

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Αρακάς με Πατάτες γιαχνί
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Λάχανο άσπρο
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 160 gr Μήλα
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για τον Αρακά με Πατάτες:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 642 kcal
Λίπος: 19,4 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 23,5 gr (14%)
Υδατάνθρακες: 99,4 gr (60%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε πατάτες, τις πλένετε και τις κόβετε σε κύβους.
2. Αχνίζετε τα κρεμμύδια.
3. Όταν τα κρεμμύδια μαλακώσουν, προσθέτετε τις ντομάτες και όσο νερό χρειάζεται, και μαγειρεύετε για άλλα 5 λεπτά.
4. Έπειτα προσθέτετε και τις πατάτες, αλάτι και πιπέρι.
5. Όταν οι πατάτες είναι σχεδόν έτοιμες, προσθέτετε, τον αρακά και το ελαιόλαδο.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ ΚΑΙ ΧΑΛΒΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 320 gr Αρακάς με Πατάτες γιαχνί
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Κουνουπίδι βρασμένο
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια
- **Γλυκό:**
 - 40 gr Χαλβάς από σουσάμι και μέλι

Υλικά για τον Αρακά με Πατάτες:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 653 kcal
Λίπος: 21,9 gr (29%)
Πρωτεΐνες: 25,3 gr (15%)
Υδατάνθρακες: 95,7 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε πατάτες, τις πλένετε και τις κόβετε σε κύβους.
2. Αχνίζετε τα κρεμμύδια.
3. Όταν τα κρεμμύδια μαλακώσουνε, προσθέτετε τις ντομάτες και όσο νερό χρειάζεται, και μαγειρεύετε για άλλα 5 λεπτά.
4. Έπειτα προσθέτετε και τις πατάτες, αλάτι και πιπέρι.
5. Όταν οι πατάτες είναι σχεδόν έτοιμες, προσθέτετε, τον αρακά και το ελαιόλαδο.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΟΥΠΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Ρεβίθια Σούπα
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Λαχανάκια Βρυξελλών βρασμένα
 - 5gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για τα Ρεβίθια Σούπα:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 658 kcal
Λίπος: 20,3 gr (27%)
Πρωτεΐνες: 32,3 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 88,6 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΤΟΥΡΣΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Ρεβίθια Σούπα
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Μπρόκολο βρασμένο
 - 5gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 40 gr Τουρσί
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 160 gr Αχλάδια

Υλικά για τα Ρεβίθια Σούπα:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 649 kcal
Λίπος: 19,6 gr (27%)
Πρωτεΐνες: 29,5 gr (18%)
Υδατάνθρακες: 91,6 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΦΑΚΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Φακές
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Λάχανο άσπρο
 - 85 gr Καρότο
 - 24 gr Ελιές (3 μέτριες)
 - 5gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 150 gr Πορτοκάλια
 - 60 gr Ακτινίδια

Υλικά για τις Φακές:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 659 kcal
Λίπος: 20,7 gr (28%)
Πρωτεΐνες: 28,5 gr (17%)
Υδατάνθρακες: 92,4 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΤΟΥΡΣΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Φακές
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
 - 40 gr Ελιές (5 μέτριες)
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 40 gr Τουρσί
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για τις Φακές:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 660 kcal
Λίπος: 22,6 gr (30%)
Πρωτεΐνες: 27,3 gr (16%)
Υδατάνθρακες: 92,5 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Φακές με ρύζι:**
 - 180 gr Φακές βρασμένες
 - 100 gr Ρύζι βρασμένο
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Μπρόκολο βρασμένο
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 642 kcal
Λίπος: 22,1 gr (30%)
Πρωτεΐνες: 26,4 gr (16%)
Υδατάνθρακες: 90,8 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια καθαρόλα βάζετε νερό να βράσει και ρίχνετε τις φακές.
2. Τις αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά και πετάτε το νερό. Προσθέτετε άλλο νερό και τις βράζετε μέχρι να μαλακώσουν και να μείνουν με λίγο ζουμί.
3. Προσθέσετε κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες, σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και ρίγανη.
4. Ταυτόχρονα βράζετε το ρύζι.
5. Αναμειγνύετε τις βρασμένες φακές και το βρασμένο ρύζι που σας αναλογούν..
6. Σερβίρετε στο πιάτο σας και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΣΟΓΙΑΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Κιμάς σόγιας:**
 - 50 gr Σόγια κιμάς ωμός
 - 50gr Κρεμμύδια ωμά
 - 100gr Ντομάτες
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 250gr Μακαρόνια βρασμένα
- **Σαλάτα:**
 - 150gr Μαρούλι
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Φρούτο:**
 - 160 gr Μήλα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 656 kcal
Λίπος: 19,0 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 35,3 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 92,4 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια κατσαρόλα βάζετε νερό να βράσει και ρίχνετε τη σόγια.
2. Την αφήνετε να βράσει για 10 λεπτά και πετάτε το νερό.
3. Την ξεπλένετε καλά και την στραγγίζετε.
4. Σε τηγάνι αχνίζετε το κρεμμύδι, προσθέτετε τη σόγια, τη ντομάτα, το ελαιόλαδο, λίγο νερό και μεγαλύτερη ποσότητα μπαχαρικών απ' ότι στον κιμά από κρέας.
5. Ταυτόχρονα βράζετε τα μακαρόνια.

ΣΟΓΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Σόγια κοκκινιστή:**
 - 50 gr Κεμπάπ σόγιας ωμό
 - 50gr Κρεμμύδια ωμά
 - 200gr Ντομάτες
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 120 gr Ρύζι βρασμένο
- **Σαλάτα:**
 - 150gr Μαρούλι
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 160 gr Μήλα
 - 120 gr Μανταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 660 kcal
Λίπος: 19,5 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 32,3 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 95,1 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια κατσαρόλα βάζετε νερό να βράσει και ρίχνετε τη σόγια.
2. Την αφήνετε να βράσει για 10 λεπτά και πετάτε το νερό.
3. Την ξεπλένετε καλά και την στραγγίζετε.
4. Σε τηγάνι αχνίζετε το κρεμμύδι, προσθέτετε τη σόγια, τη ντομάτα, το ελαιόλαδο, λίγο νερό και μεγαλύτερη ποσότητα μπαχαρικών απ' ότι στο κρέας.
5. Ταυτόχρονα βράζετε το ρύζι.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΦΑΣΟΛΑΔΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Φασολάδα
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Λάχανο άσπρο
 - 85 gr Καρότο
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 80 gr Αχλάδια
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για τη Φασολάδα:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 648 kcal
Λίπος: 21,6 gr (29%)
Πρωτεΐνες: 26,4 gr (16%)
Υδατάνθρακες: 91,9 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΤΟΥΡΣΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Φασολάδα
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
 - 50 gr Τουρσί
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 160 gr Μήλα

Υλικά για τη Φασολάδα:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 667 kcal
Λίπος: 22,0 gr (29%)
Πρωτεΐνες: 26,0 gr (15%)
Υδατάνθρακες: 97,0 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 250 gr Φασόλια γίγαντες πλακί
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
 - 32 gr Ελιές (4 μέτριες)
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για τα Φασόλια γίγαντες πλακί:

500 gr φασόλια γίγαντες
30 gr μαϊντανός
50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
150 gr κρεμμύδια
400 gr ντομάτες
10 gr σκόρδο (2 σκελίδες) (προαιρετικά)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1250 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 667 kcal
Λίπος: 21,1 gr (28%)
Πρωτεΐνες: 32,5 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 88,1 gr (52%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε τα φασόλια σε αρκετό νερό και τα αφήνετε όλο το βράδυ να φουσκώσουν.
2. Στραγγίζετε τα φασόλια και τα βράζετε σε φρέσκο νερό.
3. Πολτοποιείτε τις ντομάτες και τα κρεμμύδια.
4. Όταν τα φασόλια βράσουν, τα στραγγίζετε και τα βάζετε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό στο φούρνο για να ψηθούν.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΦΑΣΟΛΙΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Φασόλια βρασμένα:**
 - 250 gr Φασόλια ξερά, βρασμένα
 - 30 gr Κρεμμύδι ωμό
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Λάχανο άσπρο
 - 85 gr Καρότο
 - 64 gr Ελιές (8 μέτριες)
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 654 kcal
Λίπος: 19,7 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 31,0 gr (18%)
Υδατάνθρακες: 95,1 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε τα φασόλια σε αρκετό νερό και τα αφήνετε όλο το βράδυ να φουσκώσουν.
2. Στραγγίζετε τα φασόλια και τα βράζετε σε φρέσκο νερό. Προς το τέλος βάζετε λίγο αλάτι.
3. Στη συνέχεια στραγγίζετε τα φασόλια και στη δικιά σας μερίδα ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και περιχύνετε το ελαιόλαδο.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 320 gr Σπανακόρυζο
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
 - 100 gr Μανιτάρια ψητά
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 150 gr Πορτοκάλια
 - 120 gr Ακτινίδια

Υλικά για το Σπανακόρυζο:

900 gr σπανάκι
20 gr άνηθος
70 gr ελαιόλαδο (14 κουταλάκια)
150 gr κρεμμυδάκια φρέσκα
100 gr ρύζι
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1240 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 641 kcal
Λίπος: 21,2 gr (29%)
Πρωτεΐνες: 24,3 gr (15%)
Υδατάνθρακες: 91,2 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το σπανάκι και το κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Στη συνέχεια το ζεματίζετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια και τα αχνίζετε.
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.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΜΠΡΙΑΜ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Μπριάμ
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 120 gr Ακτινίδια

Υλικά για τις Μπριάμ:

420 gr μελιτζάνες
200 gr πιπεριές πράσινες
1000 gr πατάτες
150 gr κρεμμύδια
500 gr ντομάτες
100 gr ελαιόλαδο (20 κουταλάκια)
540 gr κολοκυθάκια
20 gr μαϊντανός (1/5 δεματάκι)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1800 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 648 kcal
Λίπος: 21,6 gr (30%)
Πρωτεΐνες: 18,9 gr (12%)
Υδατάνθρακες: 95,2 gr (58%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Ντολμαδάκια γιαλαντζί
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Μπρόκολο βρασμένο
 - 100 gr Μανιτάρια ψητά
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για τις Ντολμαδάκια γιαλαντζί:

350 gr αμπελόφυλλα
125 gr ελαιόλαδο (25 κουταλάκια)
80 gr λεμόνι χυμός
500 gr ρύζι
200 gr κρεμμύδια
20 gr άνηθος
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1375 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 637 kcal
Λίπος: 20,7 gr (28%)
Πρωτεΐνες: 21,0 gr (13%)
Υδατάνθρακες: 97,8 gr (59%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ αναμιγνύετε το ρύζι, τα κρεμμύδια, τον άνηθο, το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, δυόσμο και το μισό ελαιόλαδο.
2. Ζεματίζετε τα αμπελόφυλλα βουτώντας τα σε βραστό νερό.
3. Γεμίζετε τα αμπελόφυλλα με τη γέμιση.
4. Σε μία κατσαρόλα στρώνετε μερικά αμπελόφυλλα στον πάτο και στη συνέχεια τα ντολμαδάκια σε σειρά.
5. Προσθέτετε νερό, και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τα σκεπάζετε με ένα πιάτο και μετά με το καπάκι.
6. Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Φασολάκια
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κουνουπίδι βρασμένο
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρυτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 180 gr Ακτινίδια
 - 15 gr Αμύγδαλα

Υλικά για τα Φασολάκια:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 658 kcal
Λίπος: 21,7 gr (30%)
Πρωτεΐνες: 23,4 gr (15%)
Υδατάνθρακες: 88,5 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 ψιλοκόβετε 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.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΚΟΥΚΙΑ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Κουκιά με αγκινάρες:**
 - 250gr κουκιά φρέσκα
 - 70gr αγκινάρες
 - 10gr μαϊντανό
 - 10gr κρεμμυδάκια φρέσκα
 - 15gr ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
 - άνηθος
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 150 gr Πορτοκάλια
 - 180 gr Ακτινίδια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 652 kcal
Λίπος: 19,5 gr (27%)
Πρωτεΐνες: 27,2 gr (17%)
Υδατάνθρακες: 89,6 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε και καθαρίζετε τα κουκιά και τις αγκινάρες.
2. Αχνίζετε τα κρεμμυδάκια και στη συνέχεια προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής.
3. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, σερβίρετε στο πιάτο σας όλη την ποσότητα.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 160 gr Καλαμαράκια τηγανιτά
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Χόρτα βρασμένα
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 150 gr Πορτοκάλια
 - 180 gr Ακτινίδια

Υλικά για τα Καλαμαράκια τηγανιτά:

400 gr καλαμαράκια
40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
50 gr αλεύρι
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 470 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 659 kcal
Λίπος: 17,9 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 34,8 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 88,5 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε και πλένετε τα καλαμαράκια. Ξεχωρίζετε 400 gr τα οποία θα χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
2. Αλευρώνετε τα καλαμαράκια.
3. Βάζετε σε ένα τηγάνι το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και τα ρίχνετε. Μόλις ετοιμαστούν τα αφήνετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να τραβήξει το επιπλέον λάδι.

ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Μπρόκολο βρασμένο
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 320 gr Μήλα

Υλικά για το Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 660 kcal
Λίπος: 19,9 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 31,6 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 93,8 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 ψιλοκόβετε και μαζί με το βρασμένο μακαρονάκι, τα προσθέτετε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα και τα αφήνετε να πάρουνε μία βράση όλα μαζί.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΧΤΑΠΟΔΙ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 160 gr Χταπόδι γιαχνί
- 150 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Μαρούλι
 - 85 gr Καρότο
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για το Χταπόδι γιαχνί:

600 gr χταπόδι
250 gr ντομάτες
5 gr σκόρδο
120 gr κρεμμύδια
30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 610 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 655 kcal
Λίπος: 17,2 gr (23%)
Πρωτεΐνες: 34,0 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 95,7 gr (57%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε το χταπόδι, το πλένετε και ξεχωρίζετε 600 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. Ταυτόχρονα σε μία κατσαρόλα βάζετε τις ντομάτες, τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, το ελαιόλαδο, λίγο νερό, αλάτι και πιπέρι και αφήνετε τη σάλτσα να σιγοβράσει.
4. Αφού το χταπόδι βράσει το ψιλοκόβετε και το προσθέτετε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα και τα αφήνετε να πάρουνε μία βράση όλα μαζί.

ΧΤΑΠΟΔΙ ΞΥΔΑΤΟ ΜΕ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 140 gr Χταπόδι ξυδάτο
- 60 gr Πατάτες τηγανιτές
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Κουνουπίδι βρασμένο
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 120 gr Ακτινίδια

Υλικά για το Χταπόδι ξυδάτο:

1500 gr χταπόδι
100 gr ξύδι
75 gr ελαιόλαδο (15 κουταλάκια)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1175 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 661 kcal
Λίπος: 20,1 gr (27%)
Πρωτεΐνες: 34,2 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 87,1 gr (52%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε το χταπόδι, το πλένετε και ξεχωρίζετε 1500 gr τα οποία θα χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
2. Το αφήνετε να σιγοβράσει σε μία κλειστή κατσαρόλα μαζί με μέρος από το ξύδι της συνταγής, μέχρι να μαλακώσει. (Όσο βράζει προσέχετε μήπως χρειαστεί να συμπληρώσετε νερό).
3. Ταυτόχρονα καθαρίζετε πλένετε και κόβετε τις πατάτες.
4. Βάζετε σε ένα τηγάνι λάδι να ζεσταθεί και τις ρίχνετε. Μόλις ετοιμαστούν τις αφήνετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να τραβήξει το επιπλέον λάδι.
5. Όταν το χταπόδι βράσει το ψιλοκόβετε και προσθέτετε το ελαιόλαδο και το υπόλοιπο ξύδι της συνταγής, καθώς επίσης και αλάτι και μπαχαρικά (όπως ρίγανη) και το αφήνουμε στο ψυγείο να σταθεί για λίγο.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΜΥΔΟΠΛΑΦΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Μύδια βρασμένα
- 200 gr Ρύζι βρασμένο
- 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 649 kcal
Λίπος: 18,9 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 31,6 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 94,0 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τα μύδια καλά.
2. Αχνίζετε λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, προσθέτετε νερό και όταν αρχίσει να βράζει ρίχνετε αλάτι, το ρύζι και λίγη πράσινη καυτερή πιπεριά εάν θέλετε.
3. Ταυτόχρονα βράζετε και τα μύδια σε μια κατσαρόλα.
4. Αναμιγνύετε τα υλικά.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Σαλάτα με γαρίδες:**
 - 80 gr Γαρίδες βρασμένες (χωρίς το κέλυφος)
 - 150 gr Μακαρόνια βρασμένα
 - 100 gr Μαρούλι
 - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 150 gr Πορτοκάλια
 - 80 gr Αχλάδια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 651 kcal
Λίπος: 19,5 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 34,0 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 90,7 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζετε τις γαρίδες και αφαιρείτε το κέλυφος.
2. Βράζετε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό.
3. Ανακατεύετε τις γαρίδες και τα μακαρόνια με το ελαιόλαδο, λίγο χυμό λεμόνι και μαϊντανό.
4. Προσθέτετε στο πιάτο σας και τα λαχανικά.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 260 gr βρασμένα Μακαρόνια
- 120 gr Σάλτσα Ντομάτας
- 80 gr Γαρίδες βρασμένες (χωρίς το κέλυφος)
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Μαρούλι
 - 85 gr Καρότο
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για τη Σάλτσα ντομάτας:

450 gr Ντομάτες
100 gr Κρεμμύδια
25gr Ελαιόλαδο (5 κουταλάκια)
5 gr Σκόρδο (1 σκελίδα) (προαιρετικά)
Ποσότητα μαγειρεμένου Φαγητού 325 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 638 kcal
Λίπος: 17,3 gr (23%)
Πρωτεΐνες: 34,5 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 92,3 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τις γαρίδες.
2. Βάζετε σε μία κατσαρόλα νερό να βράσει, ρίχνετε τις γαρίδες και τις αφήνετε να βράσουν.
3. Τις στραγγίζετε και αφαιρείτε το κεφάλι και το κέλυφος.
4. Ξεχωρίζετε τις γαρίδες για τη μερίδα σας.
5. Εν τω μεταξύ βράζετε σε αλατισμένο νερό τα μακαρόνια.
6. Αχνίζετε τα κρεμμύδια.
7. Προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες και αφήνετε τη σάλτσα να δέσει. Προς το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.
8. Σε ένα μαγειρικό σκεύος βάζετε λίγο νερό να βράσει και προσθέτετε τις γαρίδες και τη σάλτσα που σας αντιστοιχούν ώστε να πάρουν όλα μαζί μία βράση.

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Πατάτες βρασμένες
- 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
 - 400 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια
 - 15 gr Αμύγδαλα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 639 kcal
Λίπος: 20,3 gr (28%)
Πρωτεΐνες: 19,8 gr (12%)
Υδατάνθρακες: 98,4 gr (60%)

Προτεινόμενα γεύματα νηστείας

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr βρασμένα Μακαρόνια
- 150 gr Σάλτσα Ντομάτας
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης

Υλικά για τη Σάλτσα ντομάτας:

450 gr Ντομάτες
100 gr Κρεμμύδια
25gr Ελαιόλαδο (5 κουταλάκια)
5 gr Σκόρδο (1 σκελίδα) (προαιρετικά)
Ποσότητα μαγειρεμένου Φαγητού 325 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 667 kcal
Λίπος: 19,5 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 23,9 gr (14%)
Υδατάνθρακες: 106,3 gr (61%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε νερό να βράζει και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Σε τηγάνι 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.