

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Συνταγές Φτιάξτε!

Η δίαιτα του σεφ

Βασίλειος Μπέκας

Αλέξανδρος

Καρδάσης

Ανδρέας Κρανιάς

Ανδρέας Σουρέας

Δημήτρης

Κοντόπουλος

Μανώλης

Χουστουλάκης

Χρήστος

Μανουσάπουλος

Υγιεινή διατροφή

Αδυνατίζω

Γρήγορες Λύσεις

• Στο μικροσκόπιο

Μενού του Μήνα

της Μαρίας Παπαδοδημητράκη
ΤΕΥΧΟΣ - Απρίλιος 2009



Σκοπός των σελίδων αυτών είναι να σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος ή να διατηρήσετε τη φόρμα σας, όταν νιώθετε ότι έχετε καταναλώσει υπερβολικές ποσότητες φαγητού. Η δίαιτα που σας προτείνουμε είναι ισορροπημένη και υγιεινή και οι συνταγές πολύ εύγευστες. Μπορείτε να εφαρμόσετε το διαιτολόγιο αυτό κάθε

μήνα για μία εβδομάδα (οπότε θα χάσετε βάρος) ή να επιλέγετε ένα μενού και να το ακολουθείτε οπότε νομίζετε ότι «ξεφύγατε». Δεν χρειάζεται να μαγειρεύετε δύο διαφορετικά φαγητά, ένα για εσάς που κάνετε δίαιτα και ένα για την υπόλοιπη οικογένεια, γιατί τα γεύματα που σας προτείνουμε μπορούν να καταναλωθούν από όλους, αφού δεν είναι στεγνά και άγευστα. Κάποια από τα κύρια γεύματα της ημέρας μπορεί να παρέχουν αρκετές θερμίδες, όμως, αν δεν παρεκκλίνετε από το μενού της κάθε ημέρας, δεν κινδυνεύετε να ξεπεράσετε τις 1.200-1.400 θερμίδες. Τέλος, στις σελίδες αυτές, θα βρείτε οδηγίες για την ετοιμασία των γευμάτων και πληροφορίες για τα θρεπτικά τους συστατικά.

Διαιτολόγιο επτά ημερών

από 1.200 έως 1.400 θερμίδες

Εφαρμόστε το διαιτολόγιο που σας προτείνουμε όπως σας ταιριάζει: Μπορείτε να επιλέξετε τη σειρά των μενού (π.χ. πρώτα το μενού 5, μετά το 3, το 2 κλπ.), να τηρήσετε το διαιτολόγιο επί επτά ημέρες συνεχώς ή όποιες ημέρες εσείς προτιμάτε. Ακόμη, όποτε επιθυμείτε, μπορείτε να φάτε το μεσημεριανό γεύμα το βράδυ (σε αυτή την περίπτωση, το βραδινό αντικαθιστά το μεσημεριανό).

η συμβουλή του μήνα

Αν στο γιαούρτι σας προσθέσετε μέλι και ξηρούς καρπούς, αφαιρέστε ένα από τα δύο για να γλιτώσετε θερμίδες. Μία κουταλιά μέλι έχει 60 θερμίδες, ενώ μία κουταλιά καρύδια έχει 53 θερμίδες.

ΔΕΥΤΕΡΑ

(Πρωινό): 1 ποτήρι φρέσκο γάλα (1,5% λιπαρά) • 2 κουταλιές δημητριακά

(Δεκατιανό): 1 μήλο

(Μεσημεριανό): Ανάμεικτη σαλάτα με μανιτάρια και αβοκάντο • 1 φέτα ψωμί

(Απογευματινό): 1 πορτοκάλι

(Βραδινό): 1 μπικντέκι γαλοπούλας με μουστάρδα • Σαλάτα μαρούλι • 1 φλιτζάνι βραστό ρύζι

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ανάμεικτη σαλάτα με μανιτάρια και αβοκάντο

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 400 γρ. μείγμα σαλατικών (ρόκα, σαλάτα, ανθίδι)
- 500 γρ. μανιτάρια
- 1 αβοκάντο
- 100 γρ. ντοματίνια
- 80 γρ. ανθότυρο
- 210 ml ελαιόλαδο
- 50 ml μπασμάμικο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 25 γρ. κουκουνάρι

1 κουταλάκι μουστάρδα Ντιζόν
1½ κουταλιά θυμάρι τριμμένο
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση Ανακατεύετε σε ένα μπολ ταμανιτάρια με 60 ml ελαιόλαδο, το σκόρδο, 1 κουταλιά θυμάρι, αλάτι και πιπέρι και τα αφήνετε για μερικές ώρες να μαρινarisτούν. Τα ψήνετε μέχρι να μαλακώσουν και τα κόβετε σε λεπτές φέτες. Χτυπάτε στο μπλέντερ το μπαλσάμικο, το κουκουνάρι, τη μουστάρδα, το υπόλοιπο θυμάρι, αλάτι και πιπέρι και προσθέτετε σταδιακά το υπόλοιπο ελαιόλαδο για να φτιάξετε βινεγκρέτ. Από αυτήν θα χρειαστείτε 100 ml, και την υπόλοιπη τη φυλάτε στο ψυγείο. Βάζετε σε ένα μπολ ταμανιτάρια, το μείγμα λαχανικών, το αβοκάντο κομμένο σε λεπτές φέτες και τα ντοματίνια κομμένα στα τέσσερα. Θρυμματίζετε από πάνω το ανθότυρο και περιχύνετε με τη βινεγκρέτ.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες: Α, Β, C, Ε • Αλυσίνη • Ασβέστιο • Κάλιο • Καροτενοειδή • Μαγνήσιο

• Νιασίνη • Πρωτεΐνες

• Σίδηρο • Υδατάνθρακες • Φώσφορο • Ψευδάργυρο

Μία μερίδα ανάμεικτη σαλάτα σάς δίνει **259 θερμίδες**.

Οδηγίες κατανάλωσης Διατηρήστε τα υλικά χωριστά μέχρι και 3 ημέρες σε αεροστεγές γυάλινο δοχείο στο ψυγείο. Αν τα αναμείξετε, πρέπει να καταναλώσετε τη σαλάτα την ίδια ημέρα.

ΤΡΙΤΗ

(Πρωινό): 1 ποτήρι γάλα (1,5% λιπαρά) | 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης

(Δεκατιανό): 1 μπανάνα

(Μεσημεριανό): Τόνο με ελιές και λαχανικά | 1 φέτα φρυγανισμένο ψωμί

(Απογευματινό): 2 μανταρίνια

(Βραδινό): 120 γρ. μοσχάρι φιλέτο μαρινarisμένο με κρασί και δεντρολίβανο | Σαλάτα με σπανάκι, μαρούλι, λόλα, 50 γρ. παρμεζάνα, μπαλσάμικο και 2 κουταλιές σταφίδες

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Τόνος με ελιές και λαχανικά

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 250 γρ. τόνο φρέσκο
- 4 κουταλιές ελιές Καλαμών
- 250 γρ. πιπεριές Φλωρίνης τουρσί
- 1 μελιτζάνα
- 2 ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουταλιές σχινόπρασο
- 2 κουταλιές μαντζουράνα
- 2 κουταλιές μαϊντανό
- 2 κουταλιές μπαλσάμικο
- 6 κουταλιές ελαιόλαδο
- Κάππαρη
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση Κόβετε τη μελιτζάνα σε κύβους, την αλατίζετε και τη σοτάρετε με 1 κουταλιά ελαιόλαδο. Τη στραγγίζετε. Σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και προς το τέλος ρίχνετε το σκόρδο. Βγάζετε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήνετε τα υλικά να κρυώσουν. Κόβετε τις ντομάτες και τις πιπεριές και τις ανακατεύετε με τις μελιτζάνες, τις ελιές, το μπαλσάμικο, την κάππαρη και τα μυρωδικά. Πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι και το φυλάτε στο ψυγείο. Κόβετε τον τόνο στα τέσσερα, και τον σοτάρετε σε δυνατή φωτιά μέχρι να ξανθύνει. Σερβίρετε με το μείγμα της μελιτζάνας.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες: A, B, C, D, E • Αλυσίνη • Ασβέστιο

• Β-καροτένιο • Ινουλίνη • Κάλιο • Μαγνήσιο • Μέταλλα • Νιασίνη • Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας • Σίδηρο • Φυλλικό οξύ • Φώσφορο • Ψευδάργυρο
Μία μερίδα τόνος με ελιές και λαχανικά σάς δίνει **312 θερμίδες**.

Οδηγίες κατανάλωσης Διατηρήστε το φαγητό 2 ημέρες.

TETARTH

(Πρωινό): 1 τοστ (γαλοπούλα, τυρί με χαμηλά λιπαρά)

(Δεκατιανό): 2 μανταρίνια

(Μεσημεριανό): Κοτόσουπα με λαχανικά • 2 μικρά παξιμάδια

(Απογευματινό): 1 γιαούρτι (2% λιπαρά) • 1 κουταλάκι μέλι

(Βραδινό): 2 καλαμάκια κοτόπουλο με μαρουλοσαλάτα • 1/2 πίτα

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόσουπα με λαχανικά

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 1½ λίτρο ζωμό κοτόπουλου
- 1 καρότο
- 1/2 πράσο
- 1/2 κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 100 γρ. αρακά
- 1 κολοκυθάκι
- 50 γρ. κριθαράκι
- 125 γρ. σπανάκι
- 75 γρ. παρμεζάνα τριμμένη
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- Θυμάρι
- Μαϊντανό

Εκτέλεση Σοτάρετε σε χαμηλή φωτιά χωρίς να πάρουν χρώμα το καρότο σε κύβους, το σκόρδο, το πράσο και το κρεμμύδι. Προσθέτετε το ζωμό, περιμένετε να βράσει και ρίχνετε τον αρακά, το κολοκυθάκι σε κυβάκια και το κριθαράκι. Μετά από 15', ρίχνετε το σπανάκι κομμένο σε λεπτές λωρίδες, την παρμεζάνα, θυμάρι και μαϊντανό και μαγειρεύετε για ακόμη 2'.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες: A, B, C, E • Ασβέστιο • Κάλιο • Πρωτεΐνες • Φυτικές ίνες

Μία μερίδα κοτόσουπα σάς δίνει **259 θερμίδες**.

Οδηγίες κατανάλωσης Διατηρήστε την κοτόσουπα μέχρι 3 ημέρες σε αεροστεγές γυάλινο δοχείο στο ψυγείο.

ΠΕΜΠΤΗ

(Πρωινό): 1 φλιτζάνι πράσινο τσάι • 2 φρυγανιές • 1 κουταλάκι μέλι

(Δεκατιανό): 1 μπανάνα

(Μεσημεριανό): Αρνίσιο κότσι αυγολέμονο με αγκινάρες

(Απογευματινό): 1 γιαούρτι (2% λιπαρά) με 1 κουταλιά σταφίδες και κανέλα • 1 μήλο

(Βραδινό): 2 παξιμαδάκια με 1 ντομάτα και ρίγανη • 100 γρ. ανθότυρο

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Αρνίσιο κότσι αυγολέμονο με αγκινάρες

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 4 αρνίσια κότσια
- 8 αγκινάρες (καθαρισμένες)
- 3 κρεμμύδια
- 2 καρότα
- 1 πράσο
- 2 φλιτζάνια λευκό κρασί
- 4 κρόκους αυγού
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές ξύσμα λεμονιού
- 3 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 3 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο
- 10 κλωνάρια θυμάρι ψιλοκομμένα
- 2 φύλλα δάφνης
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση Πασπαλίζετε τα κότσια με αλάτι και πιπέρι. Βάζετε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, ρίχνετε το ελαιόλαδο, χαμηλώνετε τη θερμοκρασία στο μισό και προσθέτετε ψιλοκομμένα τα κρεμμύδια, τα καρότα και το πράσο. Περιμένετε 10' και έπειτα βάζετε το κρασί, 2 φλιτζάνια νερό, το αρνί και τη δάφνη. Σκεπάζετε και μαγειρεύετε στη χαμηλότερη δυνατή θερμοκρασία, μέχρι το κρέας να μαλακώσει. Ρίχνετε τις αγκινάρες και περιμένετε ακόμη 20'. Σε ένα μπολ, ανακατεύετε τους κρόκους με το χυμό και το ξύσμα λεμονιού και προσθέτετε σταδιακά το ζεστό ζωμό από την κατσαρόλα. Αναμειγνύετε το αυγολέμονο με τα υπόλοιπα υλικά και συνεχίζετε το μαγείρεμα σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας προσεκτικά μέχρι να πήξει ο ζωμός. Στο τέλος, βάζετε τον άνηθο και το θυμάρι.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες: A, B, C, E • Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας • Β-καροτένιο • Ινουλίνη • Κάλιο • Μαγνήσιο • Σίδηρο • Φυτικές ίνες • Φώσφορο • Ψευδάργυρο

Μία μερίδα κότσι αρνί αυγολέμονο με αγκινάρες σάς δίνει **261 θερμίδες**.

Οδηγίες κατανάλωσης Διατηρήστε το κότσι αυγολέμονο με αγκινάρες μέχρι 3 ημέρες σε αεροστεγές γυάλινο δοχείο στο ψυγείο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

(Πρωινό): 1 σταφιδόψωμο

(Δεκατιανό): 1 γιαούρτι • 1 κουταλιά καρύδια

(Μεσημεριανό): Ριζότο με γαρίδες και σαφράν • Πράσινη σαλάτα

(Απογευματινό): 1 μήλο

(Βραδινό): Ομελέτα με 2 ασπράδια και 1 κρόκο • 45 γρ. φέτα • 1/2 φέτα ψωμί

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ριζότο με γαρίδες και σαφράν

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 400 γρ. ρύζι για ριζότο
- 200 γρ. καθαρισμένες γαρίδες
- 300 γρ. σπαράγγια
- 100 γρ. λιαστές ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- 2 κουταλιές κρεμμυδάκι
- 100 ml λευκό κρασί
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά βούτυρο
- 1 πρέζα σαφράν
- 2 κουταλιές μαϊντανό
- Αλάτι

Εκτέλεση Σοτάρετε με ελαιόλαδο το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Προσθέτετε το ρύζι, ανακατεύετε για 2' και σβήνετε με κρασί. Μόλις εξατμιστεί, προσθέτετε νερό μέχρι να καλύψει το ρύζι και ανακατεύετε ώσπου να απορροφηθούν τα υγρά. Ρίχνετε το σαφράν, συνεχίζετε να προσθέτετε νερό και ανακατεύετε. Μετά από 10', βάζετε τα σπαράγγια σε ροδέλες και λίγο αλάτι. Μαγειρεύετε, συμπληρώνοντας νερό, για 5'. Προσθέτετε τις γαρίδες και τις λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες. Μαγειρεύετε για 5' ακόμη και, μόλις το ρύζι χυλώσει, βάζετε το βούτυρο, το κρεμμυδάκι και το μαϊντανό και σερβίρετε.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες: Του συμπλέγματος B, C, E • B-καροτένιο • Κάλιο • Μαγνήσιο • Υδατάνθρακες • Φυλλικό οξύ • Ψευδάργυρο

Μία μερίδα ριζότο σάς δίνει **344 θερμίδες**.

Οδηγίες κατανάλωσης Καταναλώστε το ριζότο την ίδια ημέρα.

ΣΑΒΒΑΤΟ

(Πρωινό): 1 ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκαλιού

(Δεκατιανό): 2 φρυγανιές • 1 φέτα τυρί

(Μεσημεριανό): Μπιφτέκι με σάλτσα γιαουρτιού και κους-κους

(Απογευματινό): 1 μήλο

(Βραδινό): Σπανακόρυζο με 1 κουταλιά ελαιόλαδο και 1 κουταλιά ρύζι

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπιφτέκι με σάλτσα γιαουρτιού και κους-κους

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 600 γρ. μοσχαρίσιο κιμά
- 200 γρ. χοιρινό κιμά
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 200 γρ. τριμμένο ψωμί (χωρίς κόρα)

- 90 ml ελαιόλαδο
- 1 αυγό
- 200 γρ. κους-κους
- 30 γρ. λιαστή ντομάτα
- 1 κουταλιά σχινόπρασο
- 50 γρ. κολοκύθι
- 50 γρ. πιπεριά Φλωρίνης (τουρσί)
- 200 γρ. γιαούρτι
- 1/2 αγγούρι
- 10 γρ. ζάχαρη
- 10 γρ. λευκό ξίδι
- 1 κουταλάκι κόλιαντρο τριμμένο
- 1 κουταλάκι τζίντζερ τριμμένο
- 1 κουταλάκι λουίζα τριμμένη
- 2 κουταλιές δυόσμο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση Καθαρίζετε και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε 1 κουταλιά λάδι και τα ζυμώνετε με τους κιμάδες, το ψωμί, το μισό ελαιόλαδο, το αυγό, τον κόλιαντρο, το τζίντζερ, τη λουίζα, αλάτι και πιπέρι. Πλάθετε τα μπιφτέκια σε μερίδες των 200 γρ. και τα ψήνετε στη σχάρα. Ζεσταίνετε το ξίδι, ρίχνετε τη ζάχαρη για να λιώσει και στη συνέχεια προσθέτετε το γιαούρτι, το αγγούρι (που έχετε τρίψει και στραγγίξει), το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το δυόσμο, αλάτι και πιπέρι. Βράζετε το κους-κους και παράλληλα σοτάρετε σε 1/2 κουταλιά λάδι το κολοκύθι. Ψιλοκόβετε τη λιαστή ντομάτα, το σχινόπρασο και την πιπεριά και τα αναμειγνύετε σε ένα μπολ με το κολοκύθι και το μαϊντανό. Σερβίρετε τα μπιφτέκια με το κους-κους, τα λαχανικά και τη σάλτσα γιαουρτιού.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες: A, B, C, D, E, K • Ασβέστιο • Β-καροτένιο • Ινουλίνη • Υδατάνθρακες • Κάλιο • Μαγνήσιο • Νιασίνη • Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας • Σίδηρο • Φυλλικό οξύ • Ψευδάργυρο

Μία μερίδα μπιφτέκι και κους-κους σάς δίνει **620 θερμίδες**.

Οδηγίες κατανάλωσης Διατηρήστε το φαγητό μέχρι 3 ημέρες σε γυάλινο δοχείο στο ψυγείο.

ΚΥΡΙΑΚΗ

(Πρωϊνό): 1 ποτήρι γάλα (1,5% λιπαρά) | 1 φέτα ψωμί | 1 κουταλάκι μέλι

(Δεκατιανό): 1 πορτοκάλι

(Μεσημεριανό): Σολομό με κουκιά και αρακά | 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης

(Απογευματινό): 1 μήλο

(Βραδινό): Φρουτοσαλάτα με φρούτα της αρεσκείας σας

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σολομός με κουκιά και αρακά

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 4 φιλέτα σολομού χωρίς πέτσα (200 γρ.)
- 200 γρ. κουκιά φρέσκα χωρίς το κέλυφος

- 200 γρ. αρακά
- 2 πράσα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 ντομάτες
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 3 κουταλιές μάραθο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση Σε μια κατσαρόλα, βάζετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε, χωρίς να πάρουν χρώμα, τα πράσα κομμένα σε ροδέλες. Προσθέτετε το σκόρδο ψιλοκομμένο, τις ντομάτες, που έχετε ξεφλουδίσει, ξεσποριάσει και ψιλοκόψει, τα κουκιά, τον αρακά και αλάτι και μαγειρεύετε για 15΄ περίπου μέχρι να μαλακώσουν. Έπειτα, πασπαλίζετε με πιπέρι τα φιλέτα και τα στρώνετε πάνω στα λαχανικά. Χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και περιμένετε άλλα 15΄ για να ψηθεί ο σολομός. Τέλος, ρίχνετε τον ψιλοκομμένο μάραθο και ανακατεύετε.

Τι κερδίζετε από το γεύμα της ημέρας

Βιταμίνες: A, B, C, D, E • Αλυσίνη • Ασβέστιο • Β-καροτένιο • Θειαμίνη • Ιχνοστοιχεία • Κάλιο • Μαγνήσιο • Μέταλλα • Νιασίνη • Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας • Σίδηρο • Υδατάνθρακες • Φυλλικό οξύ • Φυτικές Ίνες • Φώσφορο • Ψευδάργυρο
Μία μερίδα σολομός με κουκιά και αρακά σάς δίνει **272 θερμίδες**.

Οδηγίες κατανάλωσης Διατηρήστε το σολομό με κουκιά και αρακά μέχρι 2 ημέρες σε αεροστεγές γυάλινο δοχείο στο ψυγείο.

Σημ.: Σε όλες τις σαλάτες βάζετε 1 κουταλιά λάδι.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την κ. Αναστασία Δουλγέρη, κλινική διαιτολόγο, και τον κ. Γιάννη Λουκάκο, σεφ, για τις συνταγές.