
ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΔΙΑΙΤΑ;

12 συνταγές

μιας επιτυχημένης προσπάθειας
απώλειας βάρους

Εύα Τσάκου, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ελένη Τσαχάκη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



medNutrition
PUBLICATIONS



Εισαγωγή

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σκέφτεσαι όταν ακούς τη λέξη δίαιτα; Πείνα, στέρηση, μαγείρεμα συγκεκριμένων φαγητών, πρόγραμμα, θυσίες... Αυτές και πολλές άλλες λέξεις ίσως σε ταλαιπωρούν όταν ξεκινάς δίαιτα. Όμως, είναι γεγονός πως η προσπάθεια απώλειας βάρους είναι μία προσπάθεια αλλαγής τρόπου ζωής και σκέψης και όχι ένας αγώνας στέρησης!

Το φαγητό είναι το απαραίτητο «καύσιμο» του οργανισμού σου για να σε κρατήσει γεμάτο ενέργεια. Όμως αυτό το «καύσιμο» πρέπει να είναι καλής ποιότητας, σωστής ποσότητας και σίγουρα... νόστιμο. Πόσες φορές έχεις σταματήσει κάποια δίαιτα επειδή το φαγητό ήταν άνοστο ή επειδή καταναλώνες τρόφιμα που ήταν χωρίς συνοδευτικό που να αναδεικνύει τη γεύση του; Όπως όλα στη φύση λειτουργούν καλύτερα ως συνδυασμός, έτσι είναι και στο φαγητό: η γευστική ισχύς εν τη ενώσει!

Στόχος αυτού του e-book είναι να σου παρέχει πολύ νόστιμες συνταγές, έξω από τις συνηθισμένες μίας δίαιτας, ώστε να εμπλουτίσεις το καθημερινό σου πρόγραμμα και να δεις πως η διατροφή και τα αγαπημένα σου τρόφιμα, μπορούν να είναι δυνατοί σύμμαχοι στην προσπάθειά σου. Επιπλέον, η μεριδοποίηση της κάθε συνταγής γίνεται σε τρεις βάσεις: μικρή, μεσαία και μεγάλη, για να καλύψει τις ανάγκες σου. Έτσι, κάθε ημέρα θα αποτελεί και μία νίκη για την υγεία και το σωματικό σου βάρος!

*Απόλαυσε τις συνταγές και
ευχαριστήσου τις νίκες
της καθημερινότητάς σου!*



Ποια είναι τα συστατικά επιτυχίας μίας δίαιτας;

Εάν έχεις κάνει στο παρελθόν και άλλες προσπάθειες απώλειας βάρους, θα έχεις εντοπίσει κάποιες τακτικές που σε βοηθούν και κάποιες που δεν σου ταιριάζουν. Αυτό εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου. Υπάρχουν όμως, κάποια συστατικά επιτυχίας μίας δίαιτας που είναι κοινά για όλους τους διατιώμενους.

Ετοιμότητα

Ξεκίνα όταν αισθάνεσαι έτοιμος

Ισχυρό κίνητρο

Θέματα υγείας μπορεί να είναι πιο ισχυρά κίνητρα από την εξωτερική εμφάνιση

Ρεαλιστικοί στόχοι

Είναι πιο ρεαλιστικό να αναμένεις απώλεια 1% του βάρους σου την εβδομάδα, παρά μεγαλύτερη

Υποστήριξη από το περιβάλλον

Επέλεξε τους συμμάχους σου

Τρόφιμα σύμμαχοι

Δώσε έμφαση σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα και τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά

Νόστιμη Διατροφή

Η γεύση αποτελεί βασικό παράγοντα που επηρεάζει τη διατροφική σου συμπεριφορά

Αλλάξε τρόπο σκέψης

Για να έχεις επιτυχημένη και μακροπρόθεσμη απώλεια χρειάζεται να αλλάξεις όλες τις συνήθειες που σε σαμποτάρουν

Γίνε Σπαστήριος

Η καύση θερμίδων μέσω της άσκησης θα ενισχύσει την απώλεια βάρους και θα σμιλέψει το σώμα σου



Όλα τα «συστατικά» χρειάζονται το χρόνο τους. Η γεύση όμως, είναι στο... χέρι σου πλέον, με τις συνταγές-συμμάχους που ακολουθούν!



Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει!

Γνωρίζεις πως από τις αρχές της δεκαετίας του '70 έως σήμερα οι μερίδες που καταναλώνουμε έχουν αυξηθεί 2-5 φορές;

Δεδομένου ότι η αύξηση του σωματικού βάρους σχετίζεται με τις προσλαμβανόμενες θερμίδες, αντιλαμβάνεσαι ότι όσο αυξάνουν οι μερίδες, τόσο αυξάνουν και οι θερμίδες και τελικά, το σωματικό σου βάρος.



Όταν οι θερμίδες που λαμβάνεις είναι περισσότερες από αυτές που καις, τότε το βάρος σου θα αυξηθεί.

Τι οδηγεί στη μεγαλύτερη κατανάλωση φαγητού;

Μέγεθος μερίδας: Η οπτικοποίηση των μερίδων στα εστιατόρια, που είναι 2-3 φορές μεγαλύτερη, οδηγεί στο σερβίρισμα της αντίστοιχης ποσότητας και στο σπίτι!

Μέγεθος πιάτου: Τα πιάτα έχουν αυξηθεί από 25cm σε 30cm και έτσι, μπορεί να σερβίρεις μεγαλύτερη ποσότητα.

Πώς θα αξιοποιήσεις τις συνταγές του e-book:

Δώσε βάση στις θερμίδες ανά μερίδα, ώστε να ελέγξεις εάν συνάδουν με τις θερμίδες που λαμβάνεις από το πρόγραμμα διατροφής σου. Ένας απλός τρόπος υπολογισμού είναι το 30-40-30, δηλαδή να μοιράσεις τις θερμίδες της ημέρας 30% στο πρωινό και δεκατιανό, 40% στο μεσημεριανό και απογευματινό και 30% στο βραδινό και προ ύπνου. Για να σε διευκολύνουμε περισσότερο, κάθε συνταγή συνοδεύεται με συμβουλές για μείωση των θερμίδων ή την ποσότητα που αντιστοιχεί σε μικρότερη μερίδα!

Ευχόμαστε να τις απολαύσεις!



Το σαντουιτσάκι μου **για κάθε ώρα της ημέρας**

Μπορεί να πήρε το όνομά του από τον κόμη Σάντουιτς, που έβαλε ένα κομμάτι κρέας ανάμεσα σε δύο φέτες ψωμί, όμως σήμερα υπάρχουν αμέτρητες εκδοχές του αγαπημένου σνακ, με γευστικές επιλογές ακόμα και για όσους προσέχουν τη διαίτά τους.



Ιδανική επιλογή για γρήγορο γεύμα στο γραφείο ή στο δρόμο. Η επιλογή μικρότερης μπαγκέτας ή στρογγυλού ψωμιού μπορεί να μειώσει τις θερμίδες κατά 20%.

Μπαγκέτα με τυρί

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 1 μερίδα

- 1 μπαγκέτα (κατά προτίμηση ολικής άλεσης)
- 3-4 φέτες ντομάτα
- 1 φύλλο μαρούλι
- 1 αυγό βραστό
- 2 κ.σ. τριμμένο τυρί FINA

Dressing

- 2 κ.γ. μαγιονέζα

Εκτέλεση

- 1 Κόβουμε την ντομάτα και το αυγό σε ροδέλες.
- 2 Κόβουμε την μπαγκέτα στη μέση κατά μήκος, προσέχοντας να μην χωριστεί στα δύο.
- 3 Τοποθετούμε μέσα στη μπαγκέτα το μαρούλι, τη ντομάτα, το αυγό, το τυρί FINA και το dressing μας. Είναι έτοιμο για κατανάλωση.

Μια μεσαία μερίδα (300g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Πηγή ασβεστίου, βιταμινών του συμπλέγματος Β και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας για κορεσμό,



Light και δροσερή επιλογή, ακόμα και ως ενδιάμεσο σνακ.

Σάντουιτς φέτες αγγουριού με καπνιστό κοτόπουλο

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 1 μεγάλο αγγούρι
- 2 φέτες κίτρινο τυρί Fina
- 2 φέτες καπνιστό κοτόπουλο
- 10 κλωνάρια σχινόπρασο

Εκτέλεση

- 1 Κόβουμε το αγγούρι αρχικά στην μέση και έπειτα κάθε μισό το χωρίζουμε σε δυο ισόπαχες φέτες.
- 2 Βάζουμε σε μια φέτα αγγουριού, μια φέτα κίτρινο τυρί Fina, μια φέτα καπνιστό κοτόπουλο, 5 κλωνάρια σχινόπρασο και κλείνουμε με την δεύτερη φέτα αγγουριού.
- 3 Καταναλώνουμε άμεσα.

Συνταγή: CooKika (συνεργάτης medNutrition)

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Με 56% κάλυψη της βιταμίνης B12 που χρειάζεσαι καθημερινά, αυτό το γεύμα αποτελεί σύμμαχό σου στην πρόληψη της αναιμίας.



Ιδανικό για πρωινό γεύμα. Με τη χρήση ½ αβγού ανά μερίδα και γιαουρτιού 2%, οι θερμίδες μειώνονται κατά 100kcal!

Σάντουιτς με σάλτσα γιαουρτιού, ρόκα και αυγό

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 2 μερίδες

- 4 φέτες ψωμί ολικής άλεσης για τوست
- 4 φέτες κίτρινο τυρί Fina
- 2 αυγά βρασμένα
- Μια χούφτα σαλάτα ρόκα
- 2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση

- 1 Ανακατεύουμε το γιαούρτι με τη μουστάρδα, λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι μέχρι να έχουμε μια ομοιογενή σάλτσα.
- 2 Φρυγανίζουμε το ψωμί και απλώνουμε στη μία πλευρά κάθε φέτας, τη σάλτσα γιαουρτιού.
- 3 Προσθέτουμε μια φέτα κίτρινο τυρί Fina σε κάθε φέτα ψωμί.
- 4 Στις δύο από τις τέσσερις φέτες, προσθέτουμε το αυγό κομμένο σε φέτες και τη ρόκα. Καλύπτουμε με τις υπόλοιπες φέτες ψωμί και σερβίρουμε.

Συνταγή: Cookika (συνεργάτης medNutrition)

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το ένα σάντουιτς σου παρέχει το 222% της βιταμίνης Α και το 88% του ασβεστίου που χρειάζεσαι καθημερινά, για την υγεία των οστών σου.



Ελαφρύ γεύμα για το βράδυ και ένας εναλλακτικός τρόπος να αξιοποιήσεις το κοτόπουλο που σου έχει περισσέψει. Χρησιμοποίησε μαγιονέζα light για χαμηλότερα λιπαρά και τортίγια ολικής για περισσότερες φυτικές ίνες.

Τορτίγια με κοτόπουλο

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 1 μερίδα

- 1 τορτίγια
- 60g φιλέτο κοτόπουλο
- 3-4 φέτες ντομάτα
- 2 φύλλα μαρούλι
- 1 φέτα τυρί Fina

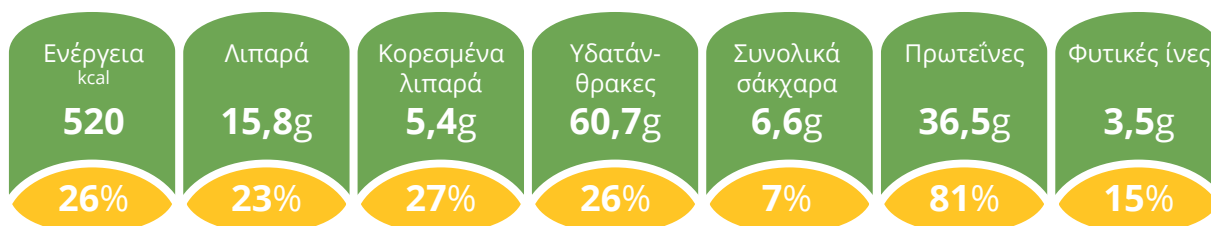
Dressing

- 1 κ.γ. μαγιονέζα
- ½ κ.γ. μουστάρδα

Εκτέλεση

- 1 Ψήνουμε το φιλέτο κοτόπουλο σε αντικολλητικό τηγάνι για 5 λεπτά και από τις δυο πλευρές, μέχρι να πάρει χρώμα.
- 2 Ζεσταίνουμε για 2 λεπτά την τορτίγια σε αντικολλητικό τηγάνι.
- 3 Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη μαγιονέζα και τη μουστάρδα.
- 4 Ανοίγουμε την τορτίγια και βάζουμε το μαρούλι, 1 φέτα τυρί FINA, το ψημένο φιλέτο κοτόπουλο, τη ντομάτα και το dressing. Τυλίγουμε σφιχτά.

Μια μεσαία μερίδα (290g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Κερδίζεις σε κορεσμό και ταυτόχρονα λαμβάνεις μεγάλη ποσότητα βιταμινών του συμπλέγματος Β!

Σαλάτα:

κυκλοφορεί ως ταίρι ή και solo

Ίσως την έχεις συνηθίσει ως τη συνοδό κάθε γεύματος, όμως μπορεί να σταθεί και solo και να αποτελέσει από μόνη της θρεπτικό και ιδιαίτερα ενδιαφέρον γεύμα γευστικά!





Μία σαλάτα χαμηλών θερμίδων που μπορεί να συνοδεύσει το κύριο γεύμα σου. Προσοχή στην ποσότητα του αβοκάντο, καθώς περιέχει αρκετές θερμίδες.

Σαλάτα με αβοκάντο

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 1 μερίδα

- ½ φλ. μαρούλι
- ½ φλ. ρόκα
- ½ αγγουράκι
- ¼ κίτρινη πιπεριά
- ¼ φλ. αβοκάντο
- 2 κ.σ. τριμμένο τυρί Fina
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. μουστάρδα

Εκτέλεση

- 1 Κόβουμε το αγγουράκι, την κίτρινη πιπεριά και το αβοκάντο σε κυβάκια.
- 2 Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο και τη μουστάρδα.
- 3 Σε μια σαλατιέρα ή ένα βαθύ μπολ βάζουμε το μαρούλι, τη ρόκα, το αγγουράκι, την κίτρινη πιπεριά και το αβοκάντο. Πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί FINA.
- 4 Αδειάζουμε πάνω στη σαλάτα το ελαιόλαδο με τη μουστάρδα. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Μικρή

200g

209kcal

Μεσαία

260g

275kcal

Μεγάλη

310g

330kcal

Μια μεσαία μερίδα (260g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Πλούσιο στα **ω6 απαραίτητα λιπαρά**. **Αντιοξειδωτική** σαλάτα, καθώς σου παρέχει όλη τη **βιταμίνη C** που χρειάζεσαι καθημερινά!



Μπορείς να την καταναλώσεις ως μεσημεριανό ή βραδινό γεύμα. Για να μειώσεις περισσότερο τις θερμίδες, μείωσε την ποσότητα ξηρών καρπών και αύξησε την ποσότητα του λαχανικού.

Θρεπτική σαλάτα με μπρόκολο

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 1 μπρόκολο χωρισμένο σε μπουκετάκια
- ¾ κούπας σταφίδες
- ½ κούπα χοντροσπαμένα αμύγδαλα
- 3 κ.σ. ηλιόσπορο
- 200g κίτρινο τυρί Fina κομμένο σε κύβους

Dressing

- 2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι balsamico
- 1 κ.σ. παπαρουνόσπορο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση

- 1 Βράζουμε τα μπουκετάκια από το μπρόκολο για 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- 2 Καβουρδίζουμε ελαφρά πρώτα τα αμύγδαλα και έπειτα τον ηλιόσπορο, για ένα πιο τραγανό αποτέλεσμα.
- 3 Σε μια σαλατιέρα ή βαθύ μπολ βάζουμε το μπρόκολο, τις σταφίδες, τους καβουρδισμένους ξηρούς καρπούς και τα κομματάκια κίτρινο τυρί Fina.
- 4 Σε ένα βαζάκι χτυπάμε τα υλικά για το dressing και αδειάζουμε πάνω από την σαλάτα. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Συνταγή: Cookika (συνεργάτης medNutrition)

Μικρή



380kcal

Μεσαία



475kcal

Μεγάλη



570kcal

Μια μεσαία μερίδα (210g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Ιδανική επιλογή για την **ενίσχυση των ματιών και του εγκεφάλου**, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας σε **βιταμίνη Α** και **βιταμίνες του συμπλέγματος Β**.



Γευστικό συνοδευτικό στο κοτόπουλο ή το κρέας, για ένα πλήρες μεσημεριανό γεύμα.

Μακαρονοσαλάτα

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 1 μερίδα

- 1 φλ. πένες ολικής αλέσεως βρασμένες
- ¼ φλ. κόκκινη πιπεριά
- 2-3 φέτες κολοκυθάκι & μελιτζάνα ψητή
- 1 κ.σ. κουκουνάρι
- 3 κ.σ. τριμμένο τυρί Fina

Dressing

- 1½ κ.γ. ελαιόλαδο
- 1½ κ.γ. ξίδι βαλσάμικο

Εκτέλεση

- 1 Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε τις πένες ολικής άλεσης, την κόκκινη πιπεριά, το κολοκυθάκι με τη μελιτζάνα και το τυρί FINA. Προσθέτουμε το κουκουνάρι.
- 2 Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε τα υλικά για dressing και αδειάζουμε πάνω στη σαλάτα.
- 3 Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Μικρή



300kcal

Μεσαία



381kcal

Μεγάλη



460kcal

Μια μεσαία μερίδα (370g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης σε εφοδιάζουν με **φυτικές ίνες** για την **καλή λειτουργία** του γαστρεντερικού σου. Επίσης, η ποικιλία λαχανικών που περιέχει σε εφοδιάζει με **αντιοξειδωτικά**, όπως η **βιταμίνη C**.



Συνόδευσε την σε μικρότερη ποσότητα (200-220g) με τόνο ή σολομό που ταιριάζουν με την κινόα, για ένα πλήρες μεσημεριανό.

Μεξικάνικη σαλάτα με κινόα

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 2 κούπες βρασμένη κινόα
- 1 κούπα καλαμπόκι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ½ κούπα φασόλια κόκκινα βρασμένα
- 10-12 τοματίνια
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 150g τριμμένο τυρί Fina
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Χυμό από ένα lime
- Λίγο πιπέρι καγιέν
- Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση

- 1 Σε ένα τηγάνι σωτάρουμε σε το ελαιόλαδο το σκόρδο μαζί με το βρασμένο καλαμπόκι, μέχρι να καραμελώσει ελαφρά και να πάρει χρώμα.
- 2 Αδειάζουμε το καλαμπόκι σε ένα βαθύ μπολ ή σαλατιέρα και προσθέτουμε την κινόα, τα φασόλια, τα τοματίνια κομμένα στη μέση, τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, και το τριμμένο κίτρινο τυρί Fina.
- 3 Σε ένα βαζάκι χτυπάμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο μαζί με το lime, το πιπέρι καγιέν, το αλάτι και το πιπέρι. Αδειάζουμε το dressing στη σαλάτα και απολαμβάνουμε.

Συνταγή: CookKika (συνεργάτης medNutrition)

Μικρή



290kcal

Μεσαία



375kcal

Μεγάλη



450kcal

Μια μεσαία μερίδα (280g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Εάν σε δυσκολεύει η πρόσληψη αρκετών **φυτικών ινών**, αυτή είναι η συνταγή σου, καθώς σου παρέχει το 26% της ποσότητας που χρειάζεσαι! Επιπλέον, η κινόα σε συνδυασμό με τα όσπρια και το τυρί θα σου δώσουν αρκετή **πρωτεΐνη** υψηλής βιολογικής αξίας!



Ελαφρύ γεύμα:

ελαφρύ στο μάτι, ιδανικό στο στομάχι

Σε κάθε γεύμα πέρα από τη γεύση μετράει και η μερίδα! Ένα ελαφρύ και γευστικό γεύμα είναι ο απαραίτητος σύμμαχος στην προσπάθειά σου. Με τα ελαφριά γεύματα που ακολουθούν, η προσπάθειά σου θα γίνει παιχνιδάκι!



Ελαφρύ γεύμα για το βράδυ συνοδεία με μία σαλάτα με ποικιλία λαχανικών και 1 φέτα ψωμί ολικής. Μπορείς να μειώσεις τις θερμίδες καταναλώνοντας 1 μανιτάρι και αυξάνοντας την ποσότητα της σαλάτας.

Μανιτάρια Portobello γεμιστά με λουκάνικο γαλοπούλας και τυρί

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 3 μερίδες

- 6 μεγάλα μανιτάρια Portobello
- 200g κίτρινο τυρί τριμμένο Fina
- 300g λουκάνικο γαλοπούλας
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 2 κ.γ. φρέσκο βασιλικό
- 150g τριμμένο τυρί Fina
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι

Εκτέλεση

- 1 Καθαρίζουμε τα μανιτάρια και αφαιρούμε το κοτσάνι τους, το οποίο το κρατάμε και το ψιλοκόβουμε. Αλατίζουμε το εσωτερικό τους και τα αφήνουμε στην άκρη.
- 2 Ανοίγουμε τα λουκάνικα και ψιλοκόβουμε το εσωτερικό τους. Το σοτάρουμε σε ελαιόλαδο μέχρι να πάρει χρώμα και έπειτα προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα κοτσάνια από τα μανιτάρια. Μόλις ψηθούν, προσθέτουμε τον βασιλικό και αποσύρουμε από την φωτιά.
- 3 Σε ένα ταψάκι βάζουμε τα μανιτάρια και τα γεμίζουμε. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 15 λεπτά. Προσθέτουμε πάνω σε κάθε μανιτάρι τριμμένο τυρί και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10 λεπτά ακόμη, μέχρι το τυρί να λιώσει.

Μια μεσαία μερίδα (390g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, παρόλο που είναι φυτικής προέλευσης, για γερούς μύες και κορεσμό, σε συνδυασμό με πρόσληψη του 74% του **ασβεστίου** και 134% του **φωσφόρου** που έχουν ανάγκη τα **οστά** και το **σώμα** σου.



Εάν σε δυσκολεύει η κατανάλωση φρέσκιας σαλάτας, αυτή είναι η ιδανική συνταγή για εσένα, με ποικιλία ψητών λαχανικών! Μπορεί να αποτελέσει ιδανικό ελαφρύ βραδινό, με τη συνοδεία μίας φέτας ψωμιού ολικής άλεσης.

Χρωματιστά λαχανικά au gratin

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 3 κολοκυθάκια
- 1 μελιτζάνα φλάσκα
- 1 πατάτα
- 2 ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 150g κίτρινο τυρί Fina τριμμένο
- Ξερό θυμάρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά
- Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση

- 1 Προθερμαίνουμε τον φούρνο στις αντιστάσεις, στους 180 βαθμούς Κελσίου.
- 2 Κόβουμε σε αρκετά λεπτές ροδέλες τα κολοκυθάκια, την μελιτζάνα, την πατάτα και τις ντομάτες.
- 3 Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τα σκόρδα και τα σωτάρουμε σε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, μέχρι να πάρουν χρώμα.
- 4 Σε ένα γυάλινο πυρίμαχο σκεύος αδειάζουμε τα σωταρισμένα κρεμμύδια και σκόρδα.
- 5 Τοποθετούμε τα λαχανικά μας εναλλάξ όρθια, σε σχήμα ντόμινο, μέχρι να καλυφθεί όλο το σκεύος. Πασπαλίζουμε με την τριμμένη φρυγανιά, καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 1 ώρα περίπου, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- 6 Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο, καλύπτουμε τα λαχανικά με το τριμμένο κίτρινο τυρί Fina και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να ροδίσει το τυρί.

Συνταγή: Cookika (συνεργάτης medNutrition)

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



«Κάψουλα» **αντιοξειδωτικών**, λόγω της ποικιλίας **λαχανικών**.



Η πιο υγιεινή και χαμηλοθερμιδική εναλλακτική της πίτσας. Αξιοποίησέ την ως μεσημεριανό και προτίμησε αραβική πίτα ολικής άλεσης για να αυξήσεις την πρόσληψη φυτικών ινών.

Γρήγορη πίτσα σε αραβική πίτα

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 2 μερίδες

- 2 μεγάλες αραβικές πίτες
- 4-5 κ.σ. σάλτσα ντομάτας
- 250g κίτρινο τυρί Fina τριμμένο
- 8-10 τοματίνια
- Λίγα φύλλα φρέσκου βασιλικού

Εκτέλεση

- 1 Σε κάθε αραβική πίτα αλείφουμε 2 κ.σ. σάλτσα ντομάτας.
- 2 Καλύπτουμε με το τριμμένο κίτρινο τυρί Fina και απλώνουμε διάσπαρτα τα τοματίνια.
- 3 Πασπαλίζουμε με τα φύλλα βασιλικού και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς Κελσίου, για 15 λεπτά.

Συνταγή: CooKika (συνεργάτης medNutrition)

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Η **B12**, το **ασβέστιο** και ο **φώσφορος** πρωτοστατούν σε αυτή τη συνταγή, αναδεικνύοντάς την για την **συνεισφορά της στα οστά και το αίμα**.



Ιδανικό μεσημεριανό γεύμα, το οποίο μπορεί να γίνει περισσότερο ελαφρύ θερμιδικά με μία μείωση της ποσότητας κατά 20%. Μην ξεχάσεις να το συνοδεύσεις με την αγαπημένη σου σαλάτα με ποικιλία λαχανικών.

Αρωματικό ριζότο με καστανό ρύζι & γαρίδες

Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 2 φλ. γαρίδες μικρές καθαρισμένες
- ¾ φλ. καστανό ρύζι ή πλιγούρι
- 4 φέτες κίτρινο τυρί Fina
- 1 φλ. ζωμό από λαχανικά
- 1 μέτριο κρεμμύδι ξερό
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ ποτήρι λευκό κρασί
- 1 μεγάλη ντομάτα ψιλοκομμένη
- 3 κ.σ. κουκουνάρι
- Αλάτι, πιπέρι, πάπρικα γλυκιά
- 3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

- 1 Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ρίχνουμε μέσα το κρεμμύδι, το σκόρδο και το κουκουνάρι.
- 2 Ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά και στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα το καστανό ρύζι ή το πλιγούρι. Ανακατεύουμε για άλλα 4 λεπτά και σβήνουμε με το λευκό κρασί.
- 3 Προσθέτουμε το μισό ζωμό λαχανικών, τη ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, την πάπρικα και τα αφήνουμε να βράσουν.
- 4 Όταν βλέπουμε ότι το ρύζι/πλιγούρι έχει τραβήξει τα περισσότερα υγρά προσθέτουμε τις γαρίδες και τον υπόλοιπο ζωμό. Ανακατεύουμε μέχρι να χυλώσει και να έχει ψηθεί.
- 5 Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον άνηθο και το κίτρινο τυρί FINA και ανακατεύουμε ελαφρά.
- 6 Σερβίρουμε το ριζότο μας άμεσα.

Μικρή



315kcal

Μεσαία



410kcal

Μεγάλη



490kcal

Μια μεσαία μερίδα (220g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Μία μερίδα σου δίνει το **48% της βιταμίνης D** - της βιταμίνης του ήλιου - που χρειάζεσαι καθημερινά και της οποίας ο ρόλος μελετάται συνεχώς για την **καλή λειτουργία των οστών**, του **ανοσοποιητικού**, του **μεταβολισμού** κ.ά.



Συμβουλές για μία διατροφή-υποστηρικτή!

Όπως είδες υπάρχουν πολλές συνταγές που στηρίζουν την προσπάθειά σου, για να βγεις νική-
τής, **χωρίς στερήσεις και ταλαιπωρία!** Αφού έχεις τα κατάλληλα γευστικά εφόδια, στις κατάλ-
ληλες μερίδες, τι μένει; Οι καθημερινές μικρές αλλαγές στη διατροφική σου συμπεριφορά, που
θα σε οδηγήσουν στην επιτυχία:

Μέσα στην ημέρα



Χώρισε τα γεύματά σου σε 3 κυρίως και 2 ενδιάμεσα σνακ, για να μειώσεις τις ποσότητες, να αυξήσεις τον κορεσμό και να αποφύγεις το τσιμπολόγημα.



Επέλεξε τρόφιμα που θα σε βοηθήσουν να μειώσεις το βάρος σου, όπως φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, προϊόντα ολικής άλεσης, γάλα και για-ούρτι 1,5-2% λιπαρά, τυρί με 10% λιπαρά, ψάρι και άπαχο κρέας.



Περιορίσε την πρόσληψη ζάχαρης.



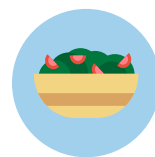
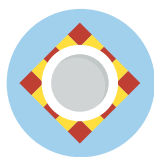
Αύξησε τη φυσική σου δραστηριότητα! Επέλεξε κάποια συστηματική άσκηση ή άλλαξε καθημερινές συνήθειες, όπως η χρήση της σκάλας αντί του ασανσέρ.



Συμβουλές για μία διατροφή-υποστηρικτή!

Κατά τη διάρκεια του γεύματος:

- ✓ Χρησιμοποίησε μικρότερο πιάτο (25cm). Με την πάροδο των ετών τα πιάτα έχουν αυξηθεί σε διάμετρο και μαζί τους και η ποσότητα φαγητού που σερβίρεται!
- ✓ Συνδύασε τρόφιμα με διαφορετικά χρώματα για ένα πιο ευχάριστο, στο μάτι, πιάτο.
- ✓ Δώσε βάση στη μυρωδιά του φαγητού και απόλαυσέ την, πριν το καταναλώσεις.
- ✓ Κατανάλωσε το φαγητό στο τραπέζι, χωρίς τηλεόραση ή υπολογιστή.
- ✓ Απόφυγε να τοποθετήσεις στο τραπέζι το ταψί ή την κατσαρόλα. Μπορεί να πέσεις στην παγίδα να προσθέσεις και άλλο φαγητό στο πιάτο σου.
- ✓ Συνόδευσε το γεύμα σου με σαλάτα, την οποία μπορείς να καταναλώσεις πριν από το γεύμα.



Έρευνες έχουν δείξει ότι ξεκινώντας το γεύμα με σαλάτα, χορταίνεις πιο εύκολα.



• **Χώρισε το πιάτο σου σε 3 μέρη.** Το ½ γέμισέ το με σαλάτα, το ¼ με κάποιο πρωτεϊνούχο τρόφιμο (κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, τυρί 10% λιπαρά) και το υπόλοιπο ¼ με πηγή υδατάνθρακα, όπως ρύζι, μακαρόνια, πατάτα, όσπρια, ψωμί (με προτίμηση στα μη επεξεργασμένα).



• **Άφηνε το πιρούνι κάτω, μετά από κάθε μπουκιά.**
Έτσι θα έχεις χρόνο να μασήσεις καλύτερα το φαγητό.



• Αφού καταναλώσεις την ποσότητα που έχεις στο πιάτο σου, **περίμενε 20' πριν καταναλώσεις και άλλο**, ώστε να καταλάβεις εάν όντως πεινάς ακόμα.

ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΔΙΑΙΤΑ;

12 συνταγές

μιας επιτυχημένης προσπάθειας
απώλειας βάρους

Βιβλιογραφία

1] Eufic review 04/2005. The Determinants of Food Choice. Available at: <http://www.eufic.org/article/en/expid/review-food-choice/>

2] Mayo Clinic. Weight loss: Strategies for success. Available at: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weightloss/art-20047752?pg=1>

3] Centers for Disease Control and Prevention. Healthy weight: It's not a diet, it's a lifestyle. Available at: http://www.cdc.gov/healthy-weight/losing_weight/getting_started.html

4] Stonehouse W, Wycherley T, Luscombe-Marsh N, Taylor P, Brinkworth G, Riley M. Dairy Intake Enhances Body Weight and Composition Changes during Energy Restriction in 18-50- Year-Old Adults-A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2016 Jul 1;8(7). pii: E394.

Σε συνεργασία:



medNutrition
PUBLICATIONS

Με την υποστήριξη του

