	250gr	280gr	300gr
Ριζότο με σαφράν	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
<b>Σαλάτα</b>								
Μπρόκολο βρασμένο	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	-	-	-	35gr	35gr	35gr
Μήλα	60gr	60gr	60gr	100gr	100gr	60gr	60gr	100gr

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



## 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
<b>Σαλάτα</b>								
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
Φρούλες	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr



## 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



## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ

### ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

κοτόπουλο φιλέτο ωμό  
(200gr-250gr ανάλογα τις θερμίδες)  
200 gr ντομάτες  
20 gr κρασί άσπρο ξηρό  
τυρί λευκό light (12% λιπαρά) (40-80gr ανάλογα τις θερμίδες)  
5 gr ελαιόλαδο  
λίγο κρεμμύδι ωμό  
λίγη πιπεριά πράσινη ωμή  
μαϊντανός  
σκόρδο λιωμένο

### Εκτέλεση

1. Πλένετε το κοτόπουλο, το κόβετε σε μέτρια κομμάτια και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
2. Σε αντικολλητικό σκεύος το σοτάρετε ελαφρώς με το ελαιόλαδο.
3. Το βγάξετε από το σκεύος και τώρα προσθέτετε το σκόρδο, το κρεμμύδι, τις πιπεριές και τέλος τις ντομάτες. Εάν χρειάζεται προσθέτετε και λίγο νερό και ξαναβάζετε το κοτόπουλο μέσα.
4. Σε αυτό το σημείο ρίχνετε τα μπαχαρικά που επιθυμείτε (πιπέρι, κύμινο, κανέλα, κ.τ.λ.) και το αλάτι.
5. Αφήνετε το φαγητό να βράσει, ενώ λίγο πριν το αποσύρετε από τη φωτιά, ρίχνετε το κρασί.
6. Στο τέλος προσθέτετε το τυρί και τον μαϊντανό.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο φιλέτο ωμό*	200gr	200gr	200gr	200gr	250gr	250gr	250gr	250gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	40gr	40gr	40gr	60gr	60gr	60gr	80gr	80gr
<b>Σαλάτα</b>								
Μπρόκολο βρασμένο	100gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	60gr	60gr	60gr	80gr	80gr	100gr
Μήλα	160gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr

\* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



## κοτόπουλο και πράσινη σαλάτα

### ΥΛΙΚΑ ΣΑΛΑΤΑΣ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

- 100 gr ρόκα
- 30 gr σπόροι από ρόδι
- 8 gr μέλι (1 κουταλάκι)
- 5 gr ελαιόλαδο
- ξύδι μπαλσάμικο

### Εκτέλεση

1. Πλένετε το κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
2. Βάζετε το κοτόπουλο σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε και το αφήνετε να ψηθεί στο φούρνο.
3. Ταυτόχρονα, ετοιμάζετε τη σως για τη σαλάτα, δηλαδή ανακατεύετε το μέλι, το ελαιόλαδο και το ξύδι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο ψητό	200gr	240gr	240gr	260gr	260gr	300gr	300gr	320gr
Ελαιόλαδο	-	-	-	-	5gr	5gr	5gr	5gr
<b>Σαλάτα</b>								
Πράσινη σαλάτα	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	90gr	100gr
Μήλα	160gr	160gr	160gr	160gr	200gr	200gr	200gr	200gr

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



8

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

- 150 gr φακές βρασμένες
- 50 gr ντοματίνια
- 10 gr ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)  
κρεμμυδάκι φρέσκο
- λίγη πιπεριά κόκκινη
- λίγη πιπεριά κίτρινη
- μαϊντανός
- ξύδι

### Εκτέλεση

1. Πλύνετε το κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
2. Βάζετε το κοτόπουλο σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε και το αφήνετε να ψηθεί στο φούρνο.
3. Για τη σαλάτα, αναμιγνύετε τις βρασμένες φακές με τα ντοματίνια και προσθέτετε λίγη πιπεριά κόκκινη και κίτρινη κομμένη σε μικρά κομμάτια, λίγο φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανό, ξύδι και το ελαιόλαδο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο ψητό	160gr	160gr	200gr	240gr	240gr	260gr	300gr	300gr
Σαλάτα με φακές	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη	όλη
Ψωμί ολικής άλεσης	-	35gr	35gr	35gr	50gr	50gr	50gr	70gr
Πεπόνι	300gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr





## κοτόπουλο με αγκινάρες αλα πολιτά

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ

- 300 gr αγκινάρες
- 250 gr καρότα
- 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
- 90 gr κρεμμύδια
- 600 gr πατάτες
- 50 gr λεμόνι χυμός
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1470 gr

### Εκτέλεση

1. Πλένετε το κοτόπουλο, αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του και το βράζετε.
2. Σοτάρετε τα καθαρισμένα και ψιλοκομμένα κρεμμύδια στο ελαιόλαδο.
3. Όταν τα κρεμμύδια μαλακώσουν προσθέτετε τις πατάτες και όσο νερό χρειάζεται.
4. Αφού πάρουν μία βράση οι πατάτες, προσθέτετε τις αγκινάρες, τα καρότα και νερό εάν χρειάζεται.
5. Αφήνετε να βράσουν και ρίχνετε αλάτι και πιπέρι, ενώ προς το τέλος ρίχνετε και το χυμό λεμονιού.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κοτόπουλο βρασμένο	140gr	140gr	180gr	180gr	180gr	200gr	200gr	200gr
Αγκινάρες αλά πολιτά	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	40gr	40gr	40gr	40gr	60gr	60gr	60gr	90gr
Σαλάτα								
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	35gr	50gr	50gr	50gr	70gr	70gr
Φράουλες	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr



# 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
<b>Σαλάτα</b>								
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%



## μπιφτέκια κοτόπουλου

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

κιμάς κοτόπουλου άπαχος  
(200gr-250gr ανάλογα τις θερμίδες)  
60 gr κρεμμύδια ωμά  
40 gr ψωμί  
40 gr αυγό  
5 γρ ελαιόλαδο  
μαϊντανό

### 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.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Κιμάς κοτόπουλου*	200gr	250gr	250gr	250gr	250gr	250gr	250gr	250gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	-	-	-	-	30gr	40gr	40gr	80gr
<b>Σαλάτα</b>								
Μπρόκολο βρασμένο	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	35gr	35gr	35gr	50gr	70gr	70gr
Μήλα	160gr	160gr	100gr	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr

\* για τη συνταγή

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



12

## chilli con carne

### ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

κιμάς μοσχαρίσιος άπαχος  
(200gr-340gr ανάλογα τι θερμίδες)  
50 gr κρεμμύδια ωμά  
50 gr φασόλια κόκκινα κονσέρβα  
50 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*	200gr	230gr	250gr	250gr	280gr	300gr	300gr	340gr
Πατάτες ψητές	80gr	80gr	80gr	120gr	120gr	120gr	120gr	120gr
<b>Σαλάτα</b>								
Λάχανο άσπρο	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	150gr	150gr
Καρότο	50gr	50gr	50gr	50gr	50gr	50gr	50gr	50gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	10gr	10gr	10gr	10gr	15gr	15gr
Μανταρίνια	60gr	120gr	120gr	120gr	120gr	180gr	180gr	180gr

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



13

## 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
<b>Σαλάτα</b>								
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

Υδατάνθρακες 30% / Πρωτεΐνες 40% / Λίπη 30%



## 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, ανιζετε 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
<b>Σαλάτα</b>								
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



15

## μοσχάρι με μανιτάρια

### ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

200 gr μοσχάρι άπαχο ωμό  
250 gr μανιτάρια φρέσκα ωμά  
30 gr κρασί άσπρο ξηρό  
12 gr ελαιόλαδο (2,5 κουταλάκια)  
λίγο σκόρδο

### Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε τα μανιτάρια με μια βρεγμένη πετσέτα και τα κόβετε στη μέση.
2. Ροδίζετε το κρέας που είναι κομμένο σε μερίδες στο ελαιόλαδο μέσα σε αντικολητικό σκεύος και το βγάζετε στην άκρη.
3. Τώρα μέσα στην κατσαρόλα ρίχνετε το ψιλοκομμένο σκόρδο και τα μανιτάρια.
4. Ξαναβάζετε το κρέας μέσα και προσθέτετε το κρασί.
5. Όταν το κρασί εξατμιστεί ρίχνετε νερό και αφήνετε το φαγητό να βράσει.
6. Αλατοπιπερώνετε.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι με μανιτάρια	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	-	-	30gr	30gr	60gr	60gr	80gr	100gr
<b>Σαλάτα</b>								
Κουναουπίδι βρασμένο	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	70gr	70gr	90gr	80gr	100gr	100gr	100gr
Πορτοκάλια	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr	300gr

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





## μοσχάρι με κολοκυθάκια

### ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

230 gr μοσχάρι άπαχο  
250 gr κολοκυθάκια  
100 gr ντομάτες  
15 gr ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)

### Εκτέλεση

1. Πλένετε και κόβετε τις ντομάτες σε λεπτές φέτες.
2. Τις στρώνετε σε ταψί και τοποθετείτε πάνω τα κομμάτια του κρέατος.
3. Προσθέτετε το ελαιόλαδο και το ψήνετε στο φούρνο.
4. Ταυτόχρονα πλένετε και κόβετε σε ροδέλες τα κολοκυθάκια.
5. Όταν το μοσχάρι έχει μισοψηθεί προσθέτετε τα κολοκυθάκια και αλατοπιπερώνετε.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι με κολοκυθάκια	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	-	-	-	30gr	30gr	60gr	60gr	80gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	50gr	70gr	70gr	100gr	100gr	120gr	120gr
Πεπόνι	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr



## μοσχάρι λεμονάτο

### ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

250 gr μοσχάρι άπαχο  
15 gr ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)  
χυμός λεμονιού  
λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

### Εκτέλεση

1. Πλένετε το κρέας και το κόβετε σε μέτρια κομμάτια.
2. Σε αντικαλλπτικό σκεύος το σοτάρετε ελαφρώς στο ελαιόλαδο.
3. Το βγάξετε από το σκεύος και τώρα προσθέτετε το κρεμμύδι.
4. Ξαναβάζετε το κρέας μέσα και προσθέτετε νερό, αλάτι και πιπέρι.
5. Αφήνετε το φαγητό να βράσει και προς το τέλος ρίχνετε το χυμό λεμονιού.
6. Συνεχίζετε το βράσιμο μέχρις ότου το φαγητό μείνει με τη σάλτσα του

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι λεμονάτο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	-	-	-	30gr	50gr	60gr	80gr	80gr
<b>Σαλάτα</b>								
Χόρτα βρασμένα	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr
Μήλα	160gr	160gr	160gr	160gr	160gr	250gr	300gr	250gr



## 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



## μοσχάρι με αρακά και πατάτες

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

480 gr αρακά  
500 gr πατάτες  
150 gr κρεμμύδι  
500 gr ντομάτες  
30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)  
10 gr άνηθος  
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1460 gr

### Εκτέλεση

1. Πλύνετε το κρέας μοσχαριού, αφαιρείτε το ορατό λίπος του και το βράζετε.
2. Καθαρίζετε τις πατάτες, τις πλένετε και τις κόβετε σε κύβους.
3. Σοτάρετε τα κρεμμύδια στο ελαιόλαδο.
4. Όταν τα κρεμμύδια μαλακώσουν, προσθέτετε τις ντομάτες και όσο νερό χρειάζεται, και μαγειρεύετε για άλλα 5 λεπτά.
5. Έπειτα προσθέτετε και τις πατάτες.
6. Όταν οι πατάτες είναι σχεδόν έτοιμες, προσθέτετε τον αρακά, τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι ψαχνό, βρασμένο	140gr	160gr	160gr	160gr	160gr	180gr	200gr	200gr
Αρακάς με πατάτες γιαχνί	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Τυρί λευκό light (12% λιπαρά)	-	-	30gr	50gr	50gr	50gr	50gr	80gr
<b>Σαλάτα</b>								
Μαρούλι	100gr	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr	5gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	35gr	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr
Αχλάδια	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	150gr	150gr



## μοσχάρι με μπάμιες

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΠΑΜΙΕΣ

- 600 gr μπάμιες
- 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
- 20 gr ξύδι
- 30 gr κρεμμύδια
- 300 gr ντομάτες (3 μέτριες)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 850 gr

### Εκτέλεση

1. Πλένετε το κρέας μοσχαριού, αφαιρείτε το ορατό λίπος του και το βράζετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τα ανρίζετε.
3. Ρίχνετε τις μπάμιες και τις φέρνετε δύο βόλτες.
4. Προσθέτετε τη ντομάτα, νερό εάν χρειάζεται, το ελαιόλαδο, αλάτι-πιπέρι και το αφήνετε να βράσει.
5. Προς το τέλος εάν θέλετε προσθέτετε ξύδι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι ψαχνό, βρασμένο	150gr	150gr	180gr	180gr	200gr	220gr	240gr	240gr
Μπάμιες	180gr	180gr	180gr	240gr	240gr	240gr	240gr	240gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	70gr	70gr	100gr
Ροδάκινα	200gr	200gr	200gr	200gr	250gr	300gr	300gr	300gr

## μοσχάρι με 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. Πλένετε το κρέας μοσχαριού, αφαιρείτε το ορατό λίπος του και το βράζετε.
2. Καθαρίζετε τα φασολάκια, τα κόβετε στη μέση και τα πλένετε.
3. Πολτοποιείτε τις ντομάτες και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και το μαϊντανό.
4. Σοτάρете ελαφρά τα κρεμμύδια στο ελαιόλαδο.
5. Προσθέτετε τα φασολάκια και νερό εάν χρειάζεται. Σκεπάζετε την κασαρόλα και τα αφήνετε να πάρουν μία βράση.
6. Έπειτα προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες, αλατοπιπερώνετε και τα αφήνετε να σιγοβράσουν.
7. Προς το τέλος προσθέτετε το μαϊντανό.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Μοσχάρι ψαχνό, βρασμένο	150gr	150gr	180gr	180gr	200gr	200gr	240gr	240gr
Φασολάκια	250gr	250gr	250gr	300gr	300gr	300gr	300gr	350gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	50gr	50gr	70gr	70gr	90gr	90gr	90gr
Καρπούζι	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr



## 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
<b>Σαλάτα</b>								
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
Ψωμί 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%

# χοιρινή μπιριζόλα με ρύζι

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 τις μπιριζόλες και αφαιρείτε το ορατό λίπος τους.
2. Βάζετε τις μπιριζόλες σε ταψί, τις αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού και τις αφήνετε να ψηθούν στο φούρνο.
3. Όσο οι μπιριζόλες ψήνονται, βράζετε το ρύζι.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Χοιρινές μπιριζόλες ψητές (χωρίς λίπος)	120gr	120gr	140gr	160gr	160gr	180gr	200gr	200gr
Ρύζι βρασμένο	80gr	50gr	50gr	80gr	80gr	80gr	80gr	80gr
Τζατζίκι	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
<b>Σαλάτα</b>								
Μαρούλι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	35gr	35gr	35gr	50gr	50gr	50gr	70gr
Βερίκοκα	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr	150gr





## χταπόδι ψητό

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΖΑΤΖΙΚΙ (ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΕΡΙΔΑ)

150 gr γιαούρτι στραγγιστό 2%  
60 gr αγγούρι  
5 gr ελαιόλαδο  
ξύδι  
λίγο σκόρδο λιωμένο  
άνηθος (προαιρετικά)

### Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε το χταπόδι και το βάζετε σε μία κατσαρόλα χωρίς νερό.
2. Μόλις αρχίσει να ζεσταίνεται θα αρχίσει να βγάζει ζουμί.
3. Προσθέτετε λίγο ξύδι.
4. Σκεπάζετε και αφήνετε να βράσει μέχρι να μαλακώσει.
5. Το ψήνετε στα κάρβουνα ή στο γκριλ.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Χταπόδι ψητό	120gr	150gr	150gr	160gr	180gr	200gr	200gr	200gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	10gr	10gr	10gr	10gr	15gr	15gr
Τζατζίκι	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο	όλο
Σαλάτα								
Αγγούρι	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr	100gr
Ντομάτες	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr	300gr
Ψωμί ολικής άλεσης	35gr	35gr	35gr	50gr	50gr	70gr	70gr	70gr
Καρπούζι	200gr	200gr	300gr	300gr	300gr	300gr	300gr	400gr



## 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
<b>Σαλάτα</b>								
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
<b>Σαλάτα</b>								
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



# γλώσσα με μουστάρδα

## ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

- φιλέτο γλώσσα ωμό  
(250gr-400gr ανάλογα τις θερμίδες)
- 10 gr ελαιόλαδο
- μουστάρδα
- χυμός λεμονιού
- μαϊντανός

### Εκτέλεση

1. Αλατοπιπερώνετε τη γλώσσα.
2. Τη τοποθετείτε σε ταψί και ρίχνετε το μαϊντανό ψιλοκομμένο.
3. Ανακατεύετε καλά τη μουστάρδα, το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο και το ρίχνετε πάνω από το ψάρι.
4. Ψήνετε το ψάρι στο γκριλ.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Φιλέτο γλώσσα ωμό*	250gr	280gr	280gr	340gr	340gr	380gr	380gr	400gr
<b>Σαλάτα</b>								
Χόρτα βρασμένα	150gr	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr	200gr
Ελαιόλαδο	5gr	5gr	5gr	5gr	10gr	10gr	10gr	10gr
Ψωμί ολικής άλεσης	50gr	50gr	70gr	70gr	70gr	70gr	90gr	100gr
Πορτοκάλι	150gr	150gr	150gr	150gr	200gr	200gr	200gr	200gr

\* για τη συνταγή



29

## τσιπούρα με λαχανικά

### ΥΛΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

τσιπούρα ωμή  
(250gr-400gr ανάλογα τις θερμίδες)  
150 gr κρεμμύδια  
100 gr ντομάτες  
150 gr κολοκυθάκια  
100 gr πατάτες  
50 gr καρότο  
ελαιόλαδο  
(15gr-20gr ανάλογα τις θερμίδες)  
λίγο σκόρδο

### Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε, πλένετε το ψάρι, το αλατοπιπερώνετε και το βάζετε μέσα σε λαδόκολλα.
2. Κόβετε τα λαχανικά σε κύβους.
3. Αχνίζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε ελάχιστο νερό.
4. Ρίχνετε πάνω από το ψάρι τα λαχανικά και το σκόρδο με το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνετε.
5. Κλείνετε τη λαδόκολλα και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο.

Σύνθεση Γεύματος	550 Kcal	600 Kcal	650 Kcal	700 Kcal	750 Kcal	800 Kcal	850 Kcal	900 Kcal
Τσιπούρα ωμή*	250gr	300gr	300gr	300gr	300gr	350gr	400gr	400gr
Ελαιόλαδο*	15gr	15gr	15gr	20gr	20gr	20gr	20gr	20gr
Ψωμί ολικής άλεσης	-	-	-	-	35gr	35gr	50gr	70gr
Ροδάκινο	100gr	150gr	250gr	250gr	150gr	150gr	150gr	150gr

\* για τη συνταγή



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. Βασιλέως Γεωργίου Β' 22, 11635 Παγκράτι  
Τηλ. 210 72 97 722- 23

#### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:

12<sup>ο</sup> κλμ. Θεσ/νίκης-Μουδανίων, Τ.Θ. 8119, Τ.Κ.570 01 Θέρμη  
Τηλ. 2310 334 200

 PreventHellas Abee

Ρωτήστε μας χωρίς χρέωση στο  
**800 11 323232**