
Κοιλιοκάκη

Συνδυάστε γεύση &
ποικιλία χωρίς
δυσάρεστα συμπτώματα

Κωνσταντίνος Μπακόπουλος
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Εύη Σκούρα
Food Blogger



www.thehealthycook.gr

medNutrition
PUBLICATIONS

CELIAC DISEASE

Εισαγωγή



Έχετε **δυσανεξία στη γλουτένη**; Ήδηπως οι επιλογές τροφίμων που εντάσσετε στο καθημερινό διαιτολόγιο σας είναι μειωμένες; Θέλετε να αυξήσετε την ποικιλία στη διατροφή σας, αποφεύγοντας ταυτόχρονα τα δυσάρεστα συμπτώματα της **κοιλιοκάκης**;

Αν η απάντηση σε όλα τα παραπάνω είναι **«Ναι!»** τότε δεν έχετε παρά να συνεχίσετε την ανάγνωση αυτού του eBook.

Στόχος μου σε αυτό το eBook είναι να σας βοηθήσω να γνωρίσετε καλύτερα την κοιλιοκάκη, να ενημερωθείτε για τη διατροφική της αντιμετώπιση και να απολαύσετε περισσότερο τη διατροφή σας, εντάσσοντας νέα τρόφιμα και ποικιλία στο καθημερινό σας διαιτολόγιο. Πιο συγκεκριμένα στις σελίδες που ακολουθούν θα μάθετε:

Τι είναι η κοιλιοκάκη;

Ποια τρόφιμα περιέχουν γλουτένη;

Ποιες αλλαγές πρέπει να κάνει στη διατροφή του κάποιος που πάσχει από αυτή;

Ποια είναι ασφαλή για κατανάλωση;

και επιπλέον θα βρείτε **7 απολαυστικές συνταγές χωρίς γλουτένη!**

Ενημερωθείτε, αντιμετωπίστε την κοιλιοκάκη με τις κατάλληλες οδηγίες και βάλτε τη γεύση στη διατροφή σας!

Καλή ανάγνωση και... καλή σας απόλαυση!



Τι είναι η κοιλιοκάκη;



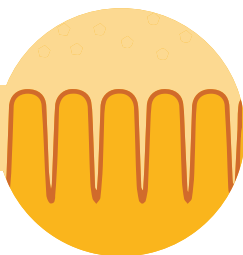
Η **κοιλιοκάκη** είναι μια αυτοάνοση διαταραχή, η οποία χαρακτηρίζεται από αυξημένη ανοσολογική απόκριση στη γλουτένη, μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο **σιτάρι**, το **κριθάρι** και τη **σίκαλη**.

Η κατανάλωση γλουτένης από άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη οδηγεί στην παραγωγή αντισωμάτων, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα την καταστροφή του εσωτερικού τοιχώματος του λεπτού εντέρου.

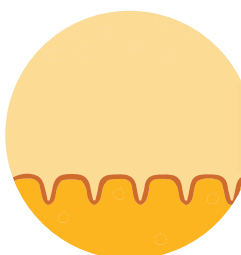
Τι συνεπάγεται αυτό;

Η **φλεγμονή** και η καταστροφή του εντερικού βλεννογόνου που χαρακτηρίζει την κοιλιοκάκη, οδηγεί σε **ατροφία** των εντερικών λαχνών και **απώλεια** του κροσσώτου επιθηλίου. Έτσι, η διαθέσιμη επιφάνεια του εντέρου μειώνεται σημαντικά, γεγονός που επηρεάζει άμεσα την **απορρόφηση** θρεπτικών συστατικών.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ



ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ



Ως αποτέλεσμα προκύπτει ένα ευρύτερο φάσμα **διαταραχών**, όπως ελλείψεις θρεπτικών συστατικών, υποσιτισμός, αναιμία, οστεοπόρωση έως και εμφάνιση άλλων **αυτοάνοσων** νοσημάτων.

Ποιες είναι οι συχνότερες ελλείψεις θρεπτικών συστατικών στην κοιλιοκάκη;

Οι συχνότερες ελλείψεις που εντοπίζονται στην κοιλιοκάκη είναι αυτές των **λιποδιαλυτών βιταμινών (A,D,E,K)** γεγονός που οφείλεται στη μειωμένη απορρόφηση των λιπιδίων της τροφής που χαρακτηρίζει τη νόσο. Επίσης, μειωμένη απορρόφηση **σιδήρου** και σιδηροπενική αναιμία μπορούν να συνοδεύουν τη νόσο.



Ποια είναι τα συμπτώματα;



Τα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη μπορεί να παρουσιάσουν **γαστρεντερικά** συμπτώματα, **έξω-εντερικά** συμπτώματα ή και **καθόλου** συμπτώματα.

Τα κυριότερα γαστρεντερικά συμπτώματα που εμφανίζονται στους ασθενείς με κοιλιοκάκη μετά την κατανάλωση γλουτένης είναι:

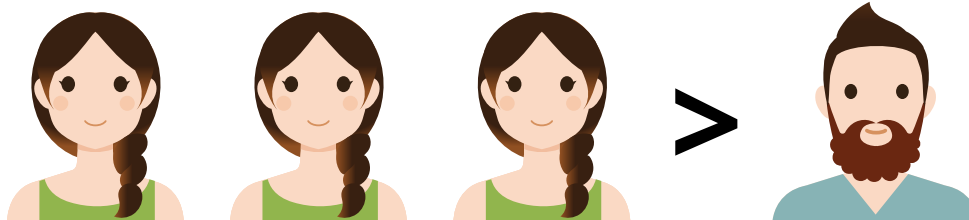


- η διαλείπουσα **διάρροια**,
- το κοιλιακό **άλγος** (πόνος)
- και ο **τυμπανισμός**.

Πόσο συχνή ή Διαδομένη είναι η κοιλιοκάκη;

Η Κοιλιοκάκη είναι κοινή νόσος σε ολόκληρο τον κόσμο. Μελέτες που περιλαμβάνουν πληθυσμό από όλες τις **χώρες της Ευρώπης** αποδεικνύουν πως το ποσοστό εμφάνισης της νόσου κατά μέσο όρο είναι **1%**.

Συχνότητα εμφάνισης νόσου



Όσον αφορά τα δύο φύλα, η συχνότητα εμφάνισης της νόσου φαίνεται να είναι τριπλάσια στον γυναικείο πληθυσμό σε σύγκριση με τον ανδρικό πληθυσμό.

Πώς γίνεται η Διάγνωση της κοιλιοκάκης;

Η οριστική διάγνωση τη κοιλιοκάκης γίνεται με **βιοψία** του εντέρου.





Gluten-free!

Πως αντιμετωπίζεται η κοιλιοκάκη;



Το **κλειδί** για την αντιμετώπισή της είναι η εφαρμογή μιας ειδικής **δίαιτας ελεύθερης γλουτένης** (Gluten free diet – GFD) εφ' όρου ζωής. Ωστόσο, η παρέμβαση αυτή δεν αποτελεί θεραπεία, καθώς δε θεραπεύει τη νόσο, **εξαφανίζει** όμως τα **συμπτώματα** αυτής.

Ποιες αλλαγές πρέπει να κάνει στη διατροφή του κάποιος που πάσχει από κοιλιοκάκη;



Βήμα 1ο: Αποκλεισμός της γλουτένης από το διαιτολόγιο



Όπως είδαμε και παραπάνω το πρώτο βήμα που πρέπει να ακολουθήσετε είναι ο αποκλεισμός από το διαιτολόγιο όλων των τροφίμων που περιέχουν γλουτένη. Τα τρόφιμα αυτά είναι το σιτάρι το κριθάρι, η σίκαλη καθώς και τα προϊόντα που τα περιέχουν. Για παράδειγμα ψωμί, δημητριακά πρωινού, έτοιμα αρτοσκευάσματα και σφολιατοείδη, φρυγανιές, έτοιμα γλυκίσματα και ροφήματα, ζυμαρικά κτλπ.

! Προσοχή χρειάζεται στη φρώμη καθώς η κατανάλωσή της σε μικρές ή μέτριες ποσότητες φαίνεται να είναι ασφαλής αφού **δεν περιέχει γλουτένη**, ωστόσο ο κίνδυνος να έχει επιμολυνθεί με σιτάρι κατά τη διάρκεια επεξεργασίας της είναι μεγάλος χι αυτό καλό είναι να την αποφεύγετε.



Πως αντιμετωπίζεται η κοιλιοκάκη; (Συνέχεια)

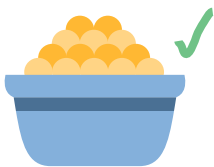


Βήμα 2ο: Έλεγχος της ετικέτας τροφίμων

Το επόμενο βήμα για την αντιμετώπιση της κοιλιοκάκης είναι ο σχολαστικός έλεγχος της ετικέτας τροφίμου που σκοπεύετε να καταναλώσετε. Μελετήστε προσεκτικά την ετικέτα του τροφίμου και βεβαιωθείτε πως δεν αναγράφεται κάπου η λέξη «γλουτένη». Μην καταναλώσετε τρόφιμα που αναγράφουν τη γλουτένη στα συστατικά του ή φέρουν την ένδειξη «πιθανόν περιέχει ίχνη γλουτένης». Αναζητήστε στη συσκευασία του τροφίμου την ειδική ένδειξη «χωρίς γλουτένη» ή «gluten free».

Βήμα 3ο: Επιλογή τροφίμων χωρίς γλουτένη

Τρίτο βήμα είναι να εντάξετε στο διαιτολόγιό σας δημητριακά τα οποία από τη φύση τους δεν περιέχουν γλουτένη. Τέτοιες ευρέως γνωστές επιλογές είναι το ρύζι και το καλαμπόκι.



TIP

Πειραματιστείτε εντάσσοντας νέα τρόφιμα τα οποία θα σας χαρίσουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών και χευστική απόλαυση. Έτσι, μπορείτε να επιλέξετε άφοφα κινόα, αμάραντο, κέκρι και φαγόπυρο τα οποία δεν περιέχουν γλουτένη.



Πως αντιμετωπίζεται η κοιλιοκάκη; (Συνέχεια)



Βήμα 4ο: Χρήση ειδικών προϊόντων διατροφής

Χάρη στην τεχνολογία τροφίμων πλέον στο εμπόριο υπάρχουν ειδικά ελεγμένα προϊόντα διατροφής ελεύθερα γλουτένης, όπως ψωμί, ζυμαρικά γλυκίσματα κλπ, τα οποία μπορείτε να καταναλώσετε άφοβα. Αναζητήστε τα προϊόντα με την ειδική ένδειξη στα ράφια των super market.





Επίλογος



Αναμφίβολα, οι παραπάνω συστάσεις θα σας βοηθήσουν να **αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τα συμπτώματα της κοιλιοκάκης**. Ωστόσο, μια δίαιτα ελεύθερη γλουτένης έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό πολλών τροφίμων από το διαιτολόγιο γεγονός το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε ελλείψεις και ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών.

Συμβουλευτείτε το διαιτολόγο σας ώστε να σας παρέχει εξατομικευμένες συμβουλές κι ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής το οποίο θα ανταποκρίνεται στις δικές σας ιδιαίτερες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.



Προσοχή!

Δίαιτα χωρίς γλουτένη δε σημαίνει δίαιτα χωρίς γεύση! Για να σας το αποδείξω, όπως υποσχέθηκα και στην εισαγωγή, σας παραθέτω στη συνέχεια οκτώ απολαυστικές συνταγές χωρίς γλουτένη οι οποίες θα σας απογειώσουν γευστικά και θα κρατήσουν τα δυσάρεστα συμπτώματα της κοιλιοκάκης μακριά.

Καλή σας απόλαυση!





Πικάντικη Κολοκύθα με Κινόα



15'



30'



6

Υλικά

Για την πικάντικη κολοκύθα:

- ✓ 1 κουταλιά φυτική μαργαρίνη
- ✓ 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- ✓ 2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο, διωμένες
- ✓ 4 εκ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο
- ✓ 2 κουταλάκια κύμινο σε σκόνη
- ✓ 2 κουταλάκια κόριανδρο σε σκόνη
- ✓ 2 κουταλάκια ζύσμα λεμονιού
- ✓ 1 κιλό κολοκύθα, σε μέτρια κομμάτια
- ✓ 400 γρ. τοματάκια κονκασέ
- ✓ 2 φλ. ζωμό λαχανικών
- ✓ 450 γρ. φασολάκια
- ✓ 1/3 φλυτζανιού σταφίδες ξανθές
- ✓ 1 κουταλιά μέλι
- ✓ 1/4 φλ. φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ✓ 1/4 φλ. φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο
- ✓ αλάτι, φρέσκοτριμμένο πιπέρι

Για την κινόα

- ✓ 1 3/4 φλυτζανιού κινόα
- ✓ 2 φλυτζάνια ζωμό λαχανικών
- ✓ 1 1/4 φλυτζάνια νερό
- ✓ 1/2 φλυτζάνι αμύγδαλα φιλέ, καβουρδισμένα
- ✓ 1/2 - 1 κουταλιά χαρίσα (ανάλογα τόσο καυτερό το θέλετε)



Πικάντικη Κολοκύθα με Κινόα

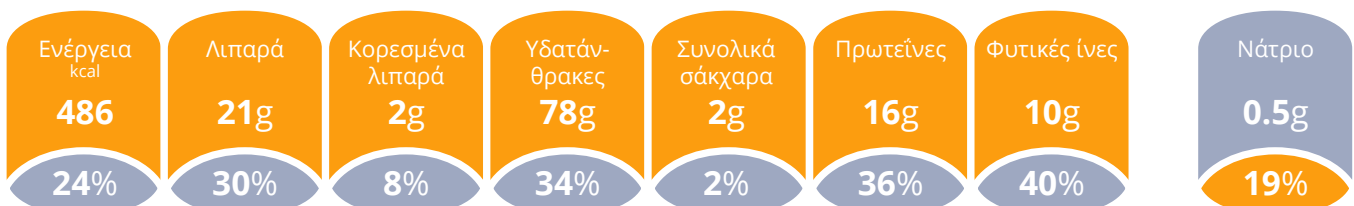
Για την πικάντικη κολοκύθα

- 1 Ζεσταίνουμε φυτική μαργαρίνη και το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά.
- 2 Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο & σοτάρουμε για ~4-5', μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.
- 3 Προσθέτουμε το τζίντζερ, τα μπαχαρικά και το ξύσμα λεμονιού και ανακατεύουμε για 1 λεπτό περίπου.
- 4 Προσθέτουμε την κολοκύθα, τα τοματάκια κονκασέ, και τον ζωμό και αφήνουμε να πάρουν βράση. Χαμηλώνουμε την φωτιά και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν, σκεπασμένα, για 15 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα.
- 5 Προσθέτουμε τα φασολάκια, αλάτι και πιπέρι και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν περίπου 5 λεπτά, ανακατεύοντας που και που.
- 6 Προσθέτουμε τις σταφίδες, το μέλι και τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και κατεβάζουμε από την φωτιά.

Για την κινόα

- 1 Ζεσταίνουμε το νερό και τον ζωμό σε μια μικρή κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε την κινόα και όσο αλάτι επιθυμούμε.
- 2 Αφήνουμε να βράσει, σκεπασμένη, για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά, ανακατεύοντας που και που.
- 3 Αναμειγνύουμε την κινόα με τα καβουρδισμένα αμύγδαλα και την χαρίσα και σερβίρουμε.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:





της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Η κινόα αποτελεί ένα τρόφιμο πλούσιο σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Επιπλέον περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος Β που χαρίζουν ενέργεια στον οργανισμό. Από την άλλη η κολοκύθα είναι πλούσια σε κάλιο που συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς και καροτεινοειδή, συστατικά ενισχύουν την όραση και την υγεία των ματιών.

υλικά

25'  4 

- ✓ 2 φλ. μαγειρεμένη κινόα
- ✓ 1 ½ φλ. μαγειρεμένα ρεβίθια
- ✓ 1 ½ κ.σ. ελαιόλαδο
- ✓ 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο, θιωμένες
- ✓ 1/2 κ.γ. τριμμένο κύμινο
- ✓ αντίστοιχα κόλιανδρο, τζίντζερ & κανέλλα
- ✓ 220 γρ. ντομάτα τριμμένη ή ψιλοκομμένη
- ✓ 1/2 φλ. χουρμάδες, κομμένους στη μέση
- ✓ 2 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού
- ✓ 1/4 φλ. φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- ✓ αλάτι, πιπέρι όσο θέλετε
- ✓ 1/4 φλ. νερό

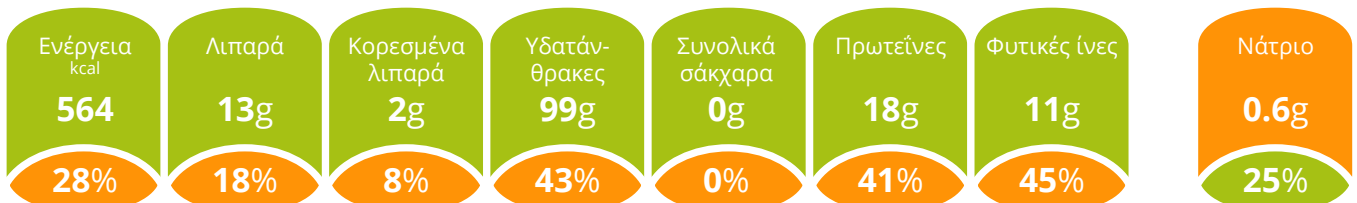


Μαροκινά Ρεβίθια με Κινόα

- 1 Σε ένα τηγάνι, ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τα κρεμμύδια και αφήστε τα να μαγειρευτούν για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα, ανακατεύοντας συχνά.
- 2 Προσθέστε το σκόρδο, το κύμινο, το κόλιανδρο, το τζίντζερ και την κανέλλα και σωτάρτε για ~30"
- 3 Προσθέστε τις ντομάτες, τα ρεβίθια, αλάτι και πιπέρι και το ¼ φλυτζάνι νερό και αφήστε να σιγοβράσει για περίπου 10 λεπτά.
- 4 Τέλος, ρίξτε τους χουρμάδες και τον χυμό λεμονιού και ανακατέψτε καλά.
- 5 Σερβίρετε με το ψιλοκομμένο κόλιανδρο.

Σημειώσεις: Αν θέλετε, μπορείτε να καβουρδίσετε την κινόα πριν τη βράσετε. Θα έχει μια πιο γήινη γεύση με αυτόν τον τρόπο. Βάλτε τη σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά και καβουρδίστε τη ανακατεύοντας συνεχώς για 5 περίπου λεπτά. Μετά τη βράζετε σύμφωνα με τις οδηγίες.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Τα ρεβίθια αποτελούν τρόφιμο ιδιαίτερα χαμηλό σε λιπαρά και χοληστερόλη. Παράλληλα, αποτελούν πηγή πρωτεϊνών, μαγνησίου, φυλλικού οξέως και φυτικών ινών. Μάλιστα μια μερίδα σας προμηθεύει με το 45% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης φυτικών ινών.

υλικά

20'  18 κουτ. 

- ✓ 250 γρ. φουντούκια
- ✓ 100 γρ. μέλι,
ή σιρόπι σφενδάμου για
τους νεγανς
- ✓ 20 γρ. κακάο σε σκόνη,
κατά προτίμηση βιολογικό
- ✓ 1/2 φλιτζάνι νερό τρερίτου
(ίσως να μην χρειαστεί όλο)



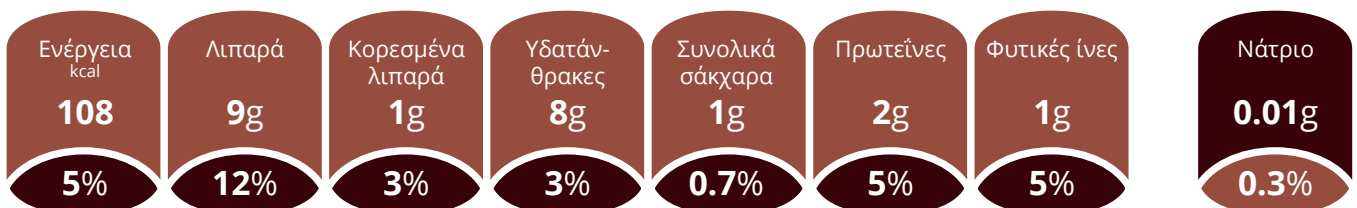
Υγιεινή Σπιτική Πραλίνα Φουντουκιού

- 1 Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C. Τοποθετούμε τα φουντούκια σε ένα ταψί και τα καβουρδίζουμε για 12-15 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας τα εντωμεταξύ μια-δυο φορές.* Αφήνουμε για λίγο να κρυσώσουν και τα τρίβουμε με τα χέρια σας ώστε να αφαιρέσουμε την φλούδα τους, όσο γίνεται.
- 2 Μεταφέρουμε τα φουντούκια στον κάδο του επεξεργαστή τροφίμων και τα αλέθουμε μέχρι να γίνουν φυτική μαργαρίνη, 5-7 λεπτά περίπου (εξαρτάται από τον επεξεργαστή). Ίσως χρειαστεί να ανοίξετε τον κάδο και να καθαρίσετε τα τοιχώματα με μια σπάτουλα ώστε να δουλευτούν καλά τα φουντούκια.
- 3 Προσθέτουμε το μέλι ή το σιρόπι σφενδάμου, το κακάο και το μισό περίπου από το νερό και ενεργοποιούμε ξανά το μούλι. Όταν ομογενοποιηθούν τα υλικά δοκιμάζουμε και προσαρμόζουμε εάν χρειάζεται. (Ίσως την θέλετε πιο γλυκιά, ή πιο αραιή, κλπ).**
- 4 Μεταφέρουμε την πραλίνα φουντουκιού σε ένα βάζο και φυλάμε σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 εβδομάδες.

*Αν αγοράσετε έτοιμα καβουρδισμένα φουντούκια, καβουρδίστε τα 5-7 λεπτά ίσα ίσα για να βγάλουν τα έλαια και τα αρώματά τους.

**Έχετε στο νου σας πως όσο την επεξεργαζόμαστε στο μούλι η πραλίνα φουντουκιού ζεσταίνεται αρκετά και όσο κρυσώνει αργότερα θα σφίξει. Καλό θα είναι να μην την κάνετε πολύ σφιχτή.

Μια κουταλιά περιέχει:

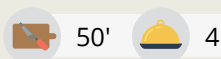


της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Η σπιτική πραλίνα αποτελεί μία εξαιρετική εναλλακτική επιλογή! Τα φουντούκια είναι πλούσια σε βιταμίνη E ενώ το κακάο σε φλαβονοειδή και προκυανιδίνες. Οι ουσίες αυτές παρουσιάζουν αντιοξειδωτική δράση, δρώντας ως ασπίδα ενάντια των ελευθέρων ριζών.

υλικά



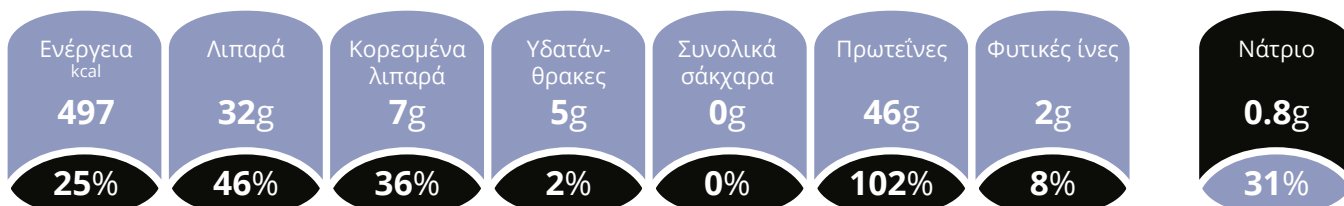
- ✓ 500 γρ. φιλέτο κοτόπουλο
- ✓ 2 μικρές μελιτζάνες
- ✓ 150 γρ. τρέστο φασιδικού
- ✓ 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- ✓ 4 κλαδάκια φρέσκο δενδρολίβανο
- ✓ αλάτι, τριγέρι



Κοτόπουλο με Μελιτζάνες & Σάλτσα Πέστο

- 1 Κόψτε τα φιλέτα κοτόπουλου εγκάρσια σε 8 λεπτές φέτες. Αλατίστε τα και ψήστε τα σε αντικολλητικό τηγάνι για 3 λεπτά περίπου από την κάθε πλευρά, μέχρι να πάρουν χρώμα.
- 2 Κόψτε τις μελιτζάνες εγκάρσια σε 8 λεπτές φέτες. Αλείψτε τις με το ελαιόλαδο, αλατίστε και ψήστε τις σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, μέχρι να μαλακώσουν και να ψηθούν, περίπου 12-15 λεπτά. Απλώστε τις σε χαρτί κουζίνας ώστε να απορροφηθεί το λάδι.
- 3 Σε ένα ταψί βάλτε 4 φέτες μελιτζάνας, αλείψτε τις με λίγο από την σάλτσα πέστο και τοποθετείστε πάνω τους 4 φέτες κοτόπουλο. Αλείψτε και το κοτόπουλο με σάλτσα πέστο και συνεχίστε κάνοντας το ίδιο με τις υπόλοιπες μελιτζάνες. Τέλος, τοποθετείστε τα 4 τελευταία κομμάτια κοτόπουλο και στην επιφάνειά τους βάλτε ένα κλαδάκι φρέσκο δενδρολίβανο.
- 4 Δέστε προσεκτικά κάθε μερίδα με 2 κομμάτια σπάγκο για να μείνουν στην θέση τους.
- 5 Σκεπάστε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήστε το στους 180°C, για περίπου 10-12 λεπτά. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και αν χρειάζεται ψήστε τα λίγο ακόμα ώστε να πάρουν λίγο ακόμη χρώμα. Σερβίρονται ζεστά.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το κοτόπουλο αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας! Οι μελιτζάνες είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες οι οποίες αυξάνουν το κορεσμό σας διατηρώντας το αίσθημα πληρότητας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

υλικά



- ✓ 1,5 φλιτζάνι γάλα 2% (ή σποιοδήτηστε γάλα της επιλογής σας)
- ✓ 1 μπανάνα
- ✓ 2 κουτ. σούπας μέλι (ή σιρόφι αχάιης)
- ✓ 1/2 φλιτζάνι νιφάδες βρώμης
- ✓ 2 κουτ. σούπας σπόρους Chia
- ✓ φρέσκα φρούτα της επιλογής σας



Πρωινό έτοιμο από... το βράδυ

- 1 Χτυπήστε στο μπλέντερ την μπανάνα, το γάλα και το μέλι, μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 2 Προσθέστε στο μείγμα τις νιφάδες βρώμης, και τους σπόρους chia και ανακατέψτε καλά.
- 3 Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα βάζο που κλείνει καλά και βάλτε το στο ψυγείο για 6-7 ώρες, ή αλλιώς όλη τη νύχτα.
- 4 Το πρωί σερβίρετε με φρέσκα φρούτα της επιλογής σας.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το συγκεκριμένο πρωίνο λόγω της βρώμης αλλά και των σπόρων chia σας παρέχει το 46% των φυτικών ινών που χρειάζεστε στη μέρα σας. Ωστόσο, να είστε προσεκτικοί με την επιλογή βρώμης καθώς υπάρχει η πιθανότητα επιμόλυνσής της με γλουτένη.

υλικά

25' 4

- ✓ 500 γρ. κολοκυθάκια σε ροδέλες
- ✓ 2 κ.ε. ελαιόλαδο
- ✓ αλάτι
- ✓ 1 μεγάλη τομάτα σε κυβάκια

Για το dressing

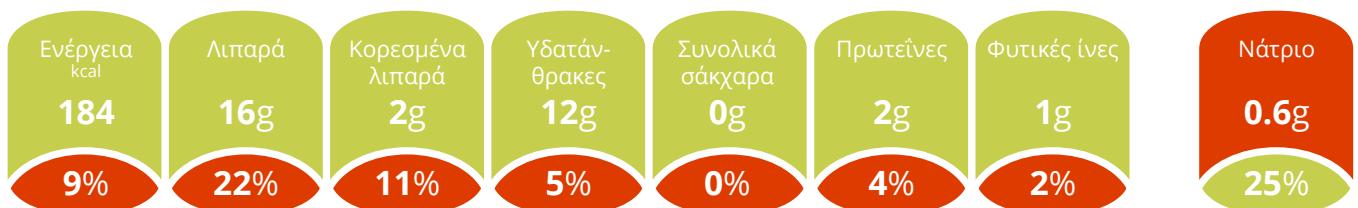
- ✓ 1 μεγ. σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- ✓ 1 1/2 κ.χ. μπουκόφο
- ✓ 2 κ.ε. ελαιόλαδο
- ✓ 1 κ.ε. βαλσαμικό ξύδι
- ✓ 1 κ.ε. φρέσκια μέντα, ψιλοκομμένη
- ✓ αλάτι



Σαλάτα με ψητά Κολοκυθάκια, Τομάτα και Μέντα

- 1 Ετοιμάστε το dressing, ανακατεύοντας όλα τα υλικά μαζί, εκτός από την μέντα.
- 2 Ετοιμάστε την ψησταριά σας, ή προθερμάνετε την ψηστιέρα σας, σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία.
- 3 Κόψτε τα κολοκυθάκια σας σε ροδέλες περίπου 0,5 εκατοστών, βάλτε τα σε ένα μπωλ με το ελαιόλαδο και το αλάτι και ανακατέψτε καλά.
- 4 Τοποθετήστε τα ένα-ένα στην σχάρα και ψήστε τα με προσοχή να μην καούν. Μόλις ψηθούν, βγάλτε τα από την φωτιά και απλώστε τα σε μια πιατέλα.
- 5 Ρίξτε από πάνω τα κυβάκια της τομάτας και περιχύστε τα με το dressing. Τέλος ρίξτε την ψιλοκομμένη μέντα και σερβίρετε.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:

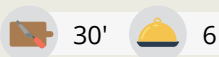


της Ευδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Τόσο η τομάτα όσο και το κολοκύθι αποτελούνται από περισσότερο από 90% νερό! Ως εκ τούτου, η συγκεκριμένη σαλάτα αποτελεί μία νόστιμη και ελαφριά επιλογή με λίγες θερμίδες η οποία μπορεί να συνοδεύσει κάθε γεύμα σας.

υλικά



30'

6

- ✓ 6 φιλέτα σολομού, ~150gρ/φιλέτο
- ✓ 10-12 πράσα, σε ροδέλες
- ✓ 2-3 κόκκινες πιπεριές, σε κυβάκια
- ✓ 3/4 φλυτζανιού κάππαρη, ζαρμυρισμένη
- ✓ 1 φλ. χοντροκομμένο μαϊντανό
- ✓ 1/3 φλ. + 2 κ.ε. ελαιόλαδο
- ✓ αλάτι, πιπέρι



Ψητός Σολομός με Σάλτσα Κάππαρης και Πράσα

- 1 Αφαιρέστε την πέτσα από τα φιλέτα σολομού και αλατίστε τα. Σε ένα μαγειρικό σκεύος ρίχνετε τις 2 κουταλιές ελαιόλαδο και το ζεσταίνετε σε μέτρια φωτιά.
- 2 Προσθέτετε τα πράσα και τις πιπεριές και τα σοτάρετε μέχρι να μαλακώσουν. Ρίξτε τους όσο αλάτι και πιπέρι επιθυμείτε και αφήστε τα στην άκρη.
- 3 Σε ένα μπλέντερ ή στο μούλτι ρίξτε την κάππαρη, τον μαϊντανό, το 1/3 φλυτζανιού ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και χτυπήστε τα τόσο ώστε να σπάσει η κάππαρη. Δεν θέλουμε να πολτοποιηθούν.
- 4 Τοποθετήστε τα φιλέτα σε ένα ταψί και τα πράσα και τις πιπεριές αναμεσά τους. Μοιράστε τη σάλτσα κάππαρης πάνω στα φιλέτα και αλείψτε όλο το πάνω μέρος τους.
- 5 Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, καλυμμένα με αλουμινόχαρτο, για 12 λεπτά περίπου. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και ψήστε για άλλα 6-8 λεπτά.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Ο σολομός είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας αλλά και απαραίτητων Ω3 λιπαρών οξέων που θωρακίζουν την καρδιά.

Κοιλιοκάκη: Συνδυάστε γεύση και ποικιλία χωρίς δυσάρεστα συμπτώματα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1] Collin, P., Thorell, L., Kaukinen, K., & Mäki, M. (2004). The safe threshold for gluten contamination in gluten free products. Can trace amounts be accepted in the treatment of coeliac disease?. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 19(12), 1277-1283.
- 2] Farrell, R. J., & Kelly, C. P. (2002). Celiac sprue. *New England Journal of Medicine*, 346(3), 180-188.
- 3] Green, P. H., Stavropoulos, S. N., Panagi, S. G., Goldstein, S. L., McMahon, D. J., Absan, H., & Neugut, A. I. (2001). Characteristics of adult celiac disease in the USA: results of a national survey. *The American journal of gastroenterology*, 96(1), 126-131.
- 4] Gujral, N., Freeman, H. J., & Thomson, A. B. (2012). Celiac disease: prevalence, diagnosis, pathogenesis and treatment. *World journal of gastroenterology: WJG*, 18(42), 6036.
- 5] Haines ML, Anderson RP, Gibson PR. Systematic review: The evidence base for long-term management of coeliac disease. *Aliment Pharmacol Ther*. 2008;28:1042-1066
- 6] Nadhem, O. N., Azeez, G., Smalligan, R. D., & Urban, S. (2015). Review and practice guidelines for celiac disease in 2014. *Postgraduate medicine*, 127(3), 259-265.
- 7] Pérez, L. C., de Villasante, G. C., Ruiz, A. C., & León, F. (2012). Non-dietary therapeutic clinical trials in coeliac disease. *European journal of internal medicine*, 23(1), 9-14.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η διαθρεπτική ανάλυση των συνταγών έγινε με τη χρήση του λογισμικού Horizon Διαιτητικό. Στις συνταγές που δεν αναγράφονται τα σάκχαρα η ποσότητα τους ήταν αμελητέα στο λογισμικό.

medNutrition
PUBLICATIONS



www.thehealthycook.gr

Το The Healthy Cook αποτελεί την ιστοθέση μέσω της οποίας η food blogger Εύη Σκούρα μοιράζεται συνταγές με πιο υγιεινά και λιγότερο επεξεργασμένα υλικά. Υποστηρίζει την ισορροπημένη διατροφή και πιστεύει πως η τροφή δεν είναι μόνο απόλαυση, αλλά είναι και ο πλέον φυσικός τρόπος να πάρουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Γι' αυτό πρέπει να επιλέγουμε έξυπνα αυτά που βάζουμε στο τραπέζι μας!

Επισκεφθείτε το site

