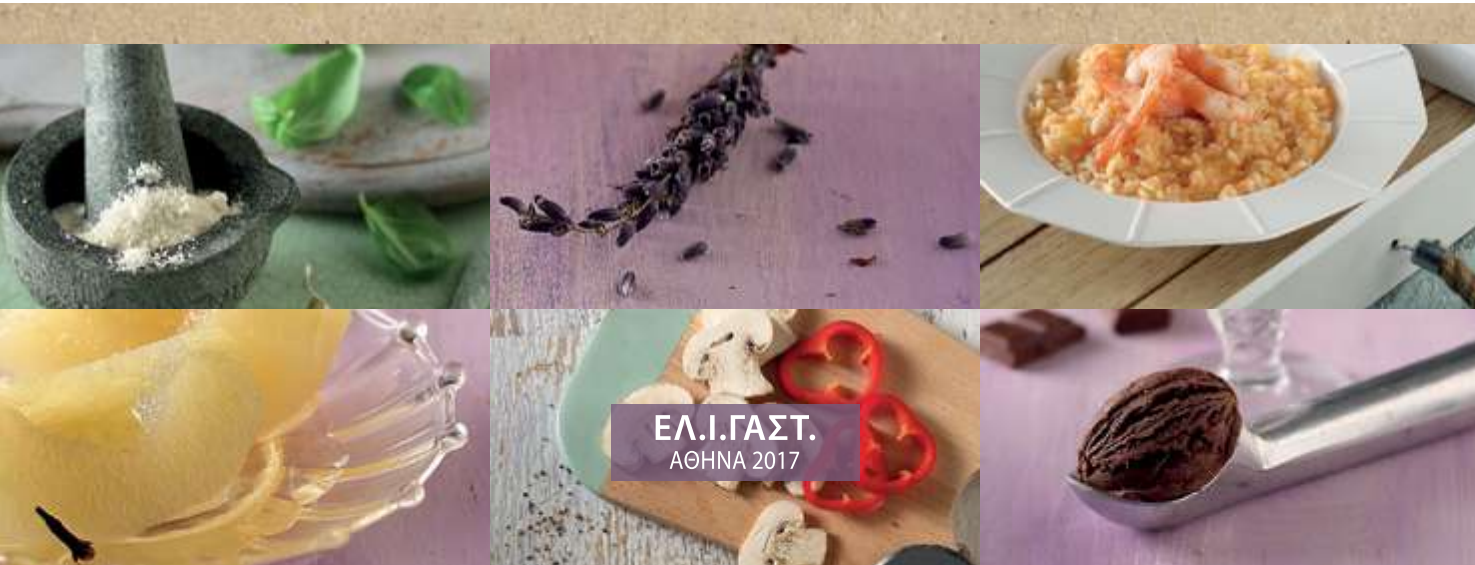
ΗΛΙΑΣ ΜΑΜΑΛΑΚΗΣ | ΜΕΡΟΠΗ ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ

Νόστιμες συνταγές για πεπτικό με... ευαισθησία



ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.
ΑΘΗΝΑ 2017

Νόστιμες συνταγές για πεπτικό με... ευαισθησία

ΗΛΙΑΣ ΜΑΜΑΛΑΚΗΣ | ΜΕΡΟΠΗ ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ

Νόστιμες συνταγές για πεπτικό με... ευαισθησία

ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.
ΑΘΗΝΑ 2017

Τίτλος πρωτοτύπου:
Νόστιμες συνταγές για πεπτικό με... ευαισθησία

Συγγραφείς - Επιμέλεια Έκδοσης:
Μερόπη Κοντογιάννη,
Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
Ηλίας Μαμαλάκης,
Chef, Γευσιγνώστης

Φωτογράφιση:
Γιώργος Δρακόπουλος

Food Styling:
Τίνα Webb, Ολίβια Webb, Ματίνα Πετρουτσά

Δημιουργικός Σχεδιασμός:
Θάνος Ντρίβας *(Focus on Health / Twoplus)*

Τράπεζα Φωτογραφιών:
iStock by getty images

Εκδότης:
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΑΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
(ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.)
Πατριάρχου Ιωακείμ 30, 106 75 Αθήνα
Τηλ./Fax: 210 7231332
e-mail: info@eligast.gr - www.eligast.gr

Επιμέλεια Παραγωγής:
Focus on Health
Ιωάννου Γενναδίου 16, 115 21 Αθήνα
Τηλ.: 210 7223046, Fax: 210 7223220
e-mail: info@focusonhealth.gr - www.focusonhealth.gr

Εκτύπωση:
G.S. Print Γραφικές Τέχνες

Ευχαριστίες
Η έκδοση υλοποιήθηκε με την ευγενική υποστήριξη
της εταιρείας TAKEDA

ISBN 978-618-83103-0-8

© 2017 ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου χωρίς την ταυτόχρονη άδεια του ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.

Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής

περιεχόμενα

Ιδιοπαθή φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου

ενότητα 1

12 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

14 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

16 ΙΦΝΕ

ενότητα 2

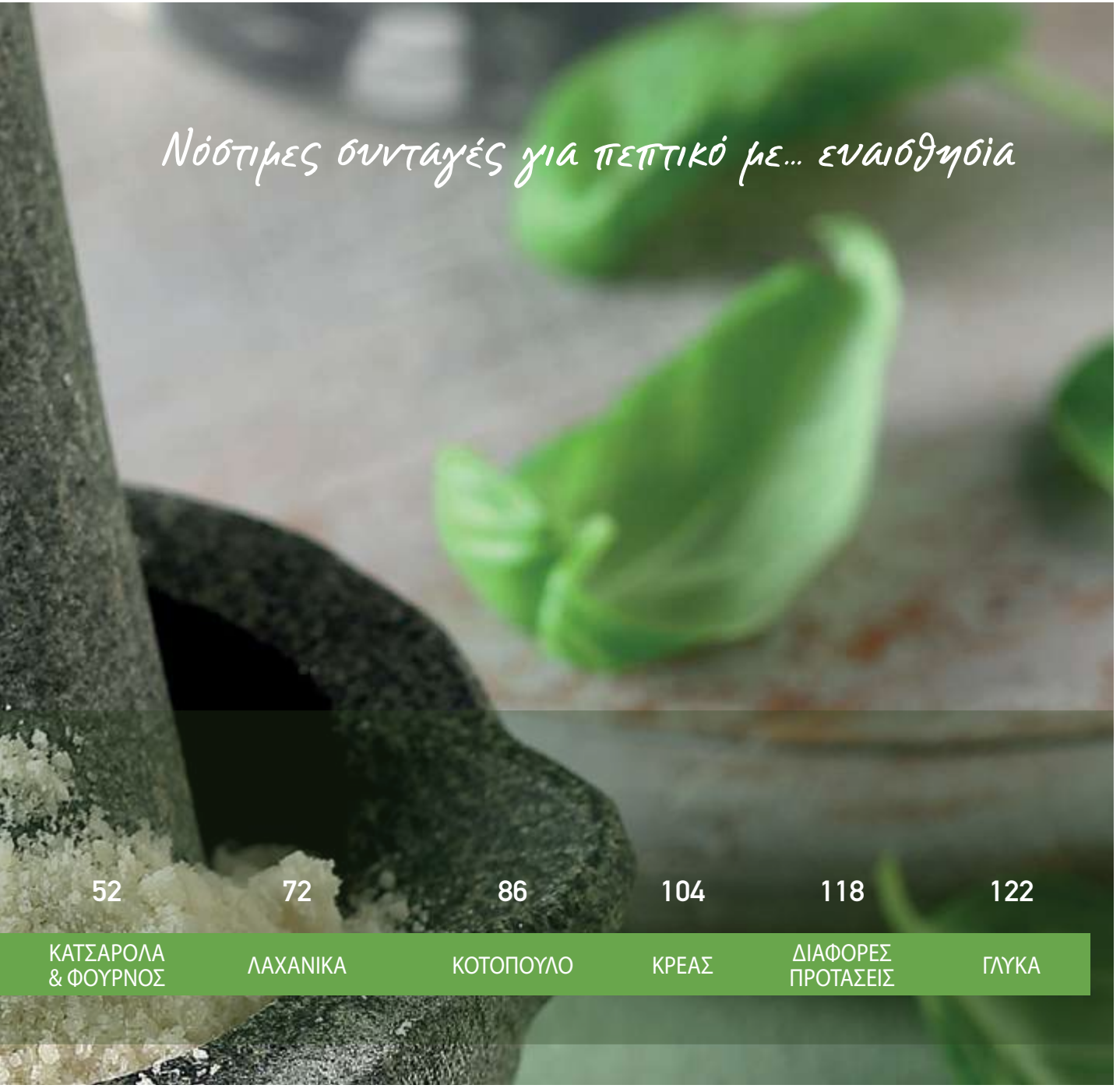
συνταγές

28 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

30 ΠΡΟΛΟΓΟΣ CHEF κ. Μαμαλάκη

32 ΣΟΥΠΕΣ

38 ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



Νόστιμες συνταγές για πεπτικό με... ευαισθησία

52 ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ & ΦΟΥΡΝΟΣ

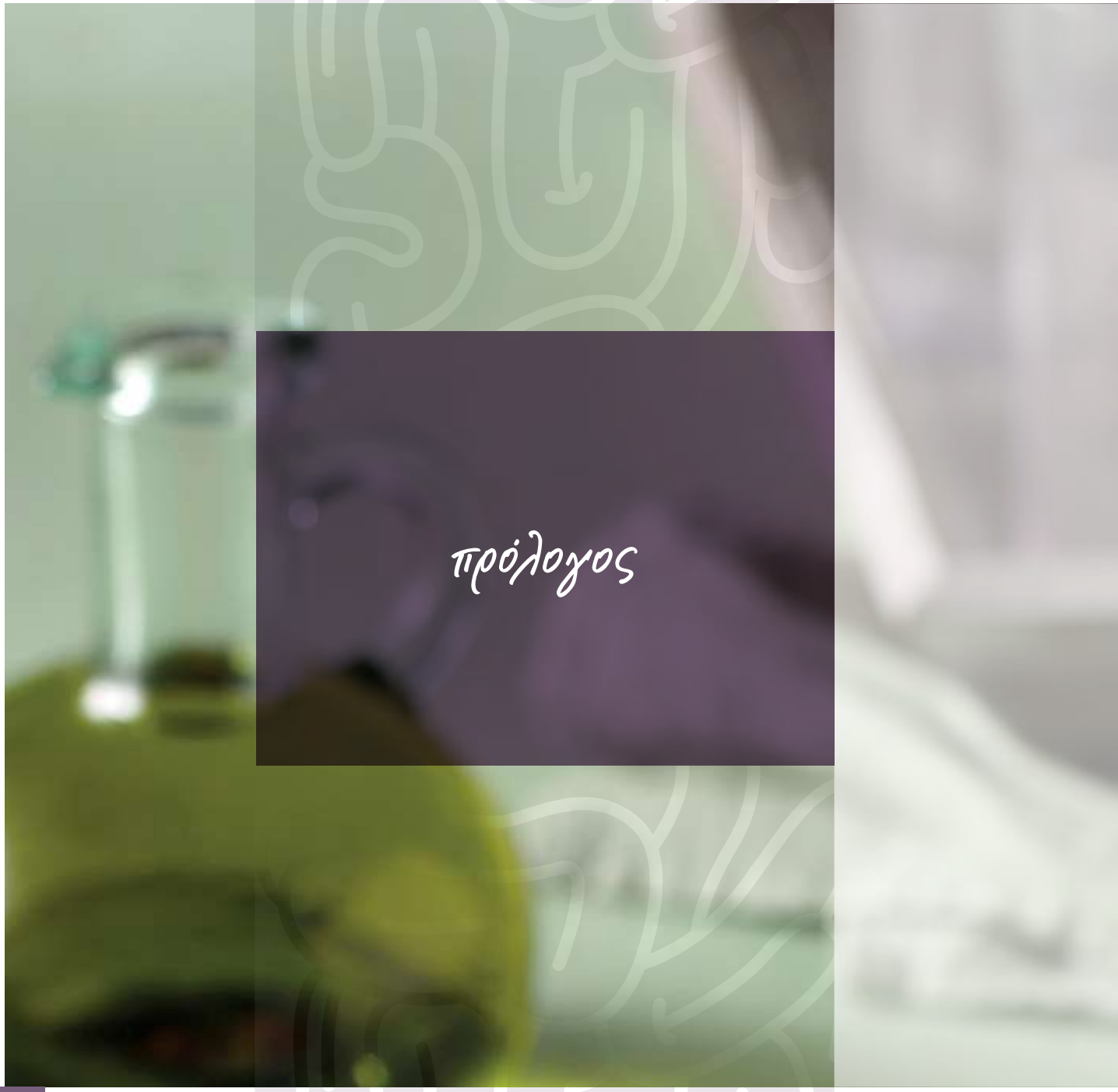
72 ΛΑΧΑΝΙΚΑ

86 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

104 ΚΡΕΑΣ

118 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

122 ΓΛΥΚΑ



πρόλογος

Η διατροφή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία αλλά και στην ποιότητα ζωής όλων των ανθρώπων, αλλά η σημασία της μεγιστοποιείται σε ασθενείς με νοσήματα του πεπτικού σωλήνα. Ειδικότερα, τα συμπτώματα των ασθενών με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νόσο του Εντέρου, δηλαδή ελκώδη κολίτιδα ή νόσο Crohn, μπορεί να επηρεάζονται σημαντικά από τις διατροφικές τους συνήθειες κυρίως σε φάση έξαρσης της νόσου, ενώ οι ασθενείς αυτοί παρουσιάζουν ιδιαίτερη και συνεχή ενασχόληση με τη διατροφή τους συχνά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Δεδομένου ότι υπάρχουν πολλές εκφράσεις των Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών Νόσων του Εντέρου αλλά και πληθώρα φαρμακευτικών και χειρουργικών παρεμβάσεων, οι διατροφικές ανάγκες των ασθενών αυτών ποικίλλουν και συχνά πρέπει να εξατομικευθούν.

Το βιβλίο με τίτλο «*Νόστιμες συνταγές για πεπτικό με... ευαισθησία*» και κύριους συντελεστές, τη διατροφολόγο Μερόπη Κοντογιάννη, και τον κ. Ηλία Μαμαλάκη, προσπαθεί και επιτυγχάνει να δώσει χρήσιμες συμβουλές και εύγεστες λύσεις σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες των συχνότερων περιπτώσεων ασθενών με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νόσο του Εντέρου. Ετοιμασμένο από ανθρώπους με επιστημονική γνώση αλλά και πρακτική προσέγγιση στοχεύει στη βελτίωση της καθημερινότητας και της ποιότητας ζωής των ασθενών αυτών.

Το Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής (ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.) ευχαριστεί θερμά τους συντελεστές αυτού του ενδιαφέροντος και πρωτότυπου βιβλίου, η αξία του οποίου πιστεύει ότι θα δικαιωθεί μέσα από τη χρήση των συμβουλών και συνταγών του από τους ίδιους τους ασθενείς.

Γεώργιος Παπαθεοδωρίδης
Πρόεδρος ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.

εισαγωγή

Οι διατροφικές συνήθειες των ασθενών με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (ΙΦΝΕ) επηρεάζονται σημαντικά από παράγοντες που αφορούν το ίδιο το νόσημα και τα συμπτώματα που αυτό προκαλεί, αλλά και από τη θεραπευτική αντιμετώπιση (π.χ. φάρμακα, χειρουργείο), ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που οι ασθενείς χρειάζονται συγκεκριμένη διατροφική παρέμβαση για τη διόρθωση διαφόρων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν στην πορεία της νόσου. Δεδομένης της μεγάλης ετερογένειας των ασθενών με ΙΦΝΕ είναι πολύ δύσκολη η ομαδοποίηση κάποιων διατροφικών συμβουλών και η εξατομίκευση της διατροφικής συμβουλής είναι άκρως απαραίτητη στους συγκεκριμένους ασθενείς.

Παράλληλα, εξαιτίας της χρονιότητας των νοσημάτων πολλές φορές οι ασθενείς αναζητούν πληροφορίες για τη συνιστώμενη διατροφή σε αμφίβολης εγκυρότητας δημοσιεύματα και ιστοσελίδες, ενώ συχνά ενδίδουν στην υιοθέτηση «ειδικών διαιτών» ή στη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, βοτάνων και ουσιών με υποσχόμενη «ανοσορρυθμιστική» δράση.

Δεδομένου ότι οι σωστά ενημερωμένοι ασθενείς αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά το νόσημά τους προχωρήσαμε στην έκδοση του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας με στόχο:

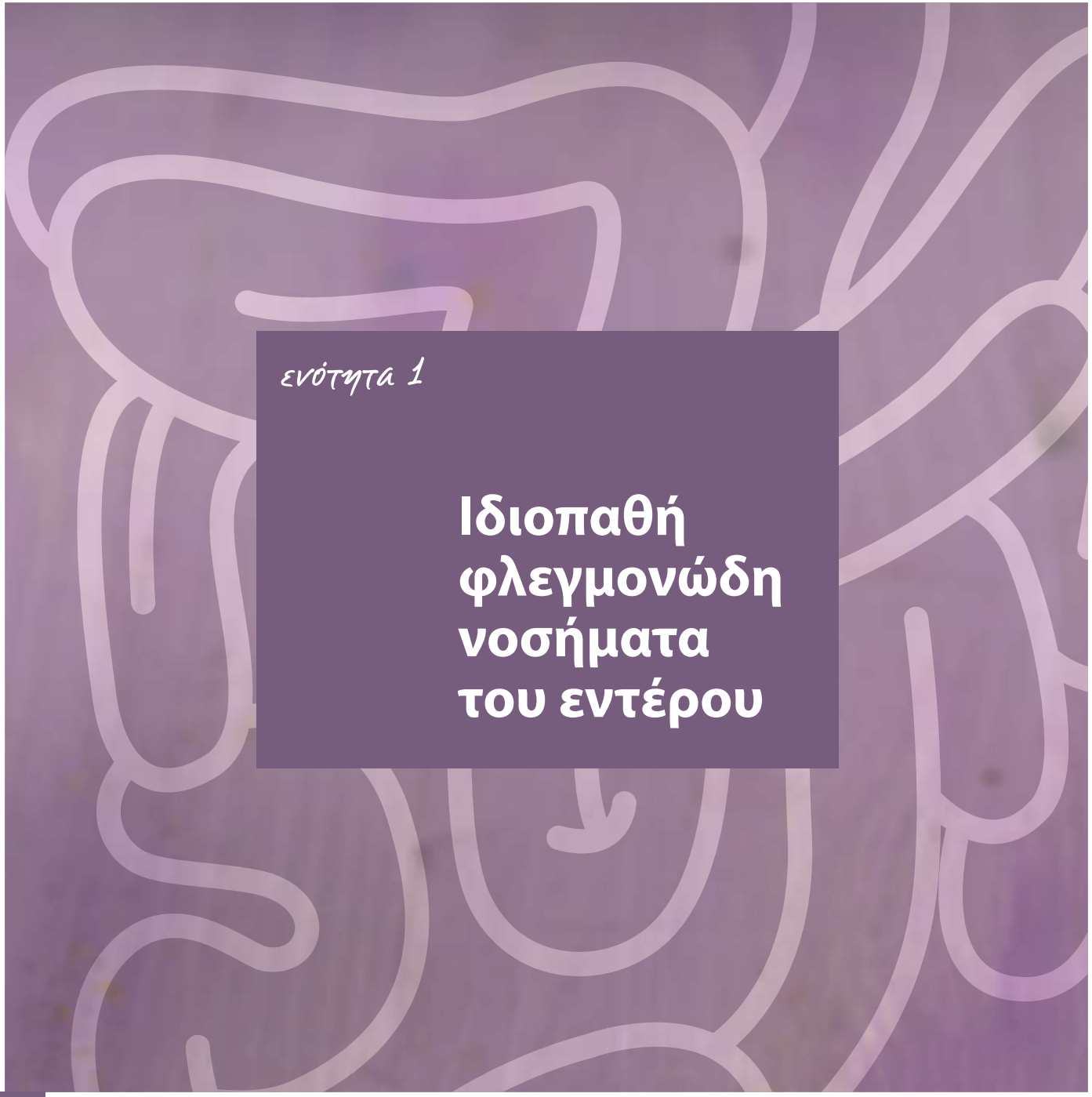
- **Να δώσουμε υπό μορφή ερωτο-απαντήσεων αξιόπιστες διατροφικές πληροφορίες και συμβουλές στον πάσχοντα από ΙΦΝΕ καλύπτοντας τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή σε αυτήν την ομάδα ασθενών.**
- **Να προσπαθήσουμε να προσθέσουμε λίγη γεύση και ποικιλία στο διαιτολόγιο των πασχόντων, παρουσιάζοντας κάποιες ελαφρές, αλλά συγχρόνως νόστιμες εκδοχές φαγητών που συνήθως καταναλώνουν οι ασθενείς με ΙΦΝΕ.**

Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι ο οδηγός αυτός δεν είναι ικανός να εξατομικεύσει πλήρως τη διατροφική παρέμβαση για τον κάθε πάσχοντα και δεν μπορεί να υποκαταστήσει τη συμβουλή ενός εξειδικευμένου επαγγελματία υγείας (π.χ. γιατρού, διαιτολόγου).

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω το Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής για αυτήν την πρωτοβουλία, τη συνεργάτιδά μου Αλεξάνδρα Γεωργίου, διαιτολόγο, για την πολύτιμη βοήθειά της σε όλες τις φάσεις του πονήματος και φυσικά τον κ. Ηλία Μαμαλάκη για τον ενθουσιασμό του και τις νόστιμες συνταγές.

Καλή ανάγνωση!

Μερόπη Κοντογιάννη
Επίκουρη Καθηγήτρια
Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο



ενότητα 1

Ιδιοπαθή φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου

Τι είναι τα ιδιοπαθή φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου;

Τα ιδιοπαθή φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου (ΙΦΝΕ) αποτελούν ένα σύνολο χρόνιων φλεγμονωδών διαταραχών της γαστρεντερικής οδού. Τα συνηθέστερα νοσήματα αυτής της κατηγορίας είναι η νόσος Crohn και η ελκώδης κολίτιδα. Εκτός από την προσβολή της γαστρεντερικής οδού, οι ασθενείς μπορεί να εμφανίζουν συμπτώματα (και) σε άλλα όργανα ή συστήματα όπως για παράδειγμα στο δέρμα, στα μάτια και στις αρθρώσεις. Τα παραπάνω νοσήματα έχουν κάποιες ομοιότητες, όπως ότι η αιτιολογία τους δεν είναι πλήρως γνωστή, ότι οφείλονται σε έναν αυτοάνοσο μηχανισμό και ότι πρόκειται για χρόνια νοσήματα που διακρίνονται σε περιόδους εξάρσεων και υφέσεων. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν πολλές διαφορές μεταξύ της νόσου Crohn και της ελκώδους κολίτιδας, κάποιες από τις οποίες αναφέρονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Διαφορές μεταξύ Νόσου Crohn και Ελκώδους Κολίτιδας

	Νόσος Crohn	Ελκώδης κολίτιδα
Σημείο φλεγμονής	Πιθανόν σε όλο τον γαστρεντερικό σωλήνα	Μόνο στο παχύ έντερο
Επίπεδο φλεγμονής	Πιθανόν σε όλο το πάχος του γαστρεντερικού σωλήνα (συρίγγια, αποστήματα)	Μόνο στο εσωτερικό στρώμα (βλεννογόνο) του παχέος εντέρου

Σχετικά με την αιτιολογία των ΙΦΝΕ δεν έχει πλήρως τεκμηριωθεί, αν και η επικρατέστερη θεωρία αναφέρει ότι τα νοσήματα αυτά είναι πιθανότατα αποτέλεσμα της αντίδρασης του ανοσολογικού συστήματος σε βακτήρια, που υπάρχουν φυσιολογικά στο έντερο ή άλλους παράγοντες (ίσως φαρμακευτικούς ή διατροφικούς) προκαλώντας μία φλεγμονή στο τοίχωμα του εντέρου. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι ο οργανισμός να βλάπτει τελικά τα ίδια του τα κύτταρα (αυτοανοσία). Σε όλα τα

παραπάνω φαίνεται ότι κάποια συμμετοχή έχουν και τα γονίδια των ατόμων, με ορισμένα από αυτά να ευνοούν τις προαναφερόμενες αλληλεπιδράσεις.
Οι πιο συνηθισμένες **εκδηλώσεις** της ελκώδους κολίτιδας είναι πόνος στην κοιλιά και αιματηρές διαρροϊκές κενώσεις, ενώ συχνά οι ασθενείς παραπονούνται και για εύκολη κόπωση, απώλεια βάρους και ανορεξία. Αντίστοιχα, ασθενείς με νόσο Crohn εμφανίζουν συχνά πόνο στην κοιλιά και διάρροια, ενώ μπορεί επίσης να αναφέρουν αιμορραγία από το ορθό, απώλεια βάρους και πυρετό. Ακόμη, οι ασθενείς μπορεί να εκδηλώσουν συμπτώματα στο δέρμα, το ήπαρ, το πάγκρεας, τις αρθρώσεις. Γενικώς, η κλινική εικόνα μπορεί να διαφέρει μεταξύ των ασθενών και εξαρτάται κυρίως από τα σημεία του εντέρου που φλεγμαίνουν, τη σοβαρότητα της φλεγμονής και το αν η νόσος είναι σε φάση ύφεσης ή έξαρσης. Επιπλέον, η φαρμακευτική αγωγή και η ανταπόκριση σε αυτήν, καθώς και η διενέργεια κάποιας χειρουργικής επέμβασης επηρεάζουν επίσης τα συμπτώματα των ασθενών. Συνεπώς, είναι κατανοητό πως υπάρχει μεγάλη ετερογένεια τόσο μεταξύ των ασθενών με τον ίδιο τύπο νοσήματος, όσο και μεταξύ ασθενών με διαφορετικό νόσημα και έτσι η θεραπεία του κάθε ασθενούς πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο εξατομικευμένη.

Πώς επηρεάζουν τα ΙΦΝΕ την πρόσληψη τροφής και την κατάσταση θρέψης;

Οι ασθενείς με ΙΦΝΕ συχνά αναπτύσσουν κακή θρέψη (υποσιτισμό, απώλεια βάρους, απώλεια μυϊκής μάζας, ανεπάρκειες σε θρεπτικά συστατικά), η οποία οφείλεται κυρίως στη μειωμένη πρόσληψη ή/και απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών της δίαιτας, ως συνέπεια πολλών παραγόντων που σχετίζονται με τη νόσο, όπως:

- συμπτώματα από το γαστρεντερικό (ανορεξία, ναυτία, έμετοι, διάρροιες, κοιλιακό άλγος),
- μειωμένη απορροφητική επιφάνεια του εντέρου λόγω φλεγμονής ή χειρουργικής επέμβασης,
- αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά, αλλά ταυτόχρονα και αυξημένες απώλειες από το γαστρεντερικό, και τα δύο ως συνέπεια της φλεγμονής,
- αλληλεπιδράσεις μεταξύ των χορηγούμενων φαρμάκων και συστατικών που προσλαμβάνονται από τη διατροφή,
- παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής (κυρίως των κορτικοστεροειδών),
- μακροχρόνια συμμόρφωση σε μη ισορροπημένες δίαιτες που αποκλείουν τρόφιμα ή και ολόκληρες ομάδες τροφίμων με σκοπό τον έλεγχο των συμπτωμάτων ή λόγω φόβου επιδείνωσης του νοσήματος.

Ως αποτέλεσμα των παραπάνω, οι ασθενείς με ΙΦΝΕ εμφανίζουν συχνά ανεπάρκειες σε ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τα προβλήματα αυτά είναι συχνότερα και σε σοβαρότερη μορφή σε ασθενείς με νόσο Crohn, γιατί στην περίπτωση αυτή νοσούν τμήματα και του λεπτού εντέρου όπου λαμβάνει χώρα η απορρόφηση σχεδόν όλων των θρεπτικών συστατικών. Επίσης, υπέρβαροι ή παχύσαρκοι ασθενείς μπορεί να παρουσιάζουν μείωση στη μυϊκή τους μάζα, η οποία περνάει απαρατήρητη λόγω του αυξημένου σωματικού τους βάρους, ενώ ασθενείς σε φάση έξαρσης και με φτωχή ανταπόκριση στη θεραπεία διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο κακής θρέψης. Ο κίνδυνος κακής θρέψης πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη από τους επαγγελματίες υγείας και οι ασθενείς να αξιολογούνται σε τακτά χρονικά διαστήματα δεδομένου ότι η κακή θρέψη συσχετίζεται με αυξημένη συχνότητα λοιμώξεων, νοσηλειών, παρατεταμένη παραμονή στο νοσοκομείο, αυξημένο κίνδυνο χειρουργείων και χειρότερη ποιότητα ζωής.

Ποιοι είναι οι βασικοί στόχοι της διατροφικής φροντίδας ασθενών με ΙΦΝΕ;

Η διατροφική φροντίδα των ασθενών με ΙΦΝΕ εξαρτάται από το νόσημα (νόσος Crohn ή ελκώδης κολίτιδα) και τη φάση αυτού (ύφεση ή έξαρση). Κατά τη φάση έξαρσης του νοσήματος στόχος της διατροφικής φροντίδας είναι: να περιορίσει τα συμπτώματα της νόσου (π.χ. διάρροιες, κοιλιακό πόνο), να περιορίσει τις ανεπιθύμητες ενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής, να εξασφαλίσει μία καλή κατάσταση θρέψης.
Αντίστοιχα, κατά τις περιόδους ύφεσης των νοσημάτων η διατροφική φροντίδα στοχεύει στη συμμόρφωση σε μία όσο το δυνατόν πιο ισορροπημένη δίαιτα, χωρίς αδικαιολόγητους περιορισμούς, ώστε να εξασφαλίσει μία καλή κατάσταση θρέψης.

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το είδος της δίαιτας που πρέπει να ακολουθήσει ένας ασθενής;

Καθοριστικοί παράγοντες για τη διαμόρφωση της κατάλληλης δίαιτας είναι:

- τα σημεία του εντέρου που φλεγμαίνουν,
- η παρουσία δυσαπορρόφησης θρεπτικών συστατικών με συνηθέστερη εκείνη του λίπους, που μπορεί να οφείλεται είτε στη φλεγμονή του λεπτού εντέρου, είτε σε αφαίρεση του τελικού τμήματος του λεπτού εντέρου (ειλεός) ή σε ανεπαρκή λειτουργία του παγκρέατος,
- η ύπαρξη συριγγίων ή στενώσεων του εντέρου, που επιβάλλουν τροποποίηση της σύστασης της δίαιτας (π.χ. χορήγηση υγρής δίαιτας ή δίαιτας φτωχής σε φυτικές ίνες),

- η εμφάνιση δυσανεξίας στη λακτόζη, για την οποία συστήνεται αποφυγή γαλακτοκομικών προϊόντων που περιέχουν λακτόζη,
- η παρουσία ανορεξίας,
- η χορηγούμενη φαρμακευτική αγωγή,
- η χειρουργική αφαίρεση τμήματος του εντέρου.

Κάποιες φορές, ιδιαίτερα στις φάσεις έξαρσης των ΙΦΝΕ και κατά την παραμονή των ασθενών στο νοσοκομείο, οι γιατροί μπορεί να συστήσουν διακοπή της σίτισης από το στόμα. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά καλύπτονται με χορήγηση διαλύματος στη φλέβα (παρεντερική σίτιση). Ο παρών οδηγός δεν επεκτείνεται σε σχετικές πληροφορίες και καλύπτει μόνο το κομμάτι της σίτισης από το στόμα.

Τι είδους δίαιτα πρέπει να ακολουθούν οι ασθενείς στη φάση έξαρσης της νόσου;

Οι συνολικές ανάγκες σε ενέργεια (θερμίδες) των ασθενών δεν αυξάνονται κατά τη φάση έξαρσης, ωστόσο παρατηρούνται αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνες, γι'αυτό και κάθε γεύμα των ασθενών πρέπει να περιέχει κάποια ποσότητα τροφίμου υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες (βλ. Πίνακα 2). Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των φάσεων έξαρσης των ΙΦΝΕ, που τα γαστρεντερικά συμπτώματα και ιδιαίτερα οι διάρροιες και ο κοιλιακός πόνος είναι έντονα, συστήνεται μια ελαφριά και εύπεπτη δίαιτα, με αποφυγή παραγόντων που μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα, όπως οι φυτικές ίνες, το αυξημένο λίπος, η λακτόζη και ερεθιστικές για τον βλεννογόνο του στομάχου και του εντέρου ουσίες (π.χ. μπαχαρικά, καφές). Οι μαγειρικές παρασκευές πρέπει να είναι ελαφριές (π.χ. βράσιμο, στον ατμό, ψήσιμο σε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς προσθήκη λαδιού, ψήσιμο στον φούρνο ή την κατσαρόλα με προσθήκη μικρής ποσότητας, κατά προτίμηση, ελαιολάδου). Στη φάση έξαρσης επίσης θα πρέπει να αποφεύγεται η αυξημένη χρήση μπαχαρικών (π.χ. πιπέρι, κύμινο, τσίλι) και μυρωδικών (π.χ. ρίγανη, δεντρολίβανο, άνηθος, σκόρδο) γιατί πολλές φορές κάνουν το φαγητό δύσπεπτο, ιδιαίτερα όταν οι ασθενείς έχουν συμπτώματα στο στομάχι ή διότι λόγω της καυστικότητάς τους μπορεί να ερεθίσουν περισσότερο το έντερο που φλεγμαίνει. Επίσης, οι ασθενείς θα πρέπει:

- Να καταναλώνουν μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Να ενυδατώνονται επαρκώς μέσω της κατανάλωσης άφθονων ήπιων, διαυγών, μη αεριούχων υγρών σε θερμοκρασία δωματίου π.χ. νερό, ζωμούς, σούπες, καφέ χωρίς καφεΐνη ή τσάι. Προτείνεται η κατανάλωση 1 ποτηριού υγρών, κατά προτίμηση νερού, μετά από κάθε υδαρή κένωση.

- Να αποφεύγουν την κατανάλωση υγρών υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα π.χ. αναψυκτικών με ζάχαρη, φρουτοποτών, ενεργειακών/αθλητικών ροφημάτων, γιατί εντείνουν τις διάρροιες. Οι χυμοί φρούτων καλό είναι να αραιώνονται με νερό.
- Να αποφεύγουν την υπερκατανάλωση σορβιτόλης, μαννιτόλης, ξυλιτόλης που περιέχονται σε τσίχλες, καραμέλες και ροφήματα ως υποκατάστατα της ζάχαρης.
- Να αποφεύγουν την κατανάλωση λακτόζης από γάλα, ξινόγαλα, κρέμα γάλακτος, επιδόρπια γιαουρτιού και μαλακά τυριά και να προτιμούν αντίστοιχα προϊόντα χωρίς λακτόζη.
- Να αποφεύγουν την κατανάλωση τροφίμων που προκαλούν αέρια (π.χ. όσπρια, λαχανικά όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο) και ροφημάτων με ανθρακικό.
- Να αποφεύγουν πολύ λιπαρά, τηγανητά και πικάντικα φαγητά, καθώς και την κατανάλωση αλκοόλ.
- Να αποφεύγουν την κατανάλωση σπόρων (π.χ. ηλιόσπορο, λιναρόσπορο, σπόρος ψυλλίου (psyllium), ξηρούς καρπούς) και βοτάνων (π.χ. αλόη, τζίνσενγκ, γαϊδουράγκαθο).
- Να αποφεύγουν την κατανάλωση παγωμένων ροφημάτων ή τροφίμων.

Στον Πίνακα 2 αναφέρονται τρόφιμα που θα πρέπει να αποφεύγονται σε περίπτωση έντονων γαστρεντερικών συμπτωμάτων, καθώς και τρόφιμα που πρέπει να προτιμώνται. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι η δίαιτα που προτείνεται στον Πίνακα 2 δεν εξασφαλίζει την πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και γι' αυτό δεν πρέπει να ακολουθείται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Οι ασθενείς καλό είναι να την εμπλουτίζουν, σταδιακά, κατά την αποδρομή της έξαρσης εντάσσοντας στο διαιτολόγιό τους φρέσκα φρούτα και λαχανικά (ξεκινώντας από μαρούλι και ξεφλουδισμένη/ξεσποριασμένη ντομάτα), και επιχειρώντας λίγο πιο σύνθετες μαγειρικές παρασκευές, αρκεί να μην υπάρχουν προβλήματα που τους επιβάλλουν μακροχρόνιους διαιτητικούς περιορισμούς (π.χ. δίαιτα φτωχή σε ίνες λόγω σοβαρών στενώσεων σε ασθενή με νόσο Crohn).

Πίνακας 2. Επιλογές τροφίμων σε περίπτωση διαρροιών		
Κατηγορία τροφίμου	**Τρόφιμα που πρέπει να προτιμώνται**	**Τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται**
Υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες	Ψητά ή μαγειρευτά (φούρνος ή κατσαρόλα) κρέατα, πουλερικά, κουνέλι και ψάρια, θαλασσινά Σκληρά τυριά, γιαούρτι, αυγά	Τηγανητά κρέατα, κομμάτια κρέατος με πολύ λίπος Γάλα Όσπρια
Ψωμί, δημητριακά, ρύζι και ζυμαρικά	Ψωμί, φρυγανιές, ζυμαρικά από λευκό αλεύρι, άσπρο ρύζι Ψωμί καλαμποκιού Φαρίνα, δημητριακά κορν φλέικς, χυλός βρώμης, κράκερς Πατάτα	Ψωμί και προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης Καστανό ρύζι Αρακάς, καλαμπόκι
Φρούτα και λαχανικά	Σούπες που μπορούν να γίνουν με τα λαχανικά που αναφέρονται: Καρότα, αποφλοιωμένα κολοκυθάκια, αγγούρι ξεφλουδισμένο Ντοματοπολτός, σάλτσα ντομάτας χωρίς φλούδα και σπόρους Σουρωμένοι χυμοί φρούτων και λαχανικών Κομπόστα (μήλο, αχλάδι) Ξεφλουδισμένο μήλο, ώριμη μπανάνα, πεπόνι	Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά που δεν αναφέρονται στη διπλανή στήλη Αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά Χυμούς με ζάχαρη

Ροφήματα, γλυκά και άλλα τρόφιμα	Βούτυρο, μαργαρίνη, μαγιονέζα, ελαιόλαδο Κέικ και μπισκότα (όχι ολικής άλεσης ή με ξηρούς καρπούς) Ζελέ Ποτά χωρίς καφεΐνη Αλάτι, πιπέρι	Επιδόρπια με ξηρούς καρπούς Σοκολάτα Τουρσί Ποπ κορν, ξηροί καρποί, σπόροι. Πικάντικα τρόφιμα Αλκοόλ Γλυκαντικά όπως σορβιτόλη, ξυλιτόλη σε μεγάλες ποσότητες

Πώς επηρεάζει η φαρμακευτική αγωγή τη διαιτητική πρόσληψη;

Από τα φάρμακα που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των ΙΦΝΕ, τα κορτικοστεροειδή είναι εκείνα που επηρεάζουν περισσότερο τη δίαιτα. Πιο συγκεκριμένα, οι ασθενείς που λαμβάνουν μεγάλες δόσεις **κορτικοστεροειδών** για μακρά χρονικά διαστήματα θα πρέπει:

- Να λαμβάνουν συμπλήρωμα **ασβεστίου και βιταμίνης D** για την προστασία των οστών τους,
- Να ενισχύσουν την πρόσληψη **πρωτεϊνών ζωικής προέλευσης** για την ενίσχυση και προστασία των μυών τους,
- Να περιορίσουν σημαντικά την πρόσληψη **αλατιού** και τροφίμων που το περιέχουν για να αποφύγουν την κατακράτηση υγρών (Πίνακας 3),
- Να περιορίσουν την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων **ζάχαρης**, μελιού, μαρμελάδας και τροφίμων/ροφημάτων που τα περιέχουν, γιατί μπορεί τα κορτικοστεροειδή να αυξήσουν τις τιμές σακχάρου στο αίμα,
- Να περιορίσουν την κατανάλωση ζωικών λιπών (π.χ. βούτυρο, λίπος στο κόκκινο κρέας, δέρμα πουλερικών, τυριά και γαλακτοκομικά με πολλά λιπαρά) και έτοιμων προϊόντων με φοινικέλαιο ή υδρογονωμένα φυτικά έλαια, σε περίπτωση υπερχοληστερολαιμίας.

Επιπλέον, ασθενείς που λαμβάνουν **σουλφασαλαζίνη ή μεθοτρεξάτη** θα πρέπει να λαμβάνουν παράλληλα συμπλήρωμα **φυλλικού οξέος** (βιταμίνη), γιατί τα φάρμακα αυτά μειώνουν την απορρόφηση του φυλλικού οξέος, ενώ ασθενείς που λαμβάνουν **κυκλοσπορίνη** δεν πρέπει να καταναλώνουν **γκρέιπφρουτ** ή χυμούς που το περιέχουν γιατί ενισχύει την τοξικότητα του φαρμάκου.

Πίνακας 3. Σημαντικές πηγές αλατιού και νατρίου
Αλάτι (όλα τα είδη)
Τυριά
Αλατισμένοι ξηροί καρποί
Αλατισμένο βούτυρο και μαργαρίνη
Καπνιστά, παστά ή κονσερβοποιημένα κρέατα
Αλλαντικά, λουκάνικα
Παστά ψάρια (π.χ. μπακαλιάρος, σαρδέλες, λακέρδα, ρέγγα)
Αλμυρά σνακ όπως πατατάκια, γαριδάκια, ποπ-κορν, κράκερ
Φαγητά τύπου fast food, έτοιμες πίτσες, σουβλάκια
Τουρσί και κονσερβοποιημένα λαχανικά και όσπρια
Συμπυκνωμένος χυμός τομάτας
Ελιές, μαγιονέζα, έτοιμες σάλτσες
Κύβοι λαχανικών και ζωμού κρέατος, μαγειρική σόδα, μπέικιν πάουντερ
***Στην Ελλάδα, όπως και σε πολλές άλλες χώρες, το ψωμί (και άλλα αρτοσκευάσματα όπως φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια) είναι πολύ πλούσιο σε αλάτι και δεδομένης της μεγάλης κατανάλωσης συνεισφέρει σημαντικά στην ημερήσια πρόσληψη αλατιού. Επιλέξτε κάποιο ψωμί φτωχό σε αλάτι ή παρασκευάστε το δικό σας.**

Υπάρχει κάποια «ειδική» δίαιτα που βοηθά στην πιο γρήγορη επίτευξη της ύφεσης της νόσου;

Τελευταία, υπάρχει ενδιαφέρον για την πιθανή επίδραση συγκεκριμένων διαιτών όπως «δίαιτες αποκλεισμού», η «δίαιτα τροποποιημένων υδατανθράκων», η «παλαιολιθική δίαιτα», η «δίαιτα ελεύθερη γλουτένης» η «φτωχή σε ζυμώσιμους υδατάνθρακες (FODMAP) δίαιτα», η «εμπλουτισμένη με ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα δίαιτα», στην πορεία των εξάρσεων των ΙΦΝΕ. Ωστόσο, σύμφωνα με τα

διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα καμία από τις παραπάνω δίαιτες δεν πρέπει να συστήνεται ή να ακολουθείται από ασθενείς με ΙΦΝΕ στη φάση έξαρσης προκειμένου να επιτευχθεί γρηγορότερα η ύφεση της νόσου. Οι ασθενείς πρέπει να λαμβάνουν εξατομικευμένη διατροφική συμβουλευτική, ιδανικά από έμπειρο διαιτολόγο, ως μέρος μίας συνολικής διεπιστημονικής προσέγγισης.

Πρέπει οι ασθενείς να ακολουθούν συγκεκριμένη δίαιτα κατά τη διάρκεια της ύφεσης;

Οι περισσότεροι ασθενείς πιστεύουν ότι η δίαιτα πιθανώς παίζει κάποιον ρόλο στην πορεία της νόσου και γι' αυτό επιμένουν να τροποποιούν ή να περιορίζουν τις διατροφικές τους επιλογές. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, περίπου το 40% των ασθενών πιστεύουν πως η δίαιτα μπορεί να ελέγξει τα συμπτώματά τους, ενώ περίπου το 80% των ασθενών με ΙΦΝΕ πιστεύουν ότι η δίαιτα αποτελεί σημαντική συνιστώσα για την αντιμετώπιση της νόσου. Επίσης, πολύ συχνά ασθενείς με ΙΦΝΕ αναφέρουν συγκεκριμένες δυσανεξίες όπως στη λακτόζη και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, σε καρυκεύματα, μυρωδικά, τηγανητά φαγητά και τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες.

Γενικά, δεν υπάρχουν ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες κατά τις φάσεις ύφεσης της νόσου ούτε δεδομένα που να δικαιολογούν τη συμμόρφωση σε κάποια «ειδική» δίαιτα ή δίαιτα αποκλεισμού συγκεκριμένων τροφίμων. Κατά τις φάσεις ύφεσης, οι ασθενείς πρέπει να καταναλώνουν μία όσο το δυνατόν πιο ισορροπημένη Μεσογειακού τύπου δίαιτα, που να περιλαμβάνει τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες τροφίμων. Ωστόσο, σε κάποιους ασθενείς μπορεί να είναι απαραίτητοι κάποιοι διαιτητικοί περιορισμοί, όπως για παράδειγμα αποφυγή γάλακτος σε όσους έχουν δυσανεξία στη λακτόζη, αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων φυτικών ινών (από τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης) από ασθενείς που έχουν εκτεταμένες στενώσεις στο έντερο ή παραπονούνται για έντονο μετεωρισμό (φούσκωμα) (Πίνακας 4), μείωση του λίπους της δίαιτας σε περίπτωση χειρουργικής αφαίρεσης τμήματος του λεπτού εντέρου ή παγκρεατοπάθειας. Επίσης, αν ο ασθενής βιώνει συγκεκριμένα συμπτώματα μετά από επαναλαμβανόμενη κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων, ενδεχομένως να πρέπει να τα αποκλείσει από το διαιτολόγιό του, χωρίς όμως να οδηγείται σε εκτεταμένους αποκλεισμούς τροφίμων και ομάδων τροφίμων, γιατί έτσι αυξάνει ο κίνδυνος ελλείψεων σε θρεπτικά συστατικά. Σε αυτές τις περιπτώσεις η συμβουλή ενός έμπειρου διαιτολόγου κρίνεται απαραίτητη.

Επίσης, αξίζει να τονισθεί ότι πολλοί ασθενείς λόγω της χρονιότητας του νοσήματός τους αναζητούν πληροφορίες για τα νοσήματα αυτά στο διαδίκτυο, όπου όλες οι πηγές πληροφόρησης δεν είναι

έγκυρες και ασφαλείς. Έτσι, αρκετοί ασθενείς μπορεί να ακολουθούν τις διαιτητικές οδηγίες κάποιων διαδικτυακών τόπων και να περιορίζονται σε δίαιτες ακραίες και ανεπαρκείς. Για τον λόγο αυτό, οι ασθενείς πρέπει να ενημερώνονται σχετικά από τη θεραπευτική ομάδα και να συζητούν τους προβληματισμούς τους με τα μέλη της.

Πίνακας 4. Τρόφιμα που συμβάλλουν στην παραγωγή αερίων και πρέπει να αποφεύγονται σε άτομα με κοιλιακή διάταση-μετεωρισμό
Ξερά φασόλια, ρεβίθια, φακές
Λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, κρεμμύδια, γογγύλια, αγγούρι, μπάμιες καλαμπόκι, αρακάς
Δαμάσκηνα, μήλο, σταφίδες
Πίτουρο δημητριακών, υπερβολικές ποσότητες προϊόντων σίτου ή φρούτων
Υποκατάστατα ζάχαρης, όπως η σορβιτόλη και η μαννιτόλη, όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες
Τρόφιμα πλούσια σε λακτόζη (γάλα, κρέμα γάλακτος, επιδόρπια γιαουρτιού, μαλακά τυριά) και φαγητά που τα περιέχουν

Μπορεί η κατανάλωση ενός τροφίμου να προκαλέσει έξαρση της νόσου;

Πολύ συχνά ασθενείς αναφέρουν πως αποφεύγουν την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων, συνήθως από τις ομάδες των φρούτων, των λαχανικών και των οσπρίων γιατί φοβούνται πως η κατανάλωση αυτών μπορεί να «ερεθίσει» το έντερο και να προκαλέσει την έναρξη μίας φάσης έξαρσης. Εντούτοις, δεν υπάρχουν αποδείξεις που να εμπλέκουν κάποιους διατροφικούς παράγοντες στην πυροδότηση μίας φάσης έξαρσης, γι' αυτό και όλες οι επιστημονικές εταιρείες ενθαρρύνουν μία όσο το δυνατόν απελευθερωμένη και ισορροπημένη δίαιτα κατά τη διάρκεια των υφέσεων των ΙΦΝΕ.

Πρέπει οι ασθενείς με ΙΦΝΕ να λαμβάνουν συμπληρώματα θρεπτικών συστατικών;

Αρκετοί ασθενείς, σε κάποια φάση της πορείας της νόσου, μπορεί να χρειαστεί να λάβουν κάποιο συμπλήρωμα μεμονωμένου θρεπτικού συστατικού ή συνδυασμού θρεπτικών συστατικών. Ασθενείς

με παρατεταμένα έντονα γαστρεντερικά συμπτώματα ή με εκτεταμένη προσβολή του λεπτού εντέρου μπορεί να παρουσιάζουν μειωμένη απορρόφηση βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων και παράλληλα με μία περιορισμένη διαιτητική πρόσληψη, να έχουν ανάγκη χορήγησης ενός συμπληρώματος υδατοδιαλυτών βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Σε αυτήν την περίπτωση καλό είναι να επιλέγεται ένα συμπλήρωμα που χορηγεί τα θρεπτικά συστατικά σε ποσότητες ίσες με τις ημερήσιες συνιστώμενες προσλήψεις και να αποφεύγονται συμπληρώματα με πολύ υψηλές δόσεις θρεπτικών συστατικών.

Παράλληλα, όπως έχει ήδη αναφερθεί, ασθενείς που λαμβάνουν κορτικοστεροειδή πρέπει να λάβουν συμπλήρωμα ασβεστίου και βιταμίνης D, ενώ ασθενείς που λαμβάνουν σουλφασαλαζίνη ή μεθοτρεξάτη θα χρειαστούν συμπλήρωμα φυλλικού οξέος. Ασθενείς με σιδηροπενική αναιμία πρέπει να λάβουν συμπλήρωμα σιδήρου και άτομα με αφαίρεση του τελικού ειλεού θα χρειαστούν συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης B12 σε ενέσιμη μορφή.

Εκτός από τα παραπάνω συμπληρώματα, που καλούνται να καλύψουν διατροφικές ανεπάρκειες οφειλόμενες στη νόσο ή τη φαρμακευτική/χειρουργική αντιμετώπιση αυτής, υπάρχουν αρκετές μελέτες που έχουν διερευνήσει κατά πόσο η χορήγηση αντιοξειδωτικών, κουρκουμίνης, ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, γλουταμίνης, φυτικών ινών και προβιοτικών, μέσω συμπληρωμάτων, μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξη και διατήρηση της ύφεσης των ΙΦΝΕ. Από όλα τα παραπάνω, μόνο η χορήγηση προβιοτικών κατά την έξαρση και την ύφεση της ελκώδους κολίτιδας υποστηρίζεται από τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα, αλλά και σε αυτήν την περίπτωση η λήψη πρέπει να γίνεται με την καθοδήγηση του θεράποντα ιατρού ως προς το είδος του συμπληρώματος, τη συνιστώμενη δοσολογία και τη διάρκεια της χορήγησης.

Τέλος, σε διάφορες ιστοσελίδες εναλλακτικής ιατρικής, διαφημίζονται συμπληρώματα από εκχυλίσματα διαφόρων βοτάνων υποσχόμενα γρήγορη ύφεση και επιμήκυνση αυτής. Εντούτοις, τα συμπληρώματα αυτά δεν έχουν ελεγχθεί ως προς την αποτελεσματικότητα και την ασφάλειά τους και δεν θα πρέπει να λαμβάνονται από τους ασθενείς. ■

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Brown AC, Rampertab SD, Mullin GE. Existing dietary guidelines for Crohn's disease and ulcerative colitis. Expert Rev Gastroenterol Hepatol 2011;5(3):411-25.
Durchschein F, Petritsch W, Hammer HF. Diet therapy for inflammatory bowel diseases: The established and the new. World J Gastroenterol 2016;22(7):2179-94.
Forbes A, Escher J, Hébuterne X, Kłęk S, Krznaric Z, Schneider S, Shamir R, Stardelova K, Wierdsma N, Wiskin AE, Bischoff SC, ESPEN Guideline: Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease, Clinical Nutrition 2017, doi: 10.1016/j.clnu.2016.12.027.
Richman E, Rhodes JM. Review article: evidence-based dietary advice for patients with inflammatory bowel disease. Aliment Pharmacol Ther 2013;38(10):1156-71.
Shah ND, Parian AM, Mullin GE, Limketkai BN. Oral Diets and Nutrition Support for Inflammatory Bowel Disease: What Is the Evidence? Nutr Clin Pract 2015;30(4):462-73.

ενότητα 2

Συνταγές

Δεδομένου ότι οι ασθενείς με ΙΦΝΕ κατά τις περιόδους έξαρσης της νόσου και μέχρι την αποκατάσταση αυτών καταναλώνουν συχνά δίαιτες με αρκετούς περιορισμούς, το φαγητό είναι συνήθως άγευστο και χάνει το ενδιαφέρον του, καθώς και τον κοινωνικό του χαρακτήρα. Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστούν κάποιες συνταγές φαγητών χαμηλής περιεκτικότητας σε ίνες, χωρίς λακτόζη και χαμηλής ως μέτριας περιεκτικότητας σε λίπος, οι οποίες μπορούν να καταναλωθούν κατά τη φάση των εξάρσεων και κατά τη φάση αποκατάστασης από αυτές.

Σχετικά με τη μεθοδολογία της δουλειάς, προτού καταλήξουμε στο είδος των φαγητών που θα παρουσιάζαμε, συντάξαμε ένα ερωτηματολόγιο, με τη βοήθεια του οποίου συλλέξαμε πληροφορίες για τη συχνότητα κατανάλωσης των βασικών ομάδων τροφίμων. Το ερωτηματολόγιο αυτό διανεμήθηκε σε ασθενείς με ΙΦΝΕ που επισκέφθηκαν τακτικά γαστρεντερολογικά ιατρεία δημόσιων νοσηλευτικών ιδρυμάτων σε τρεις πόλεις της χώρας. Οι ασθενείς, παράλληλα, κλήθηκαν να περιγράψουν το κύριο γεύμα που κατανάλωσαν την προηγούμενη ημέρα, ώστε να συλλέξουμε πληροφορίες για το είδος των φαγητών και τις μαγειρικές παρασκευές που συνηθίζουν να καταναλώνουν οι πάσχοντες. Συνολικά, συμπληρώθηκαν 70 ερωτηματολόγια από ασθενείς με νόσο Crohn και ελκώδη κολίτιδα τόσο σε φάση ύφεσης όσο και σε φάση έξαρσης της νόσου (12 από ασθενείς με νόσο Crohn σε έξαρση, 32 από ασθενείς με νόσο Crohn σε ύφεση, 9 από ασθενείς με ελκώδη κολίτιδα σε έξαρση και 17 από ασθενείς με ελκώδη κολίτιδα σε ύφεση). Οι απαντήσεις των ασθενών ομαδοποιήθηκαν και με τη βοήθεια του κ. Μαμαλάκη καταλήξαμε στην παρουσίαση των ακόλουθων συνταγών, ελπίζοντας ότι θα κάνουμε την καθημερινότητα των ασθενών λίγο πιο νόστιμη.

Παράλληλα, κάτω από κάθε συνταγή υπάρχει ένας πίνακας που παραθέτει διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα ή κομμάτι φαγητού. Η σύσταση αυτή είναι μία μέση σύσταση, που μπορεί να έχει μικρές διακυμάνσεις ανάλογα με το είδος των πρώτων υλών που θα χρησιμοποιηθούν κατά την παρασκευή των φαγητών.

πρόλογος του Chef

Ζούμε σε μια σκληρή εποχή γεμάτη πιέσεις, άγχος και πιεστικές δουλειές. Όχι, δεν είναι μόνο έτσι η ζωή, υπάρχουν και μεγάλες χαρές. Η κοινωνικότητα, το γλέντι, η επιτυχία, η δημιουργία, ο έρωτας, το καλό και υγιεινό φαγητό. Καλό φαγητό είπα; Ναι το είπα. Είναι απόλαυση και παρηγοριά μέσα στην κούραση της ημέρας.

Κι όμως υπάρχουν πάρα πολλοί άνθρωποι που για κάποιο λόγο τρώνε άνοστα και ανιαρά. Ένα νόσημα όπως μία αλλεργία, μία τροφική δυσανεξία, μια αυτοάνοση νόσος, αλλά ακόμη και ο περιορισμένος χρόνος συχνά συνεισφέρουν σε αυτό.
Πολλές φορές οι ασθενείς που υποφέρουν, περιορίζουν εντελώς την ποικιλία της τροφής κάνοντάς την ανούσια, γιατί έτσι πιστεύουν ή ελπίζουν ότι η κρίση θα περάσει γρηγορότερα. Όχι λοιπόν, όλοι έχουμε δικαίωμα στη γεύση και στην απόλαυση του φαγητού.
Σε τούτο το μικρό βιβλίο που μου ανατέθηκε η συγγραφή κάποιων συνταγών, ένα μόνο σκοπό έχω, να νοστιμίσω το καθημερινό φαγάκι των ανθρώπων που πάσχουν από ιδιοπαθείς φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου. Και επειδή τα νοσήματα αυτά αποτελούν μία ετερογενή ομάδα, επιλέξαμε οι συνταγές να αφορούν τη δίαιτα με τους περισσότερους διαιτητικούς περιορισμούς, ώστε να καταπιαστούμε με τα δύσκολα. Έτσι, στο βιβλίο αυτό θα βρείτε συνταγές κατάλληλες για πάσχοντες από νόσο Crohn και μάλιστα όταν αυτή είναι σε έξαρση. Ωστόσο, σε κάθε συνταγή δίνονται και λίγες πληροφορίες για το πώς αυτή μπορεί να εμπλουτιστεί για τις περιπτώσεις ασθενών που δεν βρίσκονται σε έξαρση ή που πάσχουν από νοσήματα με λιγότερα συμπτώματα, όπως για παράδειγμα οι ασθενείς με ελκώδη κολίτιδα.
Ένας chef για να φτιάξει ένα ειδικό συνταγολόγιο έχει ανάγκη από βοήθεια. Έτσι λοιπόν και εμένα με βοήθησαν οι σημαντικές και ουσιαστικές γνώσεις της κυρίας Μερόπης Κοντογιάννη, Επίκουρης Καθηγήτριας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.
Το συνταγολόγιο που ακολουθεί έχει κάποιες βασικές αρχές που μπορεί να αφορούν και άλλες κατηγορίες ασθενών. Συγκεκριμένα παρουσιάζει συνταγές χαμηλής περιεκτικότητας σε:

- Φυτικές ίνες
- Λακτόζη
- Έντονα ερεθιστικά μπαχαρικά.

Επίσης, οι συνταγές είναι χαμηλής και μέτριας περιεκτικότητας σε λιπαρά για άτομα που τους επιβάλλεται και αυτός ο διαιτητικός περιορισμός.
Οι παραπάνω απαγορεύσεις, αν και σοβαρές, δεν θα μας χαλάσουν ούτε το κέφι, ούτε τη νοστιμιά. Για παράδειγμα, θα φτιάξουμε μια καινούργια μπεσαμέλ, η οποία δεν θα έχει καβουρδισμένο αλεύρι, αλλά αλεύρι καλά διαλυμένο μέσα σε άπαχο γάλα χωρίς λακτόζη, που θα πήξει σαν μπεσαμέλ.
Με μεγάλη αγάπη καταπιάστηκα με αυτές τις συνταγές, γιατί κάθε φορά που μαγειρεύω δεν σκέπτομαι τα γούστα τα δικά μου παρά πώς θα ικανοποιήσω τα γούστα των καλεσμένων μου.
Και εδώ και τώρα εσείς είστε οι καλεσμένοι μου, οι αναγνώστες αυτού του βιβλίου που το μόνο που προσπαθεί είναι να κάνει τη ζωή σας πιο νόστιμη κρατώντας όλα τα υψηλά στάνταρ της υγείας.

Καλή όρεξη να έχετε.

Ηλίας Μαμαλάκης

ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ

45 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. πατάτες καλά καθαρισμένες
- 100 γρ. πράσο ψιλοκομμένο μόνο το άσπρο μέρος
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας παρμεζάνα ψιλοτριμμένη
- 1 κρασοπότηρο άπαχο γάλα χωρίς λακτόζη
- Λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τις πατάτες σε μικρούς κύβους. Σε μια βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα κυβάκια της πατάτας μαζί με το ψιλοκομμένο πράσο. Συμπληρώνετε 4 νεροπότηρα νερό και αφήνετε τα υλικά να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν και να γίνουν τρυφερά. Τα αφήνετε να χλιαρέψουν και τα περνάτε από το μπλέντερ του μίξερ μέχρι να γίνουν ένας βελούδινος πολτός.
Τον αδειάζετε στην κατσαρόλα, προσθέτετε το γάλα, την παρμεζάνα, το μοσχοκάρυδο και το αλάτι. Αφήνετε να πάρει μια καλή βράση και σερβίρετε την πατατόσουπα ζεστή στα πιάτα.

Σε περίπτωση ύφεσης...

- Συνοδεύστε τη σούπα σας με μια πίτα σουβλακιού κομμένη σε τρίγωνα φρυγανισμένη στον φούρνο.
- Μπορείτε να διπλασιάσετε την ποσότητα του πράσου και αντί για γάλα μπορείτε να προσθέσετε κρέμα γάλακτος.
- Αντικαταστήστε το γάλα χωρίς λακτόζη με γάλα καρύδας.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Πατατόσουπα / Ανά μερίδα:	220	3,1

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
23,6	2,6	13,0	2,2	2,2

ΚΑΡΟΤΟΣΟΥΠΑ

45 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 600 γρ. καρότα καθαρισμένα • 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • 1 κουτ. σούπας ζάχαρη
• 2 νεροπότηρα γάλα χωρίς λακτόζη • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τα καρότα σε λεπτές ροδέλες. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σοτάρετε τα καρότα στο ελαιόλαδο, προσθέτετε τη ζάχαρη και το αλάτι και ρίχνετε τα 2 νεροπότηρα γάλα και 2 ποτήρια νερό. Τα βράζετε καλά μέχρι να μαλακώσουν και αφήνετε το μίγμα να χλιαρύνει. Περνάτε τη σούπα από το μπλέντερ του μίξερ μέχρι να γίνει βελούδινη.
Την περνάτε από σουρωτήρι λεπτό για να μην έχει κανένα χοντρό κομματάκι και την ξαναβράζετε για 5 λεπτά.
Την σερβίρετε στα πιάτα ζεστή γαρνίροντάς την με λεπτές φέτες φρυγανισμένο ψωμί.

σε περίπτωση ύφεσης...

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φρέσκο αγελαδινό γάλα.
- Πασπαλίστε τη σούπα σας στο σερβίρισμα με 2-3 κουταλιές της σούπας γραβιέρα ψιλοτριμμένη.
- Αρωματίστε τη σούπα σας με 1 κουταλάκι του γλυκού κάρυ ή τριμμένο κύμινο.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Καροτόσουπα / Ανά μερίδα:	127	3,8

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
15,5	10,6	6,0	1,3	2,8

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΓΚΑΣΠΑΤΣΟ

45 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό ντομάτες
- 1 αγγούρι καθαρισμένο
- 250 γρ. μπαγιάτικο ψωμί καθαρισμένο από την κόρα
- 2 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1 κουτ. σούπας ξύδι
- Αλάτι
- Ελάχιστο πιπέρι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες ρίχνοντάς τες για 2-3 λεπτά σε νερό που κοχλάζει. Αφαιρείτε τον αφαλό και τις κόβετε στη μέση. Αφαιρείτε όσο περισσότερα σπόρια μπορείτε με ένα κουταλάκι. Κόβετε την ψίχα της ντομάτας σε μικρά κομμάτια και την περνάτε από το μπλέντερ του μίξερ μέχρι να γίνει ένας βελούδινος πολτός. Τον βάζετε σε μια λεκανίτσα και ρίχνετε μέσα το καθαρισμένο αγγούρι κομμένο σε κομματάκια αφού αφαιρέσετε τους σπόρους. Κόβετε το ψωμί σε μπουκίτσες και το ρίχνετε μέσα στο μίγμα της ντομάτας. Προσθέτετε τη ζάχαρη, το ξύδι και το αλάτι και προαιρετικά ελάχιστο πιπέρι.
Αφήνετε το μίγμα να ησυχάσει για 1 ώρα στο ψυγείο. Το ξαναβάζετε στο μπλέντερ και το χτυπάτε μέχρι να γίνει μια βελούδινη σούπα. Βάζετε τη σούπα σε κανάτα και την παγώνετε στο ψυγείο. Σερβίρετε τη σούπα σε ποτήρια του νερού και προσφέρετε τα σαν πρώτο πιάτο στο τραπέζι σας.

Σε περίπτωση ύφεσης...

- Για να κάνετε πιο χωνευτικό το φαγητό μπορείτε να βάλετε τη βελούδινη σούπα να βράσει για 10 λεπτά και μετά να την κρυώσετε στο ψυγείο.
- Λόγω της χαμηλής θερμοκρασίας κατανάλωσής του και των κάποιων φυτικών ινών που περιέχει, καλό είναι να αποφεύγεται από άτομα με διάρροιες.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Καλοκαιρινό γκασπάτσο / Ανά μερίδα:	180	6,8

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
34,5	13,6	2,4	0,4	4,9

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΛΕΜΟΝΙ

45 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- Ένα καθαρισμένο φιλέτο μπακαλιάρου περίπου 1 κιλού καλά ξαλμυρισμένο
- 1 νεροπότηρο ζωμό λαχανικών
- 1 κουτ. γλυκού κορν φλάουρ
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 1 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
- Χυμό από 1 λεμόνι
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ξαλμυρίσετε τον μπακαλιάρο σωστά θα τον ξεπλύνετε πολύ καλά από το αλάτι, θα κόψετε την ουρά και τα πτερύγια και θα τον βάλετε σε μεγάλη ποσότητα κρύου νερού τουλάχιστον για 24 ώρες. Θα αλλάζετε το νερό ανά 6 ώρες. Κατόπιν θα τον κόψετε σε μερίδες.
Σε ένα κατσαρολάκι αδειάζετε τον ζωμό λαχανικών με το κορν φλάουρ και ανακατεύετε μέχρι να διαλυθεί το κορν φλάουρ.
Προσθέτετε τη μουστάρδα, τον πελτέ, το λεμόνι και λίγο αλάτι. Μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πήξει απαλά η σάλτσα.
Κόβετε τον μπακαλιάρο σε 4 μερίδες.
Τον βάζετε σε ένα ταψάκι του φούρνου στριμωχτά και περιχύνετε με την έτοιμη σάλτσα.
Σκεπάζετε με λαδόκολλα και ψήνετε στον φούρνο για περίπου 25 λεπτά. Ξεσκεπάζετε και συνεχίζετε το ψήσιμο για περίπου 10-15 λεπτά.
Σερβίρετε τον μπακαλιάρο στο πιάτο και γαρνίρετε με βραστές πατάτες.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Μπορείτε να προσθέσετε στη σάλτσα ψιλοκομμένη κάπαρη περίπου 2 κουταλιές της σούπας και 2 κουταλιές σούπας μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Μπακαλιάρος στον φούρνο / Ανά μερίδα:	217	45,0

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
2,6	0,7	1,9	0,3	0,2

ΡΟΛΑΚΙΑ ΚΑΠΝΙΣΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ ΑΝΗΘΟ

15 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 8 φέτες καπνιστού σολομού • 200 γρ. γιαούρτι χωρίς λακτόζη • Χυμό από ½ λεμόνι
• 1 φλιτζ. καφέ άνηθο ψιλοκομμένο • 1 κουτ. γλυκού αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολάκι αδειάζετε το γιαούρτι,
το λεμόνι, το αλάτι και τον ψιλοκομμένο άνηθο.
Τα ανακατεύετε πάρα πολύ καλά
μέχρι να γίνει μια ομοιογενής μάζα.
Αλείφετε τις φέτες σολομού με το μίγμα
και τις τυλίγετε σε ρολάκια.
Σερβίρετε από 2 ρολάκια σε κάθε πιάτο.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Αντικαταστήστε το γιαούρτι με τυρί κρέμα χαμηλών λιπαρών.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Ρολάκια καπνιστού σολομού / Ανά μερίδα:	136	15,8

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
2,8	2,4	7,0	1,8	0,04

ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΧΑΡΑΣ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

30 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 4 τσιπούρες καλά καθαρισμένες • 6 μέτρια καρότα
• 6 μέτρια κολοκυθάκια • 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο • Χυμό από 1 λεμόνι
• Αλάτι • Ελάχιστο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα καρότα και τα κόβετε σε ροδέλες. Καθαρίζετε τα κολοκυθάκια και τα κόβετε σε ροδέλες. Σε ένα μπολάκι ενώνετε το ελαιόλαδο και το λεμόνι χτυπώντας τα με ένα πιρούνι. Με ένα πινελάκι αλείφετε απαλά τα καρότα και τα κολοκυθάκια. Τα ψήνετε στον φούρνο για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Σε ένα άλλο ταψάκι βάζετε τις τσιπούρες, τις αλείφετε με το λαδολέμονο, τις αλατίζετε απαλά και τις ψήνετε στον φούρνο για περίπου 25 λεπτά στους 180°C. Τις βγάζετε, αφαιρείτε κεφάλι και ουρά και παίρνετε μόνο τα φιλέτα χωρίς τα κόκαλα. Τα τοποθετείτε στο κέντρο ενός πιάτου και γαρνίρετε από τη μια πλευρά με τα κολοκυθάκια και από την άλλη με τα καρότα.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Το λίπος του ψαριού είναι ενεργετικό. Εντούτοις, ψήστε τις τσιπούρες σε σχάρα εάν ακολουθείτε δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Τσιπούρα σχάρας / Ανά μερίδα:	528	63,9

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
18,8	12,0	26,5	5,3	3,5

ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ

45 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 8 φιλέτα τσιπούρας καλά καθαρισμένα (πωλούνται έτοιμα στα σούπερ μάρκετ)
- 2 μεγάλες σελινόριζες καλά καθαρισμένες και κομμένες σε καρεδάκια
- Χυμό από 1 λεμόνι για τον πουρέ σελινόριζας
- 1 ποτήρι κρασιού γάλα χωρίς λακτόζη
- 2 ποτήρια του νερού ζωμό λαχανικών
- 2 αυγά
- Χυμό από 2 λεμόνια
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τον πουρέ σελινόριζας: Σε μια κατσαρόλα βάζετε τα καρεδάκια της σελινόριζας μαζί με 1 νεροπότηρο ζωμό λαχανικών και 1 ποτήρι νερό. Τα βράζετε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν. Τα περνάτε από το μπλέντερ του μίξερ σας μέχρι να γίνουν ένας λείος πουρές. Τον βάζετε σε κατσαρόλα και τον βράζετε για ακόμα 5 λεπτά, προσθέτοντας το γάλα χωρίς λακτόζη, λίγο αλάτι και τον χυμό από 1 λεμόνι. Τον διατηρείτε ζεστό. **Ετοιμάζετε το αυγολέμονο:** Σε ένα μπολάκι χτυπάτε τα αυγά μαζί με το λεμόνι. Σε ένα κατσαρολάκι βάζετε το δεύτερο ποτήρι ζωμού λαχανικών και ρίχνετε μέσα τα χτυπημένα αυγά με το λεμόνι. Προσθέτετε 1 κουταλάκι του γλυκού κορν φλάουρ διαλυμένο σε λίγο παγωμένο νερό. Αλατίζετε ελαφρά. Διατηρείτε το αυγολέμονο ζεστό. Αλατίζετε ελαφρά τα φιλέτα της τσιπούρας και τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 15-20 λεπτά. Σερβίρετε σε κάθε πιάτο από 2 φιλέτα τσιπούρας, γαρνίρετε με τον πουρέ σελινόριζας και περιχύνετε με το ψημένο αυγολέμονο.

σε περίπτωση ύφεσης...

- Το λίπος του ψαριού είναι ενεργετικό. Εντούτοις, ψήστε τις τσιπούρες σε σχάρα εάν ακολουθείτε δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος.
- Για καλύτερη γεύση μπορείτε να προσθέσετε στον πουρέ σελινόριζας 150 γρ. ψιλοκομμένο πράσο.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Τσιπούρα αυγολέμονο / Ανά μερίδα:	586	66,3

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
17,1	3,2	28,7	6,0	2,5

ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟΥ ΛΑΒΡΑΚΙΟΥ
ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ

45 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 12 φιλέτα από φρέσκο λαβράκι • 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο • Χυμό από 2 λεμόνια
• 1 κουτ. σούπας μουστάρδα • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο μπλέντερ του μίξερ σας χτυπάτε ταυτόχρονα το ελαιόλαδο, το λεμόνι, τη μουστάρδα και το αλάτι μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα.
Με ένα πινελάκι αλείφετε τα φιλέτα λαβρακιού με το μίγμα λαδολέμονου. Τα ψήνετε στο γκριλ του φούρνου στους 180ºC για περίπου 12-15 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο χωρίς να τα γυρίσετε ανάποδα με σκοπό να αποβάλουν όσο περισσότερο λίπος γίνεται.
Σερβίρετε από 2 φιλέτα σε κάθε πιάτο γαρνίροντάς τα με βραστές πατάτες. Περιχύνετε ακόμα με λίγο λαδολέμονο και τα φέρνετε στο τραπέζι.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Το ψάρι αυτό είναι πιο λιπαρό από τα άλλα. Ψήστε το ψάρι σε σχάρα για να στραγγίσει μέρος του λίπους εάν ακολουθείτε μία δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος.*
- *Σε περίπτωση που δεν σας προκαλεί ενόχληση, πασπαλίστε τα φιλέτα ψαριού με λίγη ψιλοτριμμένη ρίγανη.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Φιλέτο φρέσκου λαβρακιού / Ανά μερίδα:	530	37,0

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
1,2	0,4	41,6	6,2	0,1

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΖΟΥΜΙ ΑΠΟ ΠΑΝΤΖΑΡΙ & ΞΕΦΛΟΥΔΙΣΜΕΝΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ

45 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 16 μέτριες γαρίδες καθαρισμένες από το κέλυφος και το εντεράκι
- 1 νεροπότηρο κριθαράκι χοντρό
- 3 παντζάρια καλά καθαρισμένα
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 νεροπότηρο ζωμό λαχανικών
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τα παντζάρια σε κύβους και τα βράζετε σε 2 νεροπότηρα νερό μαζί με λίγο αλατάκι. Τα αφήνετε να χλιαρύνουν και τα χτυπάτε στο μίξερ όλα μαζί. Σουρώνετε σε ένα σουρωτήρι το μίγμα από τα παντζάρια και κρατάτε τον διάφανο χυμό που θα βγει από το σουρωτήρι. Ψήνετε τις γαρίδες στον φούρνο μέσα σε ένα ταψάκι σε θερμοκρασία 180ºC για περίπου 10 λεπτά ελαφρά αλατισμένες, τις αφήνετε να χλιαρύνουν και τις καθαρίζετε.
Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και ρίχνετε μέσα το κριθαράκι. Το σοτάρετε και το αφήνετε να τραβήξει όλο το λάδι. Ρίχνετε μέσα τον διάφανο χυμό του παντζαριού και 1 νεροπότηρο ζωμό λαχανικών. Βράζετε το κριθαράκι μέχρι να απορροφήσει όλα τα υγρά. Σερβίρετε στα πιάτα παντζαρένιο κριθαράκι μαζί με 4 γαρίδες.

Σε περίπτωση ύψους...

- *Σε περίπτωση που δεν σας έχουν συστήσει περιορισμό του λίπους, μπορείτε με ένα πινελάκι να αλείψετε τις γαρίδες με λίγο ελαιόλαδο.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κριθαρότο με γαρίδες / Ανά μερίδα:	373	9,9

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
40,7	6,3	19,2	2,8	2,5

ΓΑΡΙΔΟΠΙΛΑΦΟ

30 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 20 μεγάλες γαρίδες • 1 νεροπότηρο ρύζι νυχάκι • 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη
• 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο • 1 νεροπότηρο φρέσκο χυμό ντομάτας
• 1 νεροπότηρο ζωμό λαχανικών • Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζετε τις γαρίδες από το κέλυφος και με ένα μαχαιράκι τις χαράζετε στην πλάτη για να βγάλετε το εντεράκι. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το τριμμένο κρεμμύδι χωρίς να το αφήσετε να πάρει χρώμα. Ρίχνετε μέσα το ρύζι και ανακατεύετε. Προσθέτετε τον χυμό ντομάτας, τον ζωμό λαχανικών και ½ νεροπότηρο νερό. Αλατοπιπερώνετε. Μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά για περίπου 10 λεπτά ανακατεύοντας για να μην κολλήσει το ρύζι.
Ταυτόχρονα ρίχνετε μέσα τις γαρίδες. Ανακατεύετε καλά, αφήνετε να πάρει μια καλή βράση και σβήνετε τη φωτιά. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το πιλάφι να χλιαρύνει περίπου για 5-10 λεπτά. Σερβίρετε στα πιάτα.

Σε περίπτωση ύφεσης...

- *Μπορείτε να αρωματίσετε το φαγητό σας με ψιλοαλεσμένο κόλιανδρο και να προσθέσετε τον χυμό από 1 λεμόνι.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Γαριδοπίλαφο / Ανά μερίδα:	390	9,3

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
45,6	3,1	18,9	2,7	1,6

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ

90 ΛΕΠΤΑ

8 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΕΤΡΙΟ ΤΑΨΙ ΦΟΥΡΝΟΥ

• 1 πακέτο μακαρόνια Νο 5 • 600 γρ. κιμά μοσχαρίσιο χωρίς λίπος
• 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη • 1 νεροπότηρο ντομάτα ψιλοκομμένη
• 1 ποτήρι ζωμό λαχανικών • Αλάτι
Για την μπεσαμέλ: • 2 νεροπότηρα γάλα χωρίς λακτόζη
• 2 κουτ. σούπας κορν φλάουρ • 1 αυγό • 2 κουτ. σούπας παρμεζάνα (χαμηλών λιπαρών) • Ελάχιστο μοσχοκάρυδο ψιλοτριμμένο • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τον κιμά: Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το κρεμμύδι και τον χυμό ντομάτας μαζί με τον ζωμό λαχανικών. Ρίχνετε τον κιμά και τον δουλεύετε συνέχεια με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να διαλυθεί ο κιμάς και να γίνει ένα με τους ζωμούς. Αλατίζετε ελαφρά και μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά τουλάχιστον για ½ ώρα μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να πήξει ο κιμάς. Τον αφήνετε να κρυώσει. Βράζετε τα μακαρόνια σε άφθονο ελαφρώς αλατισμένο νερό. Τα σουρώνετε και τα αφήνετε σε σουρωτήρι.

Ετοιμάζετε την μπεσαμέλ: Σε μια κατσαρόλα αδειάζετε το γάλα και το κορν φλάουρ. Ανακατεύετε καλά όσο το γάλα είναι κρύο μέχρι να διαλυθεί το κορν φλάουρ. Το βάζετε στη φωτιά και το ανακατεύετε μέχρι να πήξει. Το αποσύρετε από τη φωτιά, ρίχνετε μέσα το αυγό και το ανακατεύετε με γρήγορες κινήσεις μέχρι να ψηθεί και να απορροφηθεί. Προσθέτετε το μοσχοκάρυδο, την παρμεζάνα και ελάχιστο αλάτι. Βάζετε σε ένα μέτριο ταψί του φούρνου τα μισά μακαρόνια, ρίχνετε από πάνω τον κιμά και τα υπόλοιπα μακαρόνια. Ρίχνετε την μπεσαμέλ και την στρώνετε με ένα πιρούνι. Ψήνετε στον φούρνο στους 180°C περίπου 30-40 λεπτά με τον φούρνο αναμμένο να ζεσταίνει και από πάνω και από κάτω. Αφήνετε το παστίτσιο να χλιαρύνει και το κόβετε σε κομμάτια. Το σερβίρετε χλιαρό.

σε περίπτωση ύφεσης...

- Αρωματίστε τον κιμά σας με ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού κανέλα, 2-3 κόκκους μπαχάρι και 3-4 μοσχοκάρφια.
- Επίσης, εάν είστε σε ύφεση και δεν πάσχετε από δυσανεξία στη λακτόζη, μπορείτε να αντικαταστήσετε το γάλα χωρίς λακτόζη με φρέσκο αγελαδινό γάλα.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Παστίτσιο / Ανά μερίδα:	407	26,9

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
54,8	6,7	8,7	3,4	1,7

ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ

60 ΛΕΠΤΑ

5 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★★☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 20 ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ

- 1 πακέτο κανελόνια
- 700 γρ. κιμά μοσχαρίσιο άπαχο
- 1 νεροπότηρο χυμό ντομάτας
- 1 νεροπότηρο ζωμό λαχανικών
- 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη
- Λίγη κανέλα στη μύτη του κουταλιού
- ½ κουτ. γλυκού πιπέρι τριμμένο
- Αλάτι

Για τη σάλτσα:

- 1 νεροπότηρο ντομάτα ψιλοκομμένη
- 1 νεροπότηρο γάλα χωρίς λακτόζη
- 2 κουτ. σούπας παρμεζάνα (χαμηλών λιπαρών)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τον κιμά: Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνετε τον χυμό ντομάτας, το κρεμμύδι και τον ζωμό λαχανικών. Ρίχνετε μέσα τον κιμά και τον δουλεύετε μέχρι να γίνει μια ομοιογενής μάζα. Τον μαγειρεύετε καλά για ½ ώρα. Τον αλατίζετε, ρίχνετε την κανέλα και το πιπέρι. Τον αφήνετε να χλιαρύνει. Γεμίζετε τα κανελόνια με τον κιμά και τα ξαπλώνετε στο ταψάκι του φούρνου. Σε ένα μπολ ενώνετε την ψιλοκομμένη ντομάτα, το γάλα χωρίς λακτόζη, την παρμεζάνα και λίγο αλάτι. Τα ανακατεύετε καλά και περιχύνετε τα κανελόνια. Σκεπάζετε με λαδόκολλα και ψήνετε τα κανελόνια στον φούρνο για περίπου 20 λεπτά.
Τα ξεσκεπάζετε και συνεχίζετε το ψήσιμο για ακόμα 10-15 λεπτά. Τα σερβίρετε ζεστά στα πιάτα.

σε περίπτωση ύφεσης...

Ή για όσους δεν είναι απαραίτητη η συμμόρφωση σε μια δίαιτα φτωχή σε λίπος ή λακτόζη αντικαταστήστε το γάλα με φρέσκο αγελαδινό. Αρωματίστε με λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κανελόνια / Ανά μερίδα:	448	38,5

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
44,6	6,3	13,6	4,9	1,7

ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΠΛΟΥΜ

30 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 νεροπότηρο κριθαράκι χοντρό
- 2 ½ νεροπότηρα χυμό ντομάτας
- 1 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 200 γρ. φέτα χαμηλών λιπαρών
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε τον χυμό ντομάτας. Ρίχνετε τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι. Μόλις πάρει βράση ρίχνετε μέσα το κριθαράκι και το μαγειρεύετε για περίπου 12 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κολλήσει. Όταν χυλώσει καλά και ψηθεί, αδειάζετε μέσα τη φέτα, αφού την κόψετε σε μικρά κομματάκια.
Σερβίρετε στα πιάτα ζεστό.

σε περίπτωση ύφεσης...

- Ή για όσους δεν είναι απαραίτητη η συμμόρφωση σε μια δίαιτα φτωχή σε λίπος, αντικαταστήστε τη φέτα με κανονική, προσθέστε στο μαγείρεμα 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κριθαράκι μπλουμ / Ανά μερίδα:	295	16,2

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
42,4	8,8	7,1	3,7	2,0

ΠΙΤΣΑ

30 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΠΙΤΣΑ

• 1 έτοιμη βάση για πίτσα (υπάρχει έτοιμη στο σούπερ μάρκετ) • 3 ώριμες ντομάτες
• 250 γρ. κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών (10-12%) • 150 γρ. ζαμπόν χαμηλών λιπαρών
• 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • 1 κουτ. σούπας ρίγανη • Λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε το έτοιμο ζυμαράκι μέσα σε ένα ταψί, το περιχύνετε με το ελαιόλαδο.
Τρίβετε τις ώριμες ντομάτες στον τρίφτη και τις αδειάζετε πάνω στο ζυμάρι.
Ψιλοκόβετε το ζαμπόν και το σκορπίζετε πάνω στην πίτσα. Τέλος, πασπαλίζετε με το κίτρινο τυρί το οποίο έχετε τρίψει στον τρίφτη.
Ψήνετε την πίτσα στους 180°C με τον φούρνο αναμμένο πάνω-κάτω για περίπου 15 λεπτά.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Μπορείτε να εμπλουτίσετε την πίτσα σας με ψιλοκομμένες πιπεριές και φρέσκα μανιτάρια.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Πίτσα / Ανά κομμάτι	190	14,2

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
9,2	2,1	19,9	3,2	1,5

ΤΥΡΟΠΙΤΑ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΜΙΚΡΟ ΤΑΨΙ ΦΟΥΡΝΟΥ

- 2 χωριάτικα φύλλα
- 1 φλιτζ. του ελληνικού καφέ ελαιόλαδο
- 300 γρ. φέτα χαμηλών λιπαρών
- 2 αυγά
- 1 κρασοπότηρο γάλα χωρίς λακτόζη
- Λίγο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τη γέμιση: Σε ένα μπολ λιώνετε τη φέτα με ένα πιρούνι. Ρίχνετε το γάλα, τα αυγά και το πιπέρι. Τα δουλεύετε καλά να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα.
Με ένα πινέλο αλείφετε το ταψάκι σας με λίγο ελαιόλαδο. Βάζετε το κάτω φύλλο και αδειάζετε τη γέμιση. Ό,τι φύλλο περισσεύει γύρω-γύρω από το ταψί, το διπλώνετε πάνω στη γέμιση. Βάζετε το δεύτερο χωριάτικο φύλλο από πάνω, σκεπάζετε καλά τη γέμιση και χαράζετε την τυρόπιτα σε μικρά κομματάκια. Την αλείφετε με ένα πινέλο με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
Την σκεπάζετε με λαδόκολλα και την ψήνετε στον φούρνο στους 180ºC με τον φούρνο αναμμένο πάνω-κάτω για 20 λεπτά.
Την ξεσκεπάζετε και ψήνετε ακόμα για 15 λεπτά και μέχρι το φύλλο πάνω κάτω να γίνει τραγανό.
Τρώγεται και ζεστή και κρύα.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Αν σας αρέσει, προσθέτετε μέσα και ψιλοκομμένο δυόσμο.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Τυρόπιτα / Ανά μερίδα:	276	13,4

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
9,8	1,3	16,0	3,4	0,3

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ

60 ΛΕΠΤΑ

8 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΤΑΡΤΑ

• 1 φύλλο κουρού • 300 γρ. ζαμπόν γαλοπούλας χαμηλών λιπαρών
• 150 γρ. γκούντα χαμηλών λιπαρών • 1 κρασοπότηρο γάλα χωρίς λακτόζη
• Λίγο μοσχοκάρυδο για το άρωμα • 1 αυγό • 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλείφετε το ειδικό σκεύος για την τάρτα με λίγο ελαιόλαδο. Τοποθετείτε μέσα το φύλλο κουρού και ό,τι περισσεύει το κόβετε.
Σε ένα μπολ ανακατεύετε το ζαμπόν, το γκούντα το οποίο έχετε τρίψει στον τρίφτη, το αυγό, το γάλα, το μοσχοκάρυδο. Τα ανακατεύετε καλά να ομογενοποιηθούν.
Ρίχνετε το μίγμα στην τάρτα και το στρώνετε με ένα πιρούνι. Σκεπάζετε την τάρτα με λαδόχαρτο και την ψήνετε στον φούρνο στην αρχή στους 160ºC για περίπου 20 λεπτά με τον φούρνο αναμμένο πάνω-κάτω. Την ξεσκεπάζετε και συνεχίζετε το ψήσιμο στους 180ºC για ακόμα 10-15 λεπτά. Την αφήνετε να χλιαρύνει και την κόβετε σε τρίγωνα κομμάτια.

σε περίπτωση ύφεσης...

- Αν θέλετε αφού γεμίσετε την τάρτα με τη γέμιση, κόβετε ροδέλες ντομάτας και τις βάζετε από πάνω.
- Μπορείτε να κάνετε την τάρτα σας πιο πλούσια προσθέτοντας ψιλοκομμένα μανιτάρια, κομματάκια πράσινης πιπεριάς, ακόμα και λίγη φέτα.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Τάρτα με ζαμπόν / Ανά μερίδα:	334	13,8

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
18,9	2,0	22,4	8,2	0,7

CLUB ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

20 ΛΕΠΤΑ

1 ΜΕΡΙΔΑ

★☆☆☆☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΕΝΑ CLUB ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

• 3 φέτες του τοστ • 1 κουτ. σούπας γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
• 1 κουτ. σούπας μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών • Λίγο αλάτι
• 100 γρ. στήθος κοτόπουλου καλά βρασμένο και κομμένο σε λεπτές φέτες
• 2 καλά πλυμένα φύλλα μαρουλιού • 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας χαμηλών λιπαρών
• 1 φέτα τυρί γκούντα χαμηλών λιπαρών • 1 ροδέλα ντομάτα ξεσποριασμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κατ' αρχάς ετοιμάζετε το άλειμμα: Σε ένα μπολάκι ανακατεύετε το γιαούρτι με τη μαγιονέζα. Αλατίζετε το μίγμα ελαφρά. Φρυγανίζετε και τις 3 φέτες ψωμί του τοστ και από τις δυο μεριές. Παίρνετε την 1η που είναι η βάση και αλείφετε την πάνω πλευρά της με το 1/3 της ποσότητας του αλείμματος. Τοποθετείτε το τρυφερό μέρος από το 1 φύλλο μαρουλιού. Βάζετε από πάνω το άπαχο τυρί. Βάζετε λίγες φέτες από το βρασμένο κοτόπουλο.
Παίρνετε τη 2η φέτα του τοστ και την αλείφετε και από τις 2 πλευρές. Την τοποθετείτε πάνω στο κοτόπουλο. Συνεχίζετε τοποθετώντας άλλο ένα κομμάτι τρυφερό μαρούλι, βάζετε το ζαμπόν γαλοπούλας, τη ροδέλα της ντομάτας και συμπληρώνετε το σάντουιτς με την 3η φέτα του τοστ. Κόβετε το σάντουιτς διαγωνίως και καρφώνετε σε κάθε κομμάτι από 1 οδοντογλυφίδα. Γαρνίρετε με 1 ελίτσα στο κέντρο.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Συνοδεύετε το σάντουιτς με λίγα τσιπς πατάτας και 2 κουταλιές μπάρμπεκιου σος ή κέτσαπ.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Club σάντουιτς	489	46,3

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
41,5	8,0	14,8	6,4	2,8

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

35 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 5 αυγά
- ½ κιλό κολοκυθάκια
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα κολοκυθάκια και τα κόβετε σε ροδέλες.
Τα απλώνετε σε ένα ταψί του φούρνου, τα αλείφετε απαλά με λίγο ελαιόλαδο και τα ψήνετε στον φούρνο στους 180ºC για 15 λεπτά και μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.
Χτυπάτε τα αυγά σε ένα μπολ και τα αλατίζετε.
Βάζετε τα κολοκυθάκια σε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 30-32 εκατοστών και αδειάζετε μέσα τα αυγά.
Μαγειρεύετε την ομελέτα σε χαμηλή φωτιά και μέχρι το αυγό να αρχίσει να σφίγγει καλά.
Με τη βοήθεια ενός καπακιού από κατσαρόλα αναποδογυρίζετε την ομελέτα μέσα στο τηγάνι.
Εξακολουθείτε το μαγείρεμα για ακόμα 5 λεπτά περίπου.
Την αδειάζετε σε στρογγυλή πιατέλα.
Την κόβετε στα 4 και σερβίρετε.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Προσθέτετε από πάνω πιπεράκι και μπόλικο ψιλοκομμένο δυόσμο.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Ομελέτα με κολοκυθάκια / Ανά μερίδα:	259	8,4

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
4,3	3,3	23,6	4,3	1,2

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ

15 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★☆☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 5 αυγά
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 150 γρ. κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών κομμένο σε λεπτές φέτες
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 30 εκατοστών ρίχνετε το λάδι, το ζεσταίνετε ελαφρά.
Αδειάζετε μέσα τα αυγά αφού τα χτυπήσετε σε ομελέτα και τα αλατίσετε.
Αφήνετε να σφίξει καλά το αυγό και απλώνετε επάνω του τις λεπτές φέτες του τυριού.
Με μια ξύλινη σπάτουλα ανασηκώνετε τη μισή ομελέτα και τη διπλώνετε να σχηματιστεί μισοφέγγαρο που θα κλείνει μέσα της τις φέτες του τυριού. Πιέζετε με τη σπάτουλα για να ενωθούν τα άκρα και μαγειρεύετε ακόμα για 3-4 λεπτά.
Σερβίρετε την ομελέτα και την κόβετε σε λωρίδες μέσα σε μια πιατέλα.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Ένα απλό πεντανόστιμο φαγητό που γίνεται πολύ εύκολα και μπορεί να συνοδευτεί με μια βραστή σαλάτα από καρότα, κολοκυθάκια και πατάτες.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Ομελέτα με τυρί / Ανά μερίδα:	240	17,4

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
0,4	0,2	18,7	7,1	0

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

35 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★☆☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 5 αυγά
- ½ κιλό πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 1 κρασοπότηρο νερό
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, βάζετε τις πατάτες, το ελαιόλαδο και το νερό. Τις μαγειρεύετε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας πού και πού μέχρι οι πατάτες να μαλακώσουν και να εξατμιστεί όλο το νερό. Εν τω μεταξύ χτυπάτε τα αυγά μαζί με λίγο αλάτι και μόλις στεγνώσουν οι πατάτες τα αδειάζετε μέσα στο τηγάνι.
Μόλις το αυγό αρχίσει να σφίγγει καλά, με τη βοήθεια ενός καπακιού κατσαρόλας, αναποδογυρίζετε την ομελέτα και συνεχίζετε το μαγείρεμα για ακόμα 2-3 λεπτά.
Την σερβίρετε σε πιατέλα κομμένη στα τέσσερα.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Ομελέτα με πατάτες / Ανά μερίδα:	345	9,0

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
25,4	1,3	23,4	4,2	2,2

ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ

90 ΛΕΠΤΑ

5 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 10 μέτριες ντομάτες ώριμες και σφιχτές • 8 φλιτζ. καφέ ρύζι νυχάκι
• 2 κρεμμύδια τριμμένα στον τρίφτη • 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
• 1 κουτ. σούπας ζάχαρη • 2 πατάτες • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κουφώνουμε τις ντομάτες με ένα κουταλάκι και παίρνουμε όλη την ψίχα και την χτυπάμε στο μπλέντερ μέχρι να γίνει ένας ομοιογενής πολτός. Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε ένα φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο και 1 φλιτζάνι τσαγιού νερό. Ζεσταίνετε την κατσαρόλα και μαραίνετε το κρεμμύδι. Ρίχνετε μέσα το ρύζι και το ανακατεύετε μέχρι να τραβηχτούν όλα τα υγρά. Συμπληρώνετε τον ζωμό ντομάτας που έχετε μαζέψει, τη ζάχαρη και το αλάτι. Αφήνετε το μίγμα να βράσει για 5 λεπτά. Γεμίζετε τις ντομάτες με το μίγμα και αν περισσέψει ρίχνετε το υπόλοιπο ανάμεσα στις ντομάτες. Ανάμεσα από τις ντομάτες βάζετε κομμάτια πατάτας χοντροκομμένες. Αδειάζετε μέσα στο ταψί 2 νεροπότηρα νερό και τις ψήνετε στον φούρνο για 1 ώρα στους 180ºC. Τις αφήνετε να χλιαρύνουν και τις σερβίρετε.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Κατά το σερβίρισμα ξεφλουδίστε τις ντομάτες αν θέλετε να περιορίσετε τις φυτικές ίνες που θα φάτε.*
- *Μπορείτε στη γέμιση να συμπληρώσετε 1 κουτ. σούπας κουκουνάρι και 1 κουτ. σούπας σταφίδες και αν σας αρέσει, προσθέστε και 1 κουτ. σούπας ξηρό δυόσμο.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Ντομάτες γεμιστές / Ανά μερίδα:	527	10,3

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
88,3	11,3	15,0	2,0	5,2

ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 10-12 μεγάλες ντομάτες σφικτές και κόκκινες • 3 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα με το μαχαίρι • 2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι τσαγιού γαλέτα • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες βουτώντας τες σε νερό που βράζει. Αμέσως μετά τις κόβετε στη μέση κατά πλάτος και με ένα κουταλάκι αφαιρείτε τους σπόρους. Τις τοποθετείτε σε ένα ταψί. Σε ένα μπολ ανακατεύετε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τη γαλέτα, τα οποία τοποθετείτε πάνω στις ντομάτες ισομερώς με ένα κουταλάκι. Πασπαλίζετε με τη γαλέτα τις ντομάτες και τις ψήνετε για περίπου 1 ώρα στον φούρνο στους 180ºC αναμμένο πάνω-κάτω και μέχρι να μαλακώσουν.
Τις σερβίρετε ζεστές ή και κρύες σαν συνοδευτικό σε ένα πιάτο με μπιφτεκάκια μοσχαρίσια ή ένα άλλο κρέας της αρεσκείας σας.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Ντομάτες ψητές / Ανά μερίδα:	262	5,0

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
29,0	11,0	15,0	2,2	4,4

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό πατάτες καλά πλυμένες
- 2 κονσέρβες τόνο σε νερό
- 6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κουτ. σούπας ρίγανη καλά τριμμένη στο χέρι
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις πατάτες για 45 λεπτά με τη φλούδα τους.
Τις αφήνετε να χλιαρύνουν.
Τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε χοντρά κομμάτια.
Σουρώνετε τις κονσέρβες του τόνου από το νερό
και τον κρατάτε σε ένα μπολ.
Αδειάζετε τον τόνο μέσα στο μπολ με τις πατάτες.
Σε ένα μπλέντερ ρίχνετε το ζουμάκι από τον τόνο,
το λεμόνι, το ελαιόλαδο και την τριμμένη ρίγανη.
Τα χτυπάτε μέχρι να γίνει ένας ομοιογενής πολτός.
Περιχύνετε με το μίγμα την τονοσαλάτα σας.
Τη σερβίρετε χλιαρή στο τραπέζι.

σε περίπτωση ύφεσης...

Σε περίπτωση που δεν σας προκαλούν ενόχληση, μπορείτε να συμπληρώσετε στην τονοσαλάτα σας 3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό και 2 κουτ. σούπας κάπαρη ψιλοκομμένη και ξαλμυρισμένη.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Πατατοσαλάτα με τόνο / Ανά μερίδα:	349	16,3

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
41,2	2,0	14,0	2,0	4,0

ΠΑΤΑΤΕΣ AU GRATIN

90 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΠΥΡΕΞ ΤΟΥ ΦΟΥΡΝΟΥ

- 1 κιλό πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε ροδέλες
- 1 νεροπότηρο γάλα χωρίς λακτόζη
- 4 κουτ. σούπας παρμεζάνα (χαμηλών λιπαρών)
- 1 αυγό
- Ελάχιστο αλάτι
- Ελάχιστο τριμμένο μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε τις πατάτες στο πυρέξ σαν κεραμιδάκια σε σειρές, η μία να ακουμπάει πάνω στην άλλη.
Σε ένα μπολ ρίχνετε το γάλα, λίγο αλάτι, το τριμμένο μοσχοκάρυδο, την παρμεζάνα και το αυγό.
Τα χτυπάτε να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα και αδειάζετε το μίγμα στο ταψί με τις πατάτες.
Σκεπάζετε το ταψί με ένα λαδόχαρτο και το ψήνετε για 1 ώρα στον φούρνο στους 180°C με τον φούρνο αναμμένο πάνω-κάτω.
Το ξεσκεπάζετε και συνεχίζετε το ψήσιμο για 10 λεπτά μέχρι να ροδίσει.
Τις σερβίρετε ζεστές στο τραπέζι σαν κυρίως πιάτο.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Πατάτες au gratin / Ανά μερίδα:	274	8,8

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
53,2	5,1	3,4	1,7	4,6

ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΕΣ
ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ

45 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 1 ½ κιλό πατάτες καθαρισμένες και κομμένες κυδωνάτες • 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
• 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη • 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
• 2 νεροπότηρα ζωμό λαχανικών σουρωμένο • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαραίνετε στο λάδι το κρεμμυδάκι και ρίχνετε τις πατάτες.
Μαγειρεύετε ανακατεύοντας τις πατάτες για 2-3 λεπτά.
Διαλύετε τον πελτέ στον ζωμό λαχανικών και τον αδειάζετε στην κατσαρόλα. Αλατίζετε ελαφρά.
Αφήνετε να βράσουν περίπου για 45 λεπτά και μέχρι η σάλτσα να μειωθεί στο μισό.
Τρώγονται και ζεστές και κρύες.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Για όσους δεν είναι απαραίτητη η συμμόρφωση σε μια δίαιτα φτωχή σε λίπος μπορείτε στο σερβίρισμα να τις συνοδεύσετε με ένα κομματάκι γραβιέρα βάρους περίπου 40 γραμμαρίων.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Πατάτες κοκκινιστές / Ανά μερίδα:	339	5,1

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
54,0	4,4	12,4	1,8	5,1

ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό πατάτες καλά καθαρισμένες και κομμένες σε ροδέλες
- 1 λίτρο χυμό πορτοκάλι (αν είναι φρεσκοστυμμένος και σουρωμένος ακόμα καλύτερα)
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μια απλούστατη συνταγή για πατάτες φούρνου που μπορεί να συνοδεύσει ευχάριστα ένα ψητό ψάρι ή ένα ψητό κοτοπουλάκι.
Τοποθετείτε τις πατάτες στο ταψί σαν κεραμιδάκια, η μια να ακουμπάει πάνω στην άλλη.
Ρίχνετε τον χυμό πορτοκαλιού να κολυμπήσουν οι πατάτες.
Ρίχνετε το ελαιόλαδο και αλατίζετε.
Ψήνετε στον φούρνο στους 180°C για περίπου 1 ώρα και μέχρι οι πατάτες από πάνω να ροδίσουν.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Πατάτες φούρνου / Ανά μερίδα:	355	4,6

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
57,9	16,2	12,6	1,7	3,9

ΑΠΑΛΟΣ ΜΟΥΣΑΚΑΣ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

90 ΛΕΠΤΑ

10 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

Για τον κιμά:

- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο άπαχο
- 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη
- 1 νεροπότηρο χυμό ντομάτας
- 700 γρ. πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε ροδέλες
- 700 γρ. κολοκυθάκια κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- Αλάτι

Για την μπεσαμέλ:

- 3 νεροπότηρα γάλα χωρίς λακτόζη
- 3 κουτ. σούπας αλεύρι
- 2 κουτ. σούπας παρμεζάνα (χαμηλών λιπαρών)
- 1 αυγό
- Ελάχιστο μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνετε τις πατάτες και τα κολοκυθάκια σε ένα ταψί και με ένα πινελάκι τα λαδώνετε με λίγο λάδι. Αλατίζετε ελαφρά και τα ψήνετε στον φούρνο στους 180ºC για περίπου 20-25 λεπτά. Δεν είναι ανάγκη να είναι ολοκληρωτικά ψημένα. Θα αποτελειώσουν το ψήσιμό τους μέσα στον μουσακά.
Ετοιμάζετε τον κιμά: Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε 1 νεροπότηρο νερό, το κρεμμύδι και τον κιμά. Τα δουλεύετε ανακατεύοντας με μια κουτάλα μέχρι να ψηθεί ο κιμάς και να μην κάνει γρομπαλάκια. Ρίχνετε τον χυμό ντομάτας και αλατίζετε. Χαμηλώνετε τη φωτιά και μαγειρεύετε τον κιμά μέχρι να στεγνώσει. Τον αφήνετε να κρυώσει.
Ετοιμάζετε την μπεσαμέλ: Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το γάλα χωρίς λακτόζη και τις 3 κουταλιές αλεύρι. Ανακατεύετε μέχρι το αλεύρι να διαλυθεί μέσα στο γάλα. Ζεσταίνετε το μίγμα ανακατεύοντας συνέχεια και μέχρι να πήξει η κρέμα. Αλατίζετε ελαφρά, ρίχνετε την παρμεζάνα, αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνετε το αυγό ανακατεύοντας γρήγορα. Ξαναβάζετε την κατσαρόλα στη φωτιά για να ψηθεί καλά το αυγό και αρωματίζετε με λίγο μοσχοκάρυδο.
Σε ένα ταψί του φούρνου στρώνετε στον πάτο τις πατάτες, αδειάζετε από πάνω τον κιμά, βάζετε από πάνω τα κολοκυθάκια και αδειάζετε την μπεσαμέλ.
Ψήνετε στον φούρνο στους 180ºC για περίπου 45 λεπτά και μέχρι η κρέμα να κάνει μια κρούστα από πάνω.

Σε περίπτωση ύφεσης...

- *Μπορείτε να αρωματίσετε τον κιμά σας με ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού κανέλα και στη μπεσαμέλ να συμπληρώσετε 2-3 κουταλιές παρμεζάνα παραπάνω.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Μουσακάς / Ανά μερίδα:	512	27,3

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
29,8	6,4	31,8	7,0	2,7

ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 1 κιλό περίπου στήθος κοτόπουλου κομμένο σε χοντρά κομμάτια
• 1 φλιτζ. τσαγιού ρύζι νυχάκι • 4 καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες
• 1 κλαράκι σέλινο • 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο στη μέση • 1 φύλλο δάφνης
• 2 αυγά • Χυμό από 2 λεμόνια • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα με 2 λίτρα νερό βράζετε το κοτόπουλο μαζί με τα καρότα, το κρεμμύδι, το σέλινο και το φύλλο δάφνης. Αλατίζετε ελαφρά. Βράζετε για 1 ώρα περίπου και μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί καλά και να γίνει τρυφερό. Βγάζετε από την κατσαρόλα τα κομμάτια κοτόπουλου και τα καρότα. Τα βάζετε σε ένα μπολ. Πετάτε το κρεμμύδι και τη δάφνη. Σουρώνετε τον ζωμό και τον ξαναβάζετε στη φωτιά. Ρίχνετε μέσα το ρύζι και το μαγειρεύετε περίπου για 12 λεπτά και μέχρι να ψηθεί. Ρίχνετε στην κατσαρόλα τα κομμάτια του κοτόπουλου και τα καρότα κομμένα σε ροδέλες. Τα μαγειρεύετε ακόμα για 10 λεπτά.
Εν τω μεταξύ ετοιμάζετε το αυγολέμονο: Χωρίζετε τα ασπράδια από τους κρόκους σε χωριστά μπολ. Χτυπάτε τους κρόκους με έναν αυγοδάρτη μέχρι να ασπρίσουν. Χτυπάτε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μια απαλή μαρέγκα. Ενώνετε τους κρόκους με τα ασπράδια και προσθέτετε σιγά-σιγά το λεμόνι. Προσθέτετε στο μίγμα του αυγολέμονου περίπου 2 μεγάλες κουτάλες ζωμό από το κοτόπουλο που βράζει. Αδειάζετε το αυγολέμονο μέσα στη σούπα ανακατεύοντας συνέχεια. Αφήνετε να πάρει μια βράση και η σούπα σας είναι έτοιμη.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κοτόσουπα / Ανά μερίδα:	366	42,3

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
32,5	3,2	6,1	1,5	1,9

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΙΛΑΝΕΖΑ

70 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ. στήθος κοτόπουλο χωρίς την πέτσα του
- 1 καρότο
- 1 κλαράκι σέλινο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο στα 2

Για την μπεσαμέλ

- 2 ½ νεροπότηρα ζωμό από το κοτόπουλο
- 2 κουτ. σούπας αλεύρι
- Ελάχιστο μοσχοκάρυδο
- 4 κουτ. σούπας παρμεζάνα
- Χυμό από ½ λεμόνι

Για το ρύζι

- 1 νεροπότηρο ρύζι νυχάκι
- 3 νεροπότηρα ζωμό από το κοτόπουλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε 2 λίτρα νερό βράζετε το κοτόπουλο καλά μαζί με το καρότο, το κρεμμύδι και το σέλινο.
Το αλατίζετε ελαφρά. Το αφήνετε να μαγειρευτεί για περίπου 45 λεπτά. Βγάζετε το κοτόπουλο και το αφήνετε να κρυώσει και το περιχύνετε με ½ λεμόνι.
Το κόβετε σε φετούλες.
Τα λαχανικά που μαγειρέψατε μαζί τα απομακρύνετε, ήταν μόνο για τη γεύση.
Σουρώνετε τον ζωμό. Σε μια κατσαρόλα βάζετε 2 ½ νεροπότηρα ζωμό, ρίχνετε το αλεύρι και τα δουλεύετε σε ζεστό μάτι μέχρι να γίνουν κρέμα. Αν είναι αραιή προσθέτετε ακόμα 1 κουταλιά αλεύρι. Αλατίζετε ελαφρά την κρέμα, ρίχνετε την παρμεζάνα και ακόμα χυμό από ½ λεμόνι. Βράζετε το ρύζι σε 3 νεροπότηρα ζωμό σε μέτρια φωτιά και μέχρι το ρύζι να απορροφήσει τον ζωμό. Σερβίρετε σε πιατέλα με τις φέτες κοτόπουλου στη μέση, γύρω-γύρω το ρύζι και περιχύνετε με την κρέμα.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Αυξήστε την παρμεζάνα κατά 2 κουταλιές και τον χυμό λεμονιού κατά μισό λεμόνι.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κοτόπουλο μιλανέζα / Ανά μερίδα:	477	47,7

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
52,3	3,7	7,0	2,3	1,8

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΙΝΕΖΙΚΟ

45 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 2 στήθη κοτόπουλου χωρίς πέτσα κομμένα σε μπουκίτσες περίπου 700 γρ.
• 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • 1 κουτ. σούπας μέλι • 2 κουτ. σούπας ξύδι
• 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι ρίχνετε το ελαιόλαδο
και σοτάρετε τις μπουκίτσες
του κοτόπουλου
μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.
Ρίχνετε το μέλι, το ξύδι
και το τζίντζερ σε σκόνη.
Προσθέτετε 1 φλιτζάνι τσαγιού νερό
και μαγειρεύετε μέχρι το κοτόπουλο
να γίνει μαλακό και τρυφερό.
Το σερβίρετε μαζί με βραστό
ρύζι μπασμάτι.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Μπορείτε να προσθέσετε 1 κουταλιά σούπας σόγια σος, η οποία όμως περιέχει πολύ αλάτι.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κινέζικο κοτόπουλο / Ανά μερίδα:	397	39,4

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
4,6	4,3	18,1	2,9	0,1

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ

45 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ. στήθος κοτόπουλο χωρίς την πέτσα του κομμένο σε μπουκίτσες
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη

Για τη γλυκόξινη σάλτσα:

- 1 φλιτζ. καφέ κέτσαπ
- 2 κουτ. σούπας ξύδι
- 1 κουτ. σούπας ζάχαρη
- Ελάχιστο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι βάζετε το λάδι, το κρεμμύδι και τις μπουκίτσες κοτόπουλου.
Τα σοτάρετε απαλά μέχρι να ροδίσουν.
Ρίχνετε την κέτσαπ, τη ζάχαρη, το ξύδι και λίγο αλάτι.
Προσθέτετε 1 φλιτζανάκι του καφέ νερό και μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο και να μείνει ελάχιστη σάλτσα στο τηγάνι.
Συνοδεύετε τις μπουκίτσες του κοτόπουλου με ζεματισμένα ρυζομακάρονα ή με ρύζι μπασμάτι.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Γλυκόξινο κοτόπουλο / Ανά μερίδα:	373	39,9

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
11,2	8,6	18,1	2,4	0,5

ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

90 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο κομμένο στη μέση
- 1 κιλό πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε χοντρά κομμάτια
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. καφέ νερό
- Χυμό από 2 λεμόνια
- 2 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 1 κουτ. σούπας κοφτή θυμάρι ψιλοτριμμένο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ανακατεύετε τη μουστάρδα, τον χυμό λεμονιού και το θυμάρι μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα. Προσθέτετε 1 φλιτζανάκι του καφέ νερό και 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο.
Σε ένα ταψί του φούρνου τοποθετείτε τα δύο μισά κοτόπουλα και τις πατάτες ολόγυρα.
Αλατίζετε ελαφρά και με ένα πινελάκι, αλείφετε το κοτόπουλο και τις πατάτες με το μίγμα της μουστάρδας. Σκεπάζετε το ταψί με αλουμινόχαρτο και το ψήνετε στους 180ºC για περίπου 1 ½ ώρα.
Τα τελευταία 10 λεπτά αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο για να ροδίσει το κοτόπουλο.
Το σερβίρετε σε πιατέλα.

Σε περίπτωση ύφεσης...

- *Αφαιρέστε την πέτσα του κοτόπουλου μετά το ψήσιμο.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κοτόπουλο φούρνου / Ανά μερίδα:	604	48,3

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
35,2	1,9	29,5	7,1	3,5

ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΚΑΣΕΡΙ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 2 μεγάλα φιλέτα περίπου 600-700 γρ. • 100 γρ. κασέρι κομμένο σε 4 μπαστουνάκια
• 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • 1 κουτ. σούπας μουστάρδα απαλή
• 1 κουτ. σούπας μέλι • Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με ένα κοφτερό μαχαίρι ανοίγετε τα φιλέτα στη μέση χωρίς να τα ξεχωρίσετε.
Σε κάθε φιλέτο τοποθετείτε από 1 μπαστουνάκι κασέρι και το αναδιπλώνετε. Τα βάζετε σε ένα ταψί.
Ετοιμάζετε τη μαρινάδα: Σε ένα μπολ ανακατεύετε το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το μέλι και λίγο αλάτι. Τα ανακατεύετε καλά και με ένα πινέλο αλείφετε τα φιλέτα.
Σκεπάζετε το ταψί με αλουμινόχαρτο και μαγειρεύετε στους 180°C για 1 ώρα.
Τα τελευταία 10 λεπτά βγάζετε το αλουμινόχαρτο για να ροδίσει το κοτόπουλο.
Το συνοδεύετε με ρύζι μπασμάτι.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Φιλέτο κοτόπουλου με κασέρι / Ανά μερίδα:	257	31,1

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
3,0	2,9	13,1	3,7	0,1

ΣΝΙΤΣΕΛ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

60 ΛΕΠΤΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλα στήθη κοτόπουλου περίπου 800 γρ. και τα δύο
- 2 αυγά
- 1 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι
- 1 φλιτζ. τσαγιού γαλέτα
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ελάχιστο μοσχοκάρυδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τα φιλέτα στη μέση να γίνουν 4.
Με τη βοήθεια ενός άδειου μπουκαλιού από κρασί τα χτυπάτε να πλατύνουν.
Τα βάζετε σε ένα μπολάκι τα αλατίζετε ελαφρώς και τα περιχύνετε με το ελαιόλαδο.
Σε ένα μπολ χτυπάτε τα αυγά και τα αραιώνετε με 1 φλιτζανάκι του καφέ νερό. Αλευρώνετε πρώτα τα φιλέτα σας, μετά τα βουτάτε στο αυγό και τέλος, τα βουτάτε στη γαλέτα.
Τα βάζετε σε ένα ταψάκι του φούρνου και τα ψήνετε για περίπου 20 λεπτά στους 180ºC.
Τα γυρίζετε ανάποδα και συνεχίζετε το ψήσιμο για ακόμα 10 λεπτά.
Τα σερβίρετε ζεστά και τα συνοδεύετε με μια βραστή σαλάτα από κολοκυθάκια.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Σνίτσελ κοτόπουλου / Ανά μερίδα:	592	49,3

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
45,4	2,3	22,1	4,0	6,4

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

45 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμά κοτόπουλου
- ½ φραντζόλα ψωμί χωρίς την κόρα
- 1 αυγό
- 1 κουτ. σούπας κοφτή ρίγανη τριμμένη
- 2 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζετε το ψωμί σε κρύο νερό μέχρι να μαλακώσει.
Σε ένα μπολ βάζετε όλα τα υλικά και το βρεγμένο ψωμί αφού το σουρώσετε από τα πολλά νερά. Ζυμώνετε όλα τα υλικά επιμελώς μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα. Πλάθετε μεγάλα μπιφτέκια και τα τοποθετείτε σε ένα ταψάκι του φούρνου. Τα ψήνετε για περίπου ½ ώρα και μέχρι να ροδίσουν. Γαρνίρετε με βραστές χυλοπιτούλες.

Σε περίπτωση ύφεσης...

- Σε περίπτωση που δεν σας ενοχλούν, αρωματίστε τον κιμά με 1 κουταλάκι του καφέ αποξηραμένο δυόσμο και 1 κουταλάκι του καφέ αποξηραμένη ρίγανη.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Μπιφτέκια κοτόπουλου / Ανά μερίδα:	390	43,1

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
20,8	2,5	14,2	2,5	2,2

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

45-60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμά από κοτόπουλο ή γαλοπούλα • 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη
- ½ φραντζόλα ψωμί που έχετε αφαιρέσει την κόρα • 1 αυγό
- 1 κουτ. σούπας εστραγκόν τριμμένο στο χέρι
- Αλάτι

Για τη σάλτσα:

- 1 νεροπότηρο τριμμένη φρέσκια ντομάτα στον τρίφτη
- 1 κουτ. σούπας πελτέ διαλυμένο σε 1 νεροπότηρο νερό
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ρίχνετε τον κιμά του κοτόπουλου, το τριμμένο κρεμμύδι και το ψωμί αφού το μουλιάσετε σε κρύο νερό. Ρίχνετε το αυγό, το εστραγκόν και το αλάτι.
Ζυμώνετε με επιμέλεια τα υλικά μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα.
Πλάθετε στρογγυλά κεφτεδάκια και τα βάζετε σε ένα μικρό ταψί του φούρνου.
Σε ένα μπολ βάζετε την τριμμένη ντομάτα, τον διαλυμένο πελτέ, το ελαιόλαδο και λίγο αλάτι.
Τα ανακατεύετε πολύ καλά και περιχύνετε τα κεφτεδάκια.
Τα ψήνετε στον φούρνο στους 180ºC για περίπου 45-60 λεπτά.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κεφτεδάκια κοτόπουλου / Ανά μερίδα:	402	43,7

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
23,8	4,4	14,1	2,5	2,6

ΚΟΥΝΕΛΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 κουνέλι κομμένο σε μερίδες
- 1 κιλό πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε χοντρά κομμάτια
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη
- Χυμό από 2 λεμόνια
- 1 νεροπότηρο λευκό κρασί
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας μουστάρδα
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνετε το ελαιόλαδο και 1 φλιτζάνι του καφέ νερό. Ρίχνετε μέσα το τριμμένο κρεμμύδι και τα κομματάκια του κουνελιού.
Τα μαγειρεύετε ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά.
Ρίχνετε μέσα τις πατάτες. Προσθέτετε το κρασί, μετριάζετε τη φωτιά και μαγειρεύετε μέχρι το κουνέλι και οι πατάτες να ψηθούν και να μαλακώσουν.
Τότε προσθέτετε τη μουστάρδα, τον χυμό λεμονιού, ανακατεύετε καλά και συνεχίζετε το μαγείρεμα για ακόμα 10 λεπτά. Το σερβίρετε ζεστό.

σε περίπτωση ύφεσης...

- Εάν την ανέχεστε, προσθέστε και 1 κουταλιά σούπας τριμμένη ρίγανη.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Κουνέλι λεμονάτο / Ανά μερίδα:	525	36,8

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
37,6	3,1	21,6	4,5	3,6

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ

90 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχαράκι από ελιά καθαρισμένο από πέτσα και λίπη
- 1 καρότο
- 1 κρεμμύδι
- 1 κλαράκι σέλινο
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 1 ½ νεροπότηρο ντομάτα φρέσκια τριμμένη στον τρίφτη
- 1 νεροπότηρο λευκό κρασί
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο νερό που βράζει ρίχνετε το κρέας ολόκληρο μαζί με το καρότο, το σέλινο και το κρεμμύδι. Τα βράζετε για περίπου 1 ώρα μέχρι το κρέας να γίνει τρυφερό. Βγάζετε το κρέας και το αφήνετε να κρυώσει. Πετάτε τα λαχανικά.
Αν θέλετε σουρώνετε τον ζωμό και τον κρατάτε στο ψυγείο σας για να φτιάξετε ένα νόστιμο ρύζι. Αφού κρυώσει το κρέας το κόβετε σε λεπτές φέτες.
Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το ελαιόλαδο με το τριμμένο κρεμμύδι και τα σοτάρετε ελαφρά. Ρίχνετε μέσα τις φετούλες του κρέατος και το κρασί. Αλατίζετε ελαφρώς.
Το μαγειρεύετε σε δυνατή φωτιά για περίπου 10 λεπτά. Ρίχνετε μέσα την τριμμένη ντομάτα και το μαγειρεύετε για περίπου ¾ της ώρα μέχρι η σάλτσα να πήξει.

σε περίπτωση ύφεσης...

- Μπορείτε να λειώσετε στο μπλέντερ τα λαχανικά με τα οποία έβραβε το κρέας και να τα ενσωματώσετε στη σάλτσα, μπορείτε να ρίξετε 1 κοφτή κουταλιά γλυκού κανέλα και 3 κόκκους μπαχάρι.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Μοσχαράκι κοκκινιστό / Ανά μερίδα:	337	34,2

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
5,7	3,0	15,8	2,8	1,2

ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

90 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

• 1 κιλό μοσχάρι από ελιά καθαρισμένο από πέτσες και λίπη • 1 καρότο
• 1 κλαράκι σέλινο • 1 κρεμμύδι • 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
• 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη • 1 νεροπότηρο λευκό κρασί • Χυμό από 2 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το κρέας σε άφθονο νερό μαζί με το καρότο, το σέλινο και το κρεμμύδι περίπου για 1 ώρα και μέχρι το κρέας να γίνει τρυφερό. Το βγάζετε και το αφήνετε να κρυώσει. Αν θέλετε, φυλάτε τον ζωμό για να μαγειρέψετε μακαρόνια ή ρύζι. Αφού το κρέας κρυώσει το κόβετε με ένα κοφτερό μαχαίρι σε λεπτές φέτες. Σε μια κατσαρόλα βάζετε το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι. Τα σοτάρετε ελαφρά για λίγο και βάζετε μέσα τις φετούλες του κρέατος. Αλατίζετε, ρίχνετε το λευκό κρασί και μαγειρεύετε περίπου για 15 λεπτά. Όταν πήξει η σάλτσα προσθέτετε τον χυμό λεμονιού. Το σερβίρετε ζεστό και το γαρνίρετε με ρυζάκι που έχετε μαγειρέψει με τον ζωμό του κρέατος.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Μοσχάρι λεμονάτο / Ανά μερίδα:	339	34,0

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
6,6	2,9	15,7	2,8	1,0

ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΣΟΤΕ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1 ψαρονέφρι περίπου 1 κιλού
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας ρίγανη (προαιρετικά)
- 1 νεροπότηρο κόκκινο κρασί
- 1 κουτ. γλυκού κορν φλάουρ
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλείφετε το ψαρονέφρι με το ελαιόλαδο, το αλατίζετε και το πασπαλίζετε με τη ρίγανη. Το βάζετε σε ένα ταψί και το ψήνετε στον φούρνο σκεπασμένο για περίπου 20 λεπτά. Αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 10 λεπτά.
Βγάζετε το ταψάκι από τον φούρνο, βάζετε το ψαρονέφρι σε μια πιατέλα και ρίχνετε μέσα στο ταψί το κόκκινο κρασί. Το ανακατεύετε καλά με τα υπολείμματα του ψησίματος και το βάζετε σε μια μικρή κατσαρόλα.
Διαλύετε 1 κουταλιά σούπας κορν φλάουρ σε 1 κρασοπότηρο κρύο νερό και το αδειάζετε μέσα στη σάλτσα κρασιού. Την ζεσταίνετε καλά μέχρι να πήξει. Δοκιμάζετε και αν χρειάζεται προσθέτετε λίγο αλάτι.
Κόβετε το ψαρονέφρι σε φετούλες και το περιχύνετε με τη ζεστή σάλτσα και το σερβίρετε.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Ψαρονέφρι σοτέ / Ανά μερίδα:	322	34,6

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
2,4	0,5	14,9	3,2	0,4

ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΛΑ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

120 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό άπαχη χοιρινή σπάλα
- 2 κουτ. σούπας μέλι
- Χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- Αλάτι
- 1 κουτ. σούπας θυμάρι τριμμένο στο χέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τη σάλτσα: Σε ένα μπολ ανακατεύετε το μέλι, το λεμόνι, τη μουστάρδα, το αλάτι και το θυμάρι. Πλένετε καλά με κρύο νερό τη σπάλα και τη βάζετε σε ένα ταψάκι, την περιχύνετε με τη σάλτσα που έχετε ετοιμάσει.
Την ψήνετε στον φούρνο για 1 ½ ώρα στους 180ºC σκεπασμένη με αλουμινόχαρτο.
Την αφήνετε να κρυώσει και την κόβετε σε λεπτές φετούλες. Τρώγετε σαν κύριο πιάτο συνοδεύοντάς την με πατάτες φούρνου.
Επίσης, με το νόστιμο και πεντακάθαρο κρέας μπορείτε να φτιάξετε νόστιμα σάντουιτς.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Χοιρινή σπάλα / Ανά μερίδα:	323	39,3

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
6,9	6,0	14,4	5,0	0,4

ΓΚΙΟΥΛΜΠΑΣΙ
ΜΕ ΔΥΟ ΚΡΕΑΤΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

140 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

• ½ κιλό μοσχάρι από ελιά καθαρισμένη από το ορατό λίπος • ½ κιλό άπαχη χοιρινή σπάλα • ½ κιλό πατάτες • 3 καρότα • 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • Χυμό από 1 λεμόνι • 1 κουτ. σούπας ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το γκιούλμπασι γίνεται μέσα σε λαδόκολλα που την τυλίγουμε σαν πακετάκι και είναι ένα φαγάκι πλήρες που δεν χρειάζεται γαρνιτούρα.

Κόβετε τα δύο κρέατα σε μικρές μπουκίτσες σαν καρυδάκια. Τα βάζετε σε ένα λεκανάκι. Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μικρούς κύβους. Τις ρίχνετε στο λεκανάκι. Καθαρίζετε τα καρότα και τα κόβετε σε λεπτές ροδέλες. Τα ρίχνετε στο λεκανάκι. Περιχύνετε με το λάδι, το λεμόνι και τη ρίγανη. Ανακατεύετε καλά με τα χέρια. Παίρνετε δύο λαδόκολλες, τις απλώνετε στον πάγκο της κουζίνας και αδειάζετε στο κέντρο τους το μίγμα. Διπλώνετε τις λαδόκολλες σε πακέτο, τις δένετε με φυτικό σπάγκο, τυλίγετε το δέμα με αλουμινόχαρτο και το ψήνετε στον φούρνο για 2 ώρες στους 180°C. Τρώγεται ζεστό.

σε περίπτωση ύφεσης...

- *Σε περίπτωση που ανέχεστε το λίπος μπορείτε να προσθέσετε στο μίγμα 150 γρ. γραβιέρα κομμένη σε μικρούς κύβους.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Γκιούλμπασι / Ανά μερίδα:	367	34,8

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
20,8	2,4	16,9	3,9	2,1

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ

45 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο άπαχο
- ½ φραντζόλα ψωμί που έχετε αφαιρέσει την κόρα
- 1 ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη
- 1 κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη
- 3 κουτ. σούπας κέτσαπ
- 1 κουτ. σούπας τριμμένη ρίγανη
- Λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζετε το ψωμί σε κρύο νερό και το στείβετε. Σε ένα μπολ βάζετε τον κιμά, το ψωμί, το τριμμένο κρεμμύδι, την κέτσαπ, την τριμμένη ντομάτα, τη ρίγανη και το αλάτι. Ζυμώνετε το μίγμα επιμελώς για να γίνει ομοιογενές. Πλάθετε μπιφτέκια και τα ψήνετε στον φούρνο στους 180°C για περίπου ½ ώρα. Τα σερβίρετε ζεστά και αν θέλετε τα συνοδεύετε με λίγη μουστάρδα.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Μπιφτέκια μοσχαρίσια / Ανά μερίδα:	385,4	39,7

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
25,0	5,3	13,7	5,1	2,6

ΣΠΙΤΙΚΟΣ ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Σε 2 ½ λίτρα νερό βράζουμε:
1 ρίζα σέλινο
2 καρότα
2 κολοκυθάκια
1 κόκκινη πιπεριά
2 μέτρια κρεμμύδια
1 ολόκληρη ντομάτα
(μπορούμε να βάλουμε και 1 φινόκιο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε για περίπου 1 ώρα χωρίς να προσθέσουμε κανενός είδους μπαχαρικό ή αλάτι, αφήνουμε τον ζωμό να κρυώσει και τον σουρώνουμε σε ψιλό σουρωτήρι. Αν θέλουμε τα λαχανικά τα κάνουμε σαλάτα. Ο ζωμός συντηρείται στο ψυγείο για αρκετές μέρες.

Νόστιμες συνταγές για πεπτικό με... ευαισθησία

ΠΩΣ ΝΑ ΑΡΩΜΑΤΙΣΕΤΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΑΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΞΑΡΣΗΣ

Πολλές φορές τα κομματάκια του τριμμένου κρεμμυδιού στον τρίφτη ή του ψιλοκομμένου κρεμμυδιού μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα στο πεπτικό. Μια μέθοδος όμως να απολαύσετε τη γεύση του χωρίς πρόβλημα είναι η εξής: Αν λάβουμε υποθετικά υπ' όψιν μας ότι έχετε ένα φαγητό που θα φάνε 4 άνθρωποι, θα πάρετε 4 κρεμμύδια, θα τα αλέσετε στο μπλέντερ του μίξερ σας και θα τα αδειάσετε σε ένα βαθύ μπολ. Θα προσθέσετε 1 ½ φλιτζ. τσαγιού νερό και θα τα ανακατέψετε καλά και θα τα αφήσετε έτσι για ½ ώρα. Κατόπιν θα σουρώσετε το μίγμα με ψιλό σουρωτήρι πιέζοντας τα χοντρά κομμάτια του κρεμμυδιού μέσα στο σουρωτήρι για να βγει όλος ο χυμός τους και αντί να χρησιμοποιήσετε το κρεμμύδι στο φαγητό θα χρησιμοποιήσετε τον ζωμό του. Έτσι, το φαγητό σας θα αρωματιστεί με το άρωμα του κρεμμυδιού και παράλληλα δεν θα δημιουργήσει κανέναν ερεθισμό στο στομάχι ή το έντερο.

ΠΩΣ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΑΙ ΣΩΣΤΑ ΤΟ BASMATI

Το ρύζι μπασμάτι είναι ένα εξαιρετικής ποιότητας ρύζι, πολύ νόστιμο και αρωματικό από τη φύση του. Στο μαγείρεμά του δεν χρειάζεται τίποτα, ούτε καν αλάτι. Μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική τροφή σε περιπτώσεις έξαρσης της νόσου δρώντας θεραπευτικά, αλλά και νόστιμα.

Υλικά για 6 άτομα
2 νεροπότηρα ρύζι μπασμάτι ή jasmin

Παίρνετε το ρύζι σας και το βάζετε σε μια λεκάνη.
Την γεμίζετε με νεράκι κρύο και την αναδεύετε με το χέρι σας για 1 λεπτό. Αφήνετε το ρύζι για περίπου ½ ώρα.
Ξεπλένετε το ρύζι σε ένα σουρωτήρι και το ξαναβάζετε στη λεκάνη με φρέσκο νερό για περίπου 15 λεπτά.
Και πάλι το ξεπλένετε με ένα σουρωτήρι.
Το αδειάζετε μέσα σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε νερό τόσο όσο να σκεπάσετε το ρύζι κατά 1 εκατοστό.
Το βάζετε στη φωτιά και αφήνετε να πάρει βράση.
Το βράζετε για 4-5 λεπτά.
Κλείνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα σας και το αφήνετε έτσι για ακόμα 10 λεπτά. Το ρυζάκι σας έχει γίνει και είναι πεντανόστιμο και μπορείτε να το φάτε σκέτο ή να συνοδεύσετε ένα ψητό κοτοπουλάκι ή οτιδήποτε άλλο σχάρας.

info

Συνήθεις μεζούρες ή δοσομετρητής υλικών για μαγειρική και ζαχαροπλαστική

1 φλιτζάνι τσαγιού κλασικό αντιστοιχεί σε 250 ml
1 φλιτζανάκι του καφέ αντιστοιχεί σε 80 ml
1 κουτάλι σούπας αντιστοιχεί σε 15 ml
1 κουταλάκι του γλυκού αντιστοιχεί σε 5 ml
1 κούπα αλεύρι αντιστοιχεί σε 125 γραμμάρια
1 κούπα ζάχαρη αντιστοιχεί σε 225 γραμμάρια
1 κούπα τριμμένο τυρί αντιστοιχεί σε 110 γραμμάρια
1 κούπα ρύζι αντιστοιχεί σε 225 γραμμάρια
1 κούπα βούτυρο αντιστοιχεί σε 220 γραμμάρια
1 κούπα λάδι αντιστοιχεί σε 220 γραμμάρια
1 ποτήρι νερού συνηθισμένου μεγέθους είναι 260 ml
1 κρασοπότηρο συνηθισμένου μεγέθους είναι 140 ml

Αντιστοιχίες
1 κουταλιά σούπας ισούται με 3 κουταλάκια του γλυκού

ΖΥΜΩΝΟΝΤΑΣ ΨΩΜΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Το να κάνεις ψωμί στο σπίτι είναι μια πολύ δημιουργική δουλειά μια και το ζυμαράκι σου μιλάει και ανταποκρίνεται σε κάθε σου ενέργεια. Παρότι μπορώ να αγοράζω ψωμί από τον φούρνο κάθε Σάββατο, φτιάχνω ψωμάκι στο σπίτι. Είναι νόστιμο και διατηρείται όλη την εβδομάδα.

Υλικά για 2 φραντζόλες

1 κιλό αλεύρι λευκό για όλες τις χρήσεις
3 φακελάκια ξηρής μαγιάς
2 κουτ. σούπας ζάχαρη
2 κουτ. γλυκού κοφτές αλάτι (προσθέστε λιγότερο αν ακολουθείτε δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ αδειάζετε τα 3 φακελάκια μαγιάς, τη ζάχαρη και 2 κουταλιές από το αλεύρι. Συμπληρώνετε 1 κούπα τσαγιού χλιαρό νερό, το ανακατεύετε καλά να διαλυθούν τα υλικά και το αφήνετε να αναπτυχθούν οι ζύμες για 10 λεπτά. Στο ζυμωτήριο του μίξερ αδειάζετε το αλεύρι και το μίγμα της μαγιάς. Ξεκινάτε να δουλεύετε σε χαμηλή ταχύτητα μέχρι να σβολιάσει το αλεύρι. Συμπληρώνετε χλιαρό νερό το πολύ μέχρι 600 ml. Ρίχνετε και το αλάτι και αυξάνετε την ταχύτητα του ζυμωτηρίου και το δουλεύετε γρήγορα για περίπου 10 λεπτά και μέχρι να αρχίσει να σφίγγει. Όπως είναι μέσα στο μπολ σταματάτε το ζύμωμα, σκεπάζετε με πετσέτα και το αφήνετε 1 ώρα να φουσκώσει. Ξαναζυμώνετε το μίγμα με τα χέρια αυτή τη φορά, το χωρίζετε στα δύο και το βάζετε σε 2 φόρμες του κέικ μακρόστενες τις οποίες έχετε επενδύσει με λαδόκολλα για να μην κολλήσουν, εκτός και αν οι φόρμες σας είναι αντικολλητικές.
Αφήνετε τις 2 φόρμες σκεπασμένες με πετσέτα για άλλη 1 ώρα για να φουσκώσουν και ψήνετε στους 200°C σε προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα. Είναι τόσο νόστιμο το ψωμί που τη μια φόρμα θα την καταναλώσετε επιτόπου!

μικρές συμβουλές!

Μπορείτε να αρωματίσετε το ψωμί σας με μια κουταλιά πελτέ ή εναλλακτικά με μια κουταλιά κουρκουμά που θα δώσει και ένα πολύ ωραίο κίτρινο χρώμα.

ΦΤΙΑΧΝΩ ΠΕΣΤΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Το πέστο είναι μια σάλτσα που φτιάχτηκε για πρώτη φορά στη Γένοβα με αλεσμένο τυράκι, σκόρδο και βασιλικό. Θα έλεγα ότι δεν είναι η πιο κατάλληλη τροφή για νοσούντες σε έξαρση. Μπορούμε όμως να την κάνουμε πάρα πολύ ελαφριά και να χρησιμοποιούμε 1 κουταλάκι του γλυκού για να νοστιμίσουμε ένα στεγνό μπιφτεκάκι.
Θα σας δώσω δύο λύσεις, μία για την περίοδο έξαρσης και μία για την περίοδο ύφεσης της νόσου.

Υλικά για 1 βαζάκι (πιο ελαφριά εκδοχή για την έξαρση)

1 φλιτζ. καφέ φύλλα βασιλικού
1 σκελίδα σκόρδο
2 κουτ. σούπας παρμεζάνα (χαμηλών λιπαρών)
1 κουτ. γλυκού ξύδι
1 φλιτζ. καφέ νερό
Αλάτι

Υλικά για 1 βαζάκι (πιο σύνθετη εκδοχή για την ύφεση)

1 φλιτζ. καφέ φύλλα βασιλικού
3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδο
1 κουτ. σούπας ξασπρισμένα αμύγδαλα
1 κουτ. σούπας ξύδι
4 κουτ. σούπας παρμεζάνα (χαμηλών λιπαρών)
1 φλιτζ. καφέ νερό
Αλάτι

Χτυπάτε τα υλικά στο μπλέντερ του μίξερ μέχρι να γίνουν ένας ομοιογενής πολτός. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε 1 κουταλάκι του γλυκού στο γεύμα σας.

Γλυκά

ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΟ ΓΛΥΚΟ ΦΟΥΡΝΟΥ

60 ΛΕΠΤΑ

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ

- 12 φέτες ψωμί του τοστ που έχετε αφαιρέσει την κόρα
- 300 γρ. κουβερτούρα σοκολάτα
- 1 σφηνάκι κονιάκ
- 1 κρασοπότηρο γάλα χωρίς λακτόζη
- 2 μήλα καθαρισμένα και κομμένα σε φετούλες
- 2 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1 κουτ. γλυκού κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα πυρέξ φούρνου βάζετε το ψωμί του τοστ να καλύψει τον πάτο, περίπου 6 φέτες και από πάνω τις υπόλοιπες 6.
Λιώνετε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί μέχρι να γίνει ένας βελούδινος πολτός. Την αδειάζετε σε ένα μπολ.
Σε ένα μπρικάκι ζεσταίνετε το γάλα μαζί με το κονιάκ.
Ενώνετε τη λειωμένη κουβερτούρα μαζί με το γάλα και το κονιάκ ανακατεύοντας συνέχεια.
Περιχύνετε τις φέτες του τοστ με την υγρή σοκολάτα και αφήνετε το πυρέξ εκτός ψυγείου για ½ ώρα να τραβήξει το ψωμί τη σοκολάτα.
Τοποθετείτε από πάνω τις φετούλες του μήλου και πασπαλίζετε με τη ζάχαρη και την κανέλα.
Σκεπάζετε το πυρέξ με αλουμινόχαρτο και το ψήνετε στον φούρνο για περίπου ½ ώρα στους 180ºC.
Τρώγεται ζεστό, αλλά και κρύο.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Σοκολατένιο γλυκό φούρνου / Ανά μερίδα:	451	7,3

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
60,8	38,8	19,2	10,1	5,1

ΣΟΡΜΠΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

30 ΛΕΠΤΑ

6 ΩΡΕΣ ΨΥΓΕΙΟ

10 ΜΕΡΙΔΕΣ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΚΙΛΟ ΠΑΓΩΤΟ

- ½ λίτρο νερό
- 250 γρ. ζάχαρη
- 70 γρ. κακάο σε σκόνη
- 200 γρ. κουβερτούρα σοκολάτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε την κουβερτούρα σε μικρά κομματάκια και την βάζετε σε ένα μπολ. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το νερό μαζί με τη ζάχαρη και το κακάο. Ανακατεύετε συνέχεια μέχρι να λειώσει η ζάχαρη και το μίγμα να γίνει ομοιογενές. Τραβάτε το μίγμα από τη φωτιά και το ρίχνετε στο μπολ με τη σπασμένη κουβερτούρα. Ανακατεύετε πολύ καλά με έναν αυγοδάρτη μέχρι να λειώσει η σοκολάτα.
Χτυπάτε το μίγμα στο μπλέντερ μέχρι να γίνει ομοιογενές και να φουσκώσει.
Το βάζετε σε αλουμινένιο σκεύος και το αφήνετε εκτός ψυγείου μέχρι να κρυώσει. Αμέσως μετά το βάζετε στην κατάψυξη για 6 ώρες τουλάχιστον. Αν διαθέτετε παγωτομηχανή ακόμα καλύτερα.

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Σορμπέ σοκολάτας / Ανά μερίδα:	230	2,4

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
35,4	33,7	12,2	5,1	1,9

ΜΗΛΟΠΙΤΑ

140 ΛΕΠΤΑ

8 ΚΟΜΜΑΤΙΑ

★★☆☆☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΤΑΡΤΑ

- 1 φύλλο ζύμης κουρού
- 5 μήλα κόκκινα
- 4 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1 κοφτό κουτ. γλυκού κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια ταρτιέρα απλώνετε το φύλλο κουρού να καλύψει τον πάτο και τα τοιχώματα. Ό,τι περισσέψει το κόβετε.
Καθαρίζετε τα 3 μήλα από τη φλούδα και τα κουκούτσια. Τα κόβετε σε μικρά κομματάκια και τα βάζετε στο μπλέντερ μαζί με τη μισή ζάχαρη. Τα χτυπάτε μέχρι να γίνουν πολτός.
Απλώνετε τον πολτό πάνω στη ζύμη.
Καθαρίζετε τα άλλα δύο μήλα και τα κόβετε σε λεπτές φέτες. Τα απλώνετε πάνω στον πολτό του μήλου να καλύψουν την τάρτα. Πασπαλίζετε με την υπόλοιπη ζάχαρη και την κανέλα. Σκεπάζετε την τάρτα με αλουμινόχαρτο και την ψήνετε στους 180°C για ½ ώρα. Αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζετε το ψήσιμο για ακόμα 10-15 λεπτά. Τρώγεται και ζεστή και κρύα, την συνοδεύετε με το σορμπέ σοκολάτας.

μικρές συμβουλές!

- *Ανάλογα την εποχή μπορείτε να κάνετε το ίδιο με αχλάδια, ροδάκινα ή βερίκοκα.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Μηλόπιτα / Ανά κομμάτι:	231	3,0

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
34,6	16,7	9,5	4,6	2,1

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟΥ
ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΡΟΔΑΚΙΝΟ

45 ΛΕΠΤΑ

10 ΚΟΜΜΑΤΙΑ

★★★☆☆

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΤΑΡΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΦΟΡΜΑ ΤΟΥ ΚΕΪΚ

- ½ κιλό ροδάκινα καλά καθαρισμένα χωρίς το κουκούτσι
- 6 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1 λίτρο γάλα χωρίς λακτόζη
- 7 φύλλα ζελατίνης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τα ροδάκινα στο μπλέντερ μαζί με τη ζάχαρη και κάνετε ένα ομοιογενές μίγμα. Το χωρίζετε στη μέση σε δύο μπολ. Ζεσταίνετε το γάλα σε μια κατσαρολίτσα και ρίχνετε μέσα το μισό πολτό από τα ροδάκινα. Ανακατεύετε καλά και ζεσταίνετε το μίγμα σε μέτρια φωτιά. Μουλιάζετε τα 7 φύλλα ζελατίνας σε κρύο νερό. Μόλις μαλακώσουν τα ρίχνετε στο μίγμα του γάλακτος και ανακατεύετε πάρα πολύ καλά να διαλυθούν. Αποσύρετε το μίγμα από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει. Επενδύετε μια στρογγυλή φόρμα του κέικ με μεμβράνη κουζίνας. Αδειάζετε μέσα το μίγμα του γάλακτος με τα ροδάκινα και το παγώνετε για 6 ώρες στο ψυγείο. Το αναποδογυρίζετε σε πιατέλα και το περιχύνετε με τον πολτό ροδάκινου που έχετε κρατήσει.

μικρές συμβουλές!

- *Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ώριμα αχλάδια ή φράουλες ή νεκταρίνια.*

Διατροφικές πληροφορίες	Ενέργεια (θερμίδες)	Πρωτεΐνες (γρ.)
Πουτίγκα ροδάκινου / Ανά κομμάτι:	96	4,5

Υδατάνθρακες (γρ.) / εκ των οποίων σάκχαρα (γρ.)		Λίπος (γρ.) / εκ του οποίου κορεσμένο (γρ.)		Φυτικές ίνες (γρ.)
16,7	16,0	1,6	0,8	0,7

ΟΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ

Σε κάθε εποχή του έτους μπορείτε να κάνετε γρήγορα και εύκολα μια μαρμελάδα, που θα την έχετε για αρκετό καιρό στο ψυγείο, να νοστιμεύει τα πρωινά σας. Διαλέγετε ένα φρούτο εποχής που μπορεί να είναι το βερίκοκο, το ροδάκινο, η φράουλα, το μήλο. Τα καθαρίζετε, τα πλένετε, τα κόβετε κομματάκια και τα ζυγίζετε. Για κάθε κιλό φρούτου θα χρειαστείτε ½ κιλό ζάχαρη. Θα βάλετε το φρούτο και τη ζάχαρη σε μια ανοξείδωτη κατσαρόλα, θα την σκεπάσετε με μια πετσέτα και θα την αφήσετε έτσι για 12 ώρες. Θα δείτε ότι τα φρούτα θα κατεβάσουν πολλά υγρά και θα κολυμπάνε στο ζουμάκι τους. Τότε θα βάλετε την κατσαρόλα στη φωτιά και από τη στιγμή που θα πάρει βράση θα μαγειρέψετε το φρούτο περίπου για 10 λεπτά. Θα κλείσετε τη φωτιά και θα αφήσετε τη μαρμελάδα να χλιαρύνει. Θα στείψετε 1 λεμόνι και θα το ρίξετε μέσα στη μαρμελάδα. Θα ανακατέψετε και θα βάλετε τη μαρμελάδα σε βάζα. Θα την αφήσετε να κρυώσει καλά. Θα σφραγίσετε τα βάζα και θα τα φυλάτε στο ψυγείο σας. Αν θέλετε να κρατήσετε τη μαρμελάδα εκτός ψυγείου, τότε πρέπει να αποστειρώσετε τα βάζα. Θα τα βάλετε ανάποδα μέσα σε μια κατσαρόλα με νερό. Θα φέρετε την κατσαρόλα σε βρασμό και θα τα βράσετε για περίπου 15 λεπτά. Τότε, η μαρμελάδα μπορεί να συντηρηθεί και εκτός ψυγείου.

- **Σημείωση 1η:** Ειδικά για τη φράουλα, θα κατεβάσει πολλά υγρά τα οποία θα πρέπει να αφαιρέσετε από την κατσαρόλα γιατί διαφορετικά η μαρμελάδα θα γίνει νερουλή. Το ζουμάκι που θα βγάλετε μπορείτε να το κάνετε ζελέ και να το απολαύσετε χωριστά.

- **Σημείωση 2η:** Μια πρόταση ειδικά για τη μαρμελάδα μήλου είναι, αφού κρυώσει και προτού την βάλετε στα βάζα, να τρίψετε στον τρίφτη για κάθε κιλό φρούτου 150 γρ. κουβερτούρα σοκολάτα και να την ρίξετε μέσα στη μαρμελάδα. Παίρνει μια άλλη διάσταση πολύ ενδιαφέρουσα.

- **Σημείωση 3η:** Άλλη ιδέα είναι μέσα στη μαρμελάδα που έχει ετοιμαστεί να ρίξετε ένα σφηνάκι από οινοπνευματώδες της αρεσκείας σας, όπως μπράντι, ρούμι, ουίσκι. Ειδικά το ουίσκι πηγαίνει πολύ με μαρμελάδες εσπεριδοειδών.

ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό πορτοκάλια καλά πλυμένα
- 2 λεμόνια
- 1 γκρέιπφρουτ
- 4 μανταρίνια
- 1 νεράντζι
- 1 κιλό ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε πολύ καλά όλα τα φρούτα σας και τα τρυπάτε πολλές φορές με ένα πιρούνι. Τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με άφθονο νερό και τα βράζετε για περίπου ½ ώρα. Πετάτε το νερό και βάζετε καινούργιο. Το αφήνετε όλη τη νύχτα μέσα στο καθαρό νερό. Την άλλη μέρα τα σουρώνετε και πάλι και βράζετε με καινούργιο καθαρό νερό. Τα σουρώνετε και τα αφήνετε να κρυώσουν. Κόβετε τα φρούτα στη μέση και με ένα πιρουνάκι αφαιρείτε τα κουκούτσια. Τα κόβετε σε κομμάτια και διαδοχικά τα λειώνετε στο μπλέντερ του μίξερ σας χτυπώντας τα σε σιγανή ταχύτητα να μην λειώσουν εντελώς. Βάζετε το μίγμα σε μια κατσαρόλα, ρίχνετε τη ζάχαρη και βράζετε για περίπου 15 λεπτά. Η μαρμελάδα σας είναι έτοιμη.

μικρές συμβουλές!

- *Όσο βράζει η μαρμελάδα μπορείτε να προσθέσετε 1 φλιτζανάκι του καφέ ουίσκι.*

ΟΙ ΚΟΜΠΟΣΤΕΣ

Όλα τα φρούτα μπορούν να γίνουν κομπόστα γρήγορα και εύκολα. Τις φυλάτε στο ψυγείο και τις απολαμβάνετε όποτε θέλετε.

Καθαρίζετε τα φρούτα και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα. Ρίχνετε νεράκι ίσα-ίσα να σκεπαστούν τα φρούτα. Ανάλογα το γούστο σας για 1 κιλό φρούτο μπορείτε να βάλετε από 100 έως 200 γρ. ζάχαρη.

Βράζετε την κομπόστα περίπου για 10-15 λεπτά. Την αφήνετε να κρυώσει και την φυλάτε στο ψυγείο.

μικρές συμβουλές!

- *Μπορείτε να αρωματίσετε την κομπόστα με 1 κλαράκι κανέλα και 4-5 γαρύφαλλα.*

Νόστιμες συνταγές για πεπτικό με... ευαισθησία

Ζούμε σε μια σκληρή εποχή γεμάτη πιέσεις, άγχος και πιεστικές δουλειές. Όχι, δεν είναι μόνο έτσι η ζωή, υπάρχουν και μεγάλες χαρές. Η κοινωνικότητα, το γλέντι, η επιτυχία, η δημιουργία, ο έρωτας, το καλό και υγιεινό φαγητό. Καλό φαγητό είπα; Ναι το είπα. Είναι απόλαυση και παρηγοριά μέσα στην κούραση της ημέρας.

Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της ελληνικής βιβλιογραφίας μαγειρικών βιβλίων που ένα βιβλίο στοχεύει στη γευστική απόλαυση νοσούντων του πεπτικού συστήματος. Εύχομαι ολόψυχα το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας να γίνει η απαρχή μιας σειράς βιβλίων για ανθρώπους που έχουν ανάγκη ένα ειδικό διατροφικό πρόγραμμα.

Ηλίας Μαμαλάκης

Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΑΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Με την ευγενική υποστήριξη της εταιρείας

Takeda

ISBN 978-618-83103-0-8

9 786188 310308 >