




**ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ
& ΧΑΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**



**Η ΒΕΦΑ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ
SLIMMER**

και οι πεντανόστιμες
συνταγές της γίνονται
ηιποδιαλυτικές!



Μια πρωτοποριακή μέθοδος αδυνατίσματος
Βασισμένη στη μεσογειακή διατροφή





**Η ΒΕΦΑ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ
SLIMMER**

και οι πεντανόστιμες
συνταγές της γίνονται
λιποδιαλυτικές!

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Η Βέφα μαγειρεύει Slimmer**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Βέφα Αλεξιάδου & Χάρης Παπαδόπουλος
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αρετή Κολλιάτου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Ελένη Σταυροπούλου

© Βέφα Αλεξιάδου & Χάρης Παπαδόπουλος, 2015
© Συνταγών: Βέφα Αλεξιάδου, 2015
© Φωτογραφιών: www.shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2015

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2015, 4.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1066-1
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1067-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ & ΧΑΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



Η ΒΕΦΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ SLIMMER

και οι πεντανόστιμες
συνταγές της γίνονται
ληποδιαλυτικές!





Μακέτα επιτυχίας Slimmer



ΠΡΩΙΝΟ

Για να ξεκινήσει σωστά η μέρα, το πρώτο γεύμα πρέπει να περιέχει:

- Γαλακτοκομικά προϊόντα, που αποτελούν την κύρια πηγή πρωτεϊνών και παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνες και μεταλλικά άλατα.
- Δημητριακά και ψωμί, που είναι πλούσια σε άμυλο, από το οποίο ο οργανισμός αντλεί ευκολότερα την ενέργεια που χρειάζεται, και παρέχουν τις απαραίτητες φυτικές ίνες.
- Φρούτα, που είναι πολύτιμα για τις βιταμίνες, τα μεταλλικά άλατα και τις άφθονες φυτικές ίνες.
- Πρωτεϊνούχες τροφές, όπως φιλέτο βραστής γαλοπούλας, ανθότυρο, αυγό ποσέ ή βραστό· δηλαδή πρωτεΐνες, οι οποίες αποτελούν τις βασικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα για την ανάπτυξη και ανακατασκευή των ιστών, καθώς και την καλή λειτουργία και δομή όλων των ζωντανών κυττάρων.



Προτάσεις:

A.

- Καφές, ή πράσινο τσάι, ή ρόφημα βοτάνων (κατά βούληση) χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Ένα φλιτζάνι φρέσκο γάλα (1,5% λιπαρά).
- Ένα πορτοκάλι, ή δύο μέτρια ακτινίδια, ή τρία ξερά δαμάσκηνα.
- Μία λεπτή φέτα ψωμί, ή δύο μικρές φρυγανιές





(ολικής άλεσης), ή ένα μικρό παξιμάδι ντάκος με μία φέτα φιλέτο βραστής γαλοπούλας ή μία λεπτή φέτα ανθότυρο.

Β.

- Καφές, ή πράσινο τσάι, ή ρόφημα βοτάνων (κατά βούληση) χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Ένα μικρό γιαούρτι (2% λιπαρά) και δύο κουταλάκια μέλι.
- Μισό ποτήρι φρέσκος χυμός πορτοκάλι.
- Μία λεπτή φέτα ψωμί, ή δύο γαλιετάρια κριμ κράκερς (ολικής άλεσης).



Γ.

- Καφές, ή πράσινο τσάι, ή ρόφημα βοτάνων (κατά βούληση) χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Ένα φλιτζάνι φρέσκο γάλα (1,5% λιπαρά) με τέσσερις κοφτές κουταλιές της σούπας δημητριακά ολικής άλεσης ή νιφάδες βρόμης, ή ένα μικρό παξιμάδι ντάκος.
- Μισό ποτήρι φρέσκος χυμός πορτοκάλι.

Δ.

- Καφές, ή πράσινο τσάι, ή ρόφημα βοτάνων (κατά βούληση) χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Ένα φλιτζάνι φρέσκο γάλα (1,5% λιπαρά).
- Μισό ποτήρι φρέσκος χυμός πορτοκάλι.
- Μία λεπτή φέτα ψωμί, ή δύο γαλιετάρια κριμ κράκερς (ολικής άλεσης), ή ένα μικρό παξιμάδι ντάκος.
- Ένα αυγό ποσέ ή βρασμένο, ή μία λεπτή φέτα ανθότυρο.

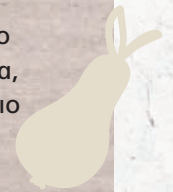


ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Μία κανονική μερίδα από τις λιποδιαλυτικές συνταγές του βιβλίου «Η Βέφα μαγειρεύει slimmer», την οποία μαγειρεύετε για όλη την οικογένεια.
- Μία σαλάτα της αρεσκείας σας (με φρέσκα ή βραστά λαχανικά), στην οποία προσθέτετε ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο και χυμό λεμόνι ή ξίδι.
- Μία λεπτή φέτα ψωμί, ή δύο μικρές φρυγανιές (ολικής άλεσης).

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ

- Ένα φλιτζάνι καφέ ή τσάι με ένα γαλιετάκι κριμ κράκερς.
- Μισό κεσεδάκι γιαούρτι (2% λιπαρά).
- Ένα φρέσκο φρούτο της αρεσκείας σας (ένα μέτριο μήλο, ή ένα μέτριο αχλάδι, ή μισή μέτρια μπανάνα, ή ένα φλιτζάνι του τσαγιού φράουλες, ή ένα μέτριο ροδάκινο κ.λπ.).
- Ξηάσματα και ανάλητα αμύγδαλα, ή δύο καρύδια.



ΒΡΑΔΙΝΟ

Α.

Για να πετύχετε μία σταδιακή απώλεια βάρους:

- Μία μέτρια μερίδα από τις λιποδιαλυτικές συνταγές του βιβλίου «Η Βέφα μαγειρεύει slimmer», την οποία έχετε μαγειρέψει από το μεσημέρι.
- Μία σαλάτα της αρεσκείας σας (με φρέσκα ή βραστά λαχανικά), στην οποία προσθέτετε ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο και χυμό λεμόνι ή ξίδι.

Β.

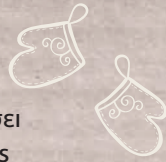
Για να επιταχύνετε την απώλεια βάρους:

- Ένα γιαούρτι 250 γρ. (2% λιπαρά).
- Ένα μέτριο μήλο, ή μία μπανάνα, ή άλλο φρούτο της αρεσκείας σας.



Μπορείτε να καταναλώνετε μία μικρή μερίδα γλυκού διαίτης (επιλέξτε κάποιο από τα γλυκά «Η Βέφα μαγειρεύει slimmer») έως δύο φορές την εβδομάδα.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ



Ο ανθρώπινος οργανισμός, για να μπορέσει να αφομοιώσει τα συστατικά που του χρειάζονται και να ανταποκριθεί στις λειτουργίες του, έχει ανάγκη από ποικιλία τροφών και μάλιστα στις ενδεδειγμένες ποσότητες. Υγιεινή διατροφή είναι αυτή που του παρέχει όλα τα αναγκαία συστατικά για τη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία των κυττάρων του.

Θεωρητικά, δεν υπάρχουν υγιεινές και μη υγιεινές τροφές. Όλες οι τροφές είναι υγιεινές όταν τις καταναλώνουμε στις ποσότητες που τις έχει ανάγκη ο οργανισμός. Πολλοί λένε πως τα λίπη δεν είναι υγιεινά. Κι όμως, ο οργανισμός έχει απόλυτη ανάγκη από κατανάλωση λίπους· όχι όμως από υπερκατανάλωση.

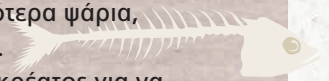
Οι περισσότεροι από εμάς τα τελευταία χρόνια, λόγω της ευημερίας, και της πληθώρας λιπαρών τροφίμων που κατακλύζουν την αγορά, όπως τυριά και αθλητικά, εντάσσουμε στην καθημερινή μας διατροφή τροφές που εμπεριέχουν μεγάλες ποσότητες λίπους. Η Εθνική Ακαδημία Επιστημών (Washington P.C. National Academy Press, 1982) συνιστά να παίρνουμε μόνο το 30% των αναγκών μας σε θερμίδες από τα λιπαρά, που σημαίνει ότι σε μια δίαιτα 2.000 θερμίδων μόνο οι 600 πρέπει να προέρχονται από λίπη. Αν λάβουμε υπόψη ότι 9 θερμίδες αντιστοιχούν σε 1 γρ. λίπος, οι 600 θερμίδες προέρχονται από 66 γρ., περίπου 5 κουταλιές. Αυτό είναι περίπου το λίπος που πρέπει να καταναλώνουμε την ημέρα, αν φυσικά ακολουθούμε μία δίαιτα 2.000 θερμίδων.

Εμείς, βέβαια, καταναλώνουμε πολύ περισσότερο.



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΙ ΟΠΟΙΟΙ ΚΑΘΙΣΤΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΑΠΟΛΥΤΑ ΥΓΙΕΙΝΟ!

- Διαλέγουμε άπαχα κρέατα και προϊόντα με λίγο λίπος.
- Αφαιρούμε από το κρέας όλο το φανερό λίπος πριν και μετά το μαγείρεμα.
- Αφαιρούμε την πέτσα από το κοτόπουλο και προτιμούμε το στήθος.
- Τρώμε λιγότερο κρέας και περισσότερα ψάρια, λαχανικά, δημητριακά και φρούτα.
- Αντικαθιστούμε το λίπος με ζωμό κρέατος για να φτιάξουμε τις σάλτσες, ή να μαγειρέψουμε τα λαχανικά που θα συνοδεύσουν το κρέας.
- Δεν τηγανίζουμε. Ψήνουμε τα κρέατά μας και τα ψάρια στο γκριλ, κι έτσι χάνουν το περισσότερο από το λίπος τους, το οποίο στραγγίζει.
- Πίνουμε αποβουτυρωμένο γάλα, τρώμε αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα και αποφεύγουμε εδέσματα με πολλή τυριά, μπέικον και κρέμες.
- Αποφεύγουμε τα προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, όπως αβοκάντο, ελιές, ινδοκάρυδο, ξηρούς καρπούς, φιστικοβούτυρο και τα κρεμώδη τυριά. (Τυριά με χαμηλά λιπαρά είναι το ανθότυρο, το χαλούμι, το κατίκι, η ρικότα, το κότατζ τσιζ και η αποβουτυρωμένη μοτσαρέλα.)
- Αποφεύγουμε τα τηγανητά γλυκά, όπως λουκουμάδες, ντόνατς, σβίγγους, τουλούμπες, και τρώμε γλυκίσματα με ζελατίνη· επίσης, γρανίτες φρούτων αντί για παγωτά και κέικ σοκολάτας.
- Φροντίζουμε να είναι πάντοτε ελαφρά αλατισμένο το φαγητό μας.



Μετρήστε και λογαριάστε εύκολα την ποσότητα των υλικών

- Ελαιόλαδο: Χρησιμοποιούμε μιάμιση κουταλιά της σούπας ανά άτομο.

(Παράδειγμα:

α) Θέλουμε να φτιάξουμε κοτόπουλο με πατάτες στον φούρνο για 4 άτομα. Βάζουμε συνολικά $1\frac{1}{2} \times 4 = 6$ κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.

β) Θέλουμε να φτιάξουμε σπανάκοριζο για 6 άτομα. Βάζουμε $1\frac{1}{2} \times 6 = 9$ κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.)

- Ζυμαρικά, όπως κριθαράκι ψιλό, μακαρονάκι κοφτό, αστράκι. Βάζουμε 3 κοφτές κουταλιές της σούπας άβραστο ζυμαρικό στο φαγητό μας ανά άτομο, (Παράδειγμα: Σε γιουβέτσι με κρέας για 4 άτομα, βάζουμε συνολικά $3 \times 4 = 12$ κοφτές κουταλιές της σούπας κριθαράκι ψιλό.)

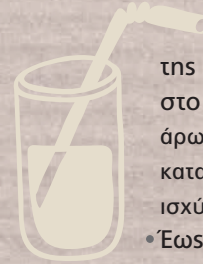
- Ρύζι: Βάζουμε 3 κοφτές κουταλιές της σούπας άβραστο ρύζι ανά άτομο. (Παράδειγμα: Σε σπανάκοριζο για 4 άτομα, βάζουμε 12 κοφτές κουταλιές της σούπας άβραστο ρύζι.)

- Πατάτες: Μία μέτρια πατάτα κομμένη σε κομμάτια ανά άτομο για τα ψητά.

- Αυγά: Για ομελέτα, 1 αυγό και 2 ασπράδια ανά άτομο.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ

- Όσο περισσότερο νερό μπορείτε (τουλάχιστον 8 ποτήρια ημερησίως).
- Ανθρακούχο νερό ή σόδα.
- Πράσινο τσάι ή ρόφημα από βότανα.
- Έως τρία φλιτζάνια καφέ ημερησίως προσθέτοντας, εφόσον το επιθυμείτε, ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού καστανή ζάχαρη και μία κουταλιά



της σούπας άπαχο γάλα εβαπορέ (4% λιπαρά) στο κάθε φλιτζάνι. (Ο καφές χωρίς ζάχαρη έχει καλύτερο άρωμα και γεύση. Θα το διαπιστώσετε αν καταφέρετε να καταργήσετε τη ζάχαρη περιορίζοντάς τη σταδιακά. Το ίδιο ισχύει και για τα διάφορα ροφήματα.)

- Έως δύο ποτήρια αναψυκτικό τύπου λίιτ την εβδομάδα.

... ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΝΑ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΑΤΕ

Σε καθημερινή βάση μπορείτε να καταναλώνετε στικς καρότου ή αγγουριού (χωρίς αλάτι) ραντισμένα με λίγο ξίδι.



ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΩΝ

Ισοδύναμο τροφής σημαίνει ποσότητα τροφής η οποία έχει την ίδια διατροφική-βιολογική αξία με κάποια άλλη και αποδίδει τον ίδιο περίπου αριθμό θερμίδων. Επομένως, μπορείτε, εάν φυσικά το επιθυμείτε, να προχωρήσετε σε αντικαταστάσεις τροφών σύμφωνα με τα παρακάτω:

- Μία λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης = δύο μικρές φρυγανιές ολικής άλεσης
- Ένα φλιτζάνι φρέσκο γάλα (1,5% λιπαρά) = ένα κεσεδάκι γιαούρτι (2% λιπαρά)
- Δύο μέτρια ακτινίδια = ένα μέτριο αχλάδι = μισό ποτήρι χυμός γκρέιπφρουτ = τρία μέτρια ξερά δαμάσκηνα = μία λεπτή φέτα καρπούζι = ένα φλιτζάνι κεράσια = τέσσερα μέτρια κορόμηλα = ένα μέτριο κυδώνι = δύο μικρά μανταρίνια = ένα μέτριο μήλο = μισό φλιτζάνι μούρα = πέντε μέτρια μούσμουλα = μισή μέτρια μπανάνα = μία μέτρια φέτα πεπόνι = ένα





μέτριο πορτοκάλι = μισό ποτήρι χυμός πορτοκάλι = ένα μέτριο ροδάκινο ή νεκταρίνι = ένα μέτριο ρόδι = μισό φλιτζάνι σταφύλια = ένα μέτριο φρέσκο σύκο = ένα μέτριο φραγκόσυκο = ένα φλιτζάνι φράουλες = δύο μέτριοι χουρμάδες.

ΑΝ ΓΕΥΜΑΤΙΣΤΕ ΕΞΩ

Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- μία μερίδα ψητό ψάρι
- μία μερίδα κοτόπουλο στη σχάρα (χωρίς πέτσα)
- μία ψητή μοσχαρίσια ή άπαχη χοιρινή μπριζόλα
- δύο σουβλάκια καλαμάκια με κοτόπουλο ή με χοιρινό κρέας, από το οποίο έχετε αφαιρέσει τα λίπη.

Οι παραπάνω επιλογές μπορούν να συνοδεύονται με μία πλούσια σαλάτα της αρεσκείας σας (με φρέσκα ή βραστά λαχανικά), στην οποία μπορείτε να προσθέσετε δύο κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο και χυμό λεμόνι ή ξίδι.

ΟΤΑΝ ΓΕΥΜΑΤΙΖΕΤΕ ΕΞΩ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

Φιλέτο (ψάρι, κοτόπουλο, κρέας)
+ σαλάτα λαχανικών (με 2 κουταλάκια ντρέσινγκ).

ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΚΥΡΙΩΣ:

Τηγαντά, ψωμιά (σφολιάτες κ.λπ.) και ζάχαρη (γλυκά, αναψυκτικά). Αυτά, δηλαδή τα λίπη και η ζάχαρη, μας επιβαρύνουν περισσότερο.



ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΥΝΟΔΕΥΣΤΕ ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΣΑΣ ΜΕ:

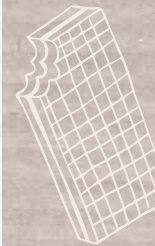
- ένα ποτηράκι λευκό ή κόκκινο κρασί
- ένα ποτήρι αναψυκτικό τύπου λάιτ (έως δύο φορές την εβδομάδα)
- ένα ποτήρι σόδα ή ανθρακούχο νερό.



ΤΟ ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

- μία μικρή σοκολάτα (30 γρ.), ή δύο σοκολατάκια, ή ένα μικρό γλυκό κέρασμα (εκλεράκι, κοκάκι, μπαμπαδάκι).
- μία μικρή μπάλα παγωτό με γεύση της αρεσκείας σας (όχι παρφέ).
- τρεις κουταλιές της σούπας στραγγιστό γιαούρτι 2% με μία μικρή ποσότητα από γλυκό του κουταλιού της αρεσκείας σας.
- ένα μπολάκι ζελέ φρούτων.
- μία μπάρα δημητριακών με χαμηλά λιπαρά.

Μπορείτε αντί για επιδόρπιο να επιλέξετε ένα οιονπνευματώδες ποτό της αρεσκείας σας ή ένα μικρό ποτήρι μπίρα.



ΣΗΜΕΡΑ ΔΕ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Εάν, τώρα, κάποια μέρα δεν μπορείτε να μαγειρέψετε απολύτως τίποτα, για να παραμείνετε μέσα στο διατροφικό σας πρόγραμμα, σας προτείνουμε να αντικαταστήσετε το γεύμα και το βραδινό με δύο από τις παρακάτω επιλογές:

- μία από τις σαλάτες του βιβλίου «Η Βέφα μαγειρεύει slimmer»
- μία τυποποιημένη συσκευασία φιλέτου πέστροφας
- μία συσκευασία φιλέτου καπνιστού σολομού
- ένα κουτί με φιλέτο σολομού σε νερό
- ένα κουτί με τόνο σε νερό
- ένα κουτί με σαρδέλες-αντζούγιες
- ένα κουτί γαρίδες σε νερό
- ένα κουτί καβουρόψιχα, καλαμαράκια ή χταπόδι σε φυσικό χυμό
- τρία αυγά βραστά (εβδομαδιαίος περιορισμός: έως τέσσερα αυγά)
- δύο μεγάλα λουκάνικα γαλοπούλλας (ή σόγιας) κομμένα διαγώνια και ψημένα σε τεφάλη (ή τοστιέρα)
- τρεις φέτες φιλέτο βραστής γαλοπούλλας
- ένα κουτί κατίκι Δομοκού
- ένα κουτί κότατζ τσιζ
- δύο μέτρια κομμάτια ανθότυρο
- ένα μικρό κουτί κόκκινα φασόλια πολύ καλά πλυμένα.

Προσοχή: Για όλα τα ψαρικά ή θαλασσινά, εφόσον είναι επικτό, μην επιλέξετε συσκευασίες σε μεταλλικές κονσέρβες. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, πριν τα καταναλώσετε, να τα σουρώνετε και να τα ξεπλένετε καλά με τρεχούμενο νερό.

Όλες τις παραπάνω επιλογές τις συνοδεύετε με μία πλούσια σαλάτα της αρεσκείας σας (την οποία περιχύνετε με δύο κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

και χυμό λεμόνι ή ξίδι), καθώς και μία λεπτή φέτα ψωμί ή δύο φρυγανιές (ολικής άλεσης).

Μία άλλη πρότασή μας για την ημέρα που δε θα μπορείτε να μαγειρέψετε απολύτως τίποτα είναι η αντικατάσταση του γεύματος και του βραδινού με έτοιμα κατεψυγμένα γεύματα πολύ καλής ποιότητας, με μικρή όμως περιεκτικότητα λίπους και χαμηλή θερμιδική απόδοση (διαίτησ). Σας προτείνουμε να διαλέξετε γεύματα που περιέχουν λαχανικά, όπως μπρόκολο, κολοκυθάκι, πιπεριά, καρότο.

Την ημέρα που θα επιλέξετε μία από τις δύο παραπάνω προτάσεις μας, θα πρέπει να ακολουθήσετε πιστά το πρωινό και τα ενδιάμεσα του προγράμματος «Η Βέφα μαγειρεύει slimmer».

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ

Η μακέτα επιτυχίας slimmer έχει δημιουργηθεί με τέτοιο ευφυή τρόπο, ώστε να απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και των δύο φύλων.

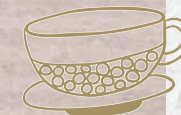
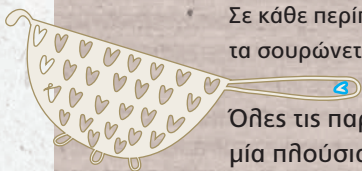
Οι γυναίκες, όμως, που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης και τα παιδιά θα πρέπει σε καθημερινή βάση να καταναλώνουν επιπλέον:

- ένα φλιτζάνι φρέσκο γάλα 1,5% λιπαρά
- ένα κεσεδάκι γιαούρτι 2% λιπαρά
- ένα φρέσκο φρούτο της αρεσκείας τους.

Οι μετεμνηνοπαυσιακές γυναίκες θα πρέπει σε καθημερινή βάση να καταναλώνουν επιπλέον:

- ένα φλιτζάνι φρέσκο γάλα 1,5% λιπαρά
- ένα κεσεδάκι γιαούρτι 2% λιπαρά.

Όσοι είναι δυσανεκτικοί σε κάποιο είδος τροφής θα πρέπει να το αντικαταστήσουν με ένα άλλο ισοδύναμο.



(Επί παραδείγματι, το άπαχο γάλα αγελάδας με γάλα σόγιας ενισχυμένο με ασβέστιο, ή τα συμβατικά προϊόντα σίτου με αντίστοιχα προϊόντα σίτου ντίνκελ [χωρίς γλουτένη].)

Όσοι βρίσκονται σε περίοδο νηστείας ή είναι εκ πεποιθήσεως χορτοφάγοι μπορούν να βρουν αρκετές απολαυστικές συνταγές που θα τους ικανοποιήσουν. Έχουν, όμως, παράλληλα και τη δυνατότητα να τροποποιήσουν τις περισσότερες συνταγές αντικαθιστώντας τις ζωικές πρωτεΐνες με φυτικές. (Για παράδειγμα, τα λουκανικάκια Φρανκφούρτης με λουκανικάκια σόγιας, το κοτόπουλο με μανιτάρια πλιευρώτους, το κρέας με ψάρι.)

ΒΑΣΙΚΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ

Το διατροφικό μας πρόγραμμα θα πρέπει να συνδυάζεται με την άσκηση (ή με αυξημένη κίνηση), της οποίας τα οφέλη είναι πολλαπλά. Καλό θα είναι να επισκεφτείτε κάποιο γυμναστήριο και να ζητήσετε από τον γυμναστή να σας καταρτίσει ένα ατομικό πρόγραμμα το οποίο θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας. Το ιδανικότερο θα είναι να ασκείστε μαζί με κάποιο φιλικό ή συγγενικό σας πρόσωπο που έχει παρόμοιους στόχους με εσάς. Έτσι, η άσκηση θα γίνει πολύ πιο ευχάριστη.

Εάν, όμως, σας απωθεί η ιδέα του γυμναστηρίου, τότε βάλτε στόχο να κινείστε όσο περισσότερο μπορείτε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Προτιμήστε τις πιο ήπιες αλλά τακτικές επιλογές καθημερινής κίνησης, όπως να περπατάτε περισσότερο, να μη χρησιμοποιείτε το ασανσέρ, να πηγαίνετε για ψώνια με τα πόδια, να χορεύετε ακούγοντας την αγαπημένη σας μουσική, να σπάτε με κινητικότητα τη μονοτονία της καθιστικής εργασίας. Μία έξυπνη ιδέα είναι να βάλετε την άσκηση-



αυξημένη κίνηση στη ζωή σας με τη μορφή διασκέδασης (χορός, κοθύμπι, μπάλα).

Με λίγα λόγια, το μυστικό είναι: ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΚΙΝΗΣΗ.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

1. Όλα τα ωραία πράγματα πρέπει να τα απολαμβάνετε στη ζωή και το φαγητό είναι σίγουρα από τις μεγαλύτερες απολαύσεις. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να του αφιερώνετε τον χρόνο που του αξίζει και να μη σας αποσπά την προσοχή τίποτε άλλο, όπως τηλεόραση, διάβασμα, εργασία. Να τρώτε πάντοτε καθιστοί –τέρμα το φαγητό στο πόδι!– οι μπουκιές σας να είναι μικρές, να μασάτε καλά και να συγκεντρώνεστε σ' αυτό που τρώτε την κάθε στιγμή, απολαμβάνοντας τη γεύση και την υφή των τροφών. Με όλους αυτούς τους τρόπους ενισχύετε την απόλαυση και βελτιώνετε τη διαδικασία της πέψης.

2. Μετά από κάθε γεύμα, χαλαρώστε για λίγο και μετά περπατήστε. Ένας ήρεμος περίπατος σε χώρο με πράσινο θα μπορούσε να είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός, αφού τονώνει τη ροή του αίματος και διευκολύνει τη διαδικασία της πέψης. Ακόμα, όμως, κι αν δεν μπορείτε να ακολουθήσετε την παραπάνω συμβουλή, προσπαθήστε να περπατήσετε για λίγο μέσα στον εργασιακό σας χώρο ή στο σπίτι.

3. Τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό για την ευεξία σας από έναν σωστό, καλό ύπνο. Ο καλός ύπνος σας βοηθά και να διατηρείτε την ψυχική σας ισορροπία και να τρώτε κανονική ποσότητα φαγητού, ενώ η έλλειψη ύπνου σας ωθεί να τρώτε περισσότερο, για να λαμβάνετε επιπλέον ενέργεια. Για τον λόγο αυτό, στις συστάσεις για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, εκτός από την



τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, εξέχουσα θέση έχει και ο επαρκής «πολύτιμος» ύπνος. Πρέπει, λοιπόν, να κοιμάστε σε καθημερινή βάση τουλάχιστον οκτώ ώρες.

4. Ο πιο πιστός σας σύμμαχος στην προσπάθεια για απώλεια βάρους αλλά και στη διατήρηση της καλής υγείας είναι το νερό. Θα πρέπει να πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό ημερησίως, ή αφεψήματα βοτάνων χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών ουσιών. Αποκτήστε την καθημερινή συνήθεια να απολαμβάνετε χαλαρά ένα αφέψημα αμέσως μετά το γεύμα ή το βραδινό σας, κουβεντιάζοντας με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Τέλος, εάν πίνετε καφέ, να τον συνοδεύετε πάντα με διπλάσια ποσότητα νερού. Θα διαπιστώσετε ότι έτσι γίνεται πιο εύπεπτος.

5. Κάθε φορά που νιώθετε την ανάγκη να τσιμπολογήσετε κάτι, ένας έξυπνος τρόπος για να το αποφύγετε είναι να μασήσετε μία τσίχλα χωρίς ζάχαρη. Αυτό πρέπει να κάνουν και όλοι όσοι μαγειρεύουν, ώστε να μην μπαίνουν στον πειρασμό να δοκιμάζουν συνεχώς το φαγητό. Ύστερα από κάθε γεύμα, καλό θα είναι να βουρτσίζετε καλά τα δόντια σας και στη συνέχεια να ξεπλένετε το στόμα σας με στοματικό διάλυμα. Αυτό θα σας αποτρέψει από τις μικρές «επιδρομές» στο ψυγείο.

6. Και οι διατροφικές ατασθαλίες είναι μέσα στη ζωή. Γι' αυτό δεν πρέπει να απογοητεύεστε εάν τυχόν παρεκκλίνετε από το διατροφικό πρόγραμμα SLIMMER, στο οποίο θα πρέπει όμως να επιστρέψετε από την αμέσως επόμενη στιγμή. Σας υπενθυμίζουμε, άλλωστε, ότι εσείς έχετε και το προνόμιο να καταναλώνετε δύο μικρές μερίδες γλυκό διαίτης εβδομαδιαίως.

7. Ένα από τα μεγαλύτερα μυστικά μακροζωίας συνίσταται στο να μην καταναλώνετε ποτέ υγρά ή φαγητά πολύ κρύα ή πολύ ζεστά.

Στη συνέχεια χωρίζουμε τις συνταγές του βιβλίου «Η Βέφα μαγειρεύει slimmer» στις παρακάτω ενότητες:

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. Σούπες | 6. Ψάρια |
| 2. Λαχανικά | 7. Θαλασσινά |
| 3. Σαλάτες | 8. Πουληρικά |
| 4. Όσπρια | 9. Κρέατα |
| 5. Ζυμαρικά | 10. Γλυκά |

Έτσι, θα μπορεί ο καθένας εύκολα να επιλέξει την πεντανόστιμη συνταγή από το βιβλίο «Η Βέφα μαγειρεύει slimmer» που επιθυμεί να μαγειρέψει για μεσημεριανό και βραδινό γεύμα.

Εννοείται ότι οι συνταγές του βιβλίου «Η Βέφα μαγειρεύει slimmer», εκτός από νόστιμες και θρεπτικές, είναι κατάλληλες για όλη την οικογένεια. Έτσι, δε θα χρειαστεί να ετοιμάζετε ξεχωριστό φαγητό για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, που –θυμηθείτε μας!– κυριολεκτικά θα λητρέψουν τις συγκεκριμένες συνταγές.



Χρήσιμες οδηγίες για το μέτρημα των υλικών και τις θερμοκρασίες ψήσιματος

Για την επιτυχία μιας συνταγής, εκτός από την πείρα και την καλή ποιότητα των υλικών, δύο είναι οι συντελεστές που πρέπει να προσέξετε. Το σωστό μέτρημα των υλικών και το ψήσιμο ή μαγείρεμα στη σωστή θερμοκρασία.

Για το μέτρημα των υλικών στη μαγειρική τα μέτρα και τα συστήματα τα οποία ισχύουν στις διάφορες χώρες είναι διαφορετικά. Τα βασικότερα συστήματα που χρησιμοποιούνται στον κόσμο είναι τα εξής:

Imperial (Ιμπίριαλ)

Κατά το σύστημα αυτό το μέτρημα των στερεών υλικών γίνεται σε ουγγιές βάρους και το μέτρημα των υγρών υλικών σε ουγγιές όγκου. Χρησιμοποιείται κυρίως στην Αγγλία.

Metric (Μετρικό)

Σύμφωνα με το σύστημα αυτό, το μέτρημα των στερεών υλικών γίνεται με το βάρος τους υπολογισμένο σε γραμμάρια και το μέτρημα των υγρών υλικών με τον όγκο τους υπολογισμένο σε κυβικά εκατοστά (ml). Χρησιμοποιείται στη Γαλλία, Γερμανία και άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

American (Αμερικάνικο)

Κατά το σύστημα αυτό όλα τα υλικά, στερεά ή υγρά μετριοούνται με την κούπα-μεζούρα, η χωρητικότητα της οποίας είναι 240 ml. Η κούπα-μεζούρα είναι μέτρο όγκου και μετράει όλα τα υλικά με τον όγκο τους. Φυσικά, το βάρος μιας κούπας-μεζούρας διαφορετικών υλικών είναι διαφορετικό.

Για παράδειγμα:

1 κούπα αλεύρι	125 γρ.
1 κούπα ζάχαρη.....	225 γρ.
1 κούπα ζάχαρη άχνη	120 γρ.
1 κούπα αμυγδαλόψιχα τριμμένη.....	150 γρ.
1 κούπα καρυδόψιχα τριμμένη.....	125 γρ.
1 κούπα φρυγανιά τριμμένη.....	105 γρ.
1 κούπα κακάο	100 γρ.

1 κούπα γάλα	240 γρ.
1 κούπα σαντιγί.....	125 γρ.
1 κούπα ελαιόλαδο.....	220 γρ.
1 κούπα νερό.....	240 γρ.
1 κούπα κρέμα γάλακτος.....	225 γρ.
1 κούπα βούτυρο	225 γρ.
1 κούπα ρύζι.....	225 γρ.
1 κούπα τυρί τριμμένο	110 γρ.
1 κούπα μέλι.....	350 γρ.
1 κούπα σμιγδάλη	170 γρ.

Η κούπα-μεζούρα έχει υποδιαιρέσεις σε τρίτα και σε τέταρτα. Για ποσότητες υλικών κάτω από το $\frac{1}{4}$ της κούπας χρησιμοποιούνται τα κουτάλια-μεζούρες. $\frac{1}{4}$ της κούπας ισοδυναμεί με 4 κουταλιές, και, κατά συνέπεια, 1 κούπα με 16 κουταλιές. 1 κουταλιά ισοδυναμεί με 3 κουταλάκια. Το ισοδύναμο 1 κουταλιάς στο μετρικό σύστημα είναι 15 ml, κατά συνέπεια ένα κουταλάκι ισοδυναμεί με 5 ml.

Για το μέτρημα των υγρών υλικών υπάρχουν γυάλινες κούπες με χωρητικότητα 1 και 2 κούπες η καθεμιά, με τις ανάλογες υποδιαιρέσεις.

Για το μέτρημα των στερεών υλικών υπάρχουν κούπες με χωρητικότητα 1 κούπας, $\frac{3}{4}$ της κούπας, $\frac{2}{3}$ της κούπας, $\frac{1}{2}$ της κούπας κ.ο.κ.

Το αλεύρι και όλα τα ανάλογα υλικά λογαριάζονται αφράτα και όχι πατικωμένα. Πρέπει να φτάνουν ως τα χείλη της κούπας κοφτά. Το ίδιο ισχύει και για τις κουταλιές και τα κουταλάκια. Υπολογίζονται πάντα κοφτά, εκτός κι αν συνιστάται αλλιώς.

Δεν πρέπει να μετράτε τα υλικά με φλιτζάνι ή με ποτήρι της κουζίνας, γιατί δεν μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι έχουν την ίδια χωρητικότητα με την κούπα-μεζούρα. Υπάρχουν φλιτζάνια μικρά και μεγάλα, το ίδιο και ποτήρια.

Για ευκολία παρατίθενται μερικές αναλογίες τριμμένων ή ψιλοκομμένων υλικών της καθημερινής χρήσης σε κούπες.

- 1 ματσάκι μαϊντανός ή άνηθος ψιλοκομμένος ισοδυναμεί με $\frac{1}{2}$ κούπα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο με 1 κούπα
- 1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο με $\frac{1}{2}$ κούπα

- 1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο με ¼ κούπα
- 1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα (8 κρεμμυδάκια) ψιλοκομμένα με 1 κούπα
- 250 γρ. βούτυρο (αφού αφαιρέσουμε μία λεπτή φέτα) ισοδυναμεί με 1 κούπα

Ισοδυναμίες μέτρων και μετρικού συστήματος

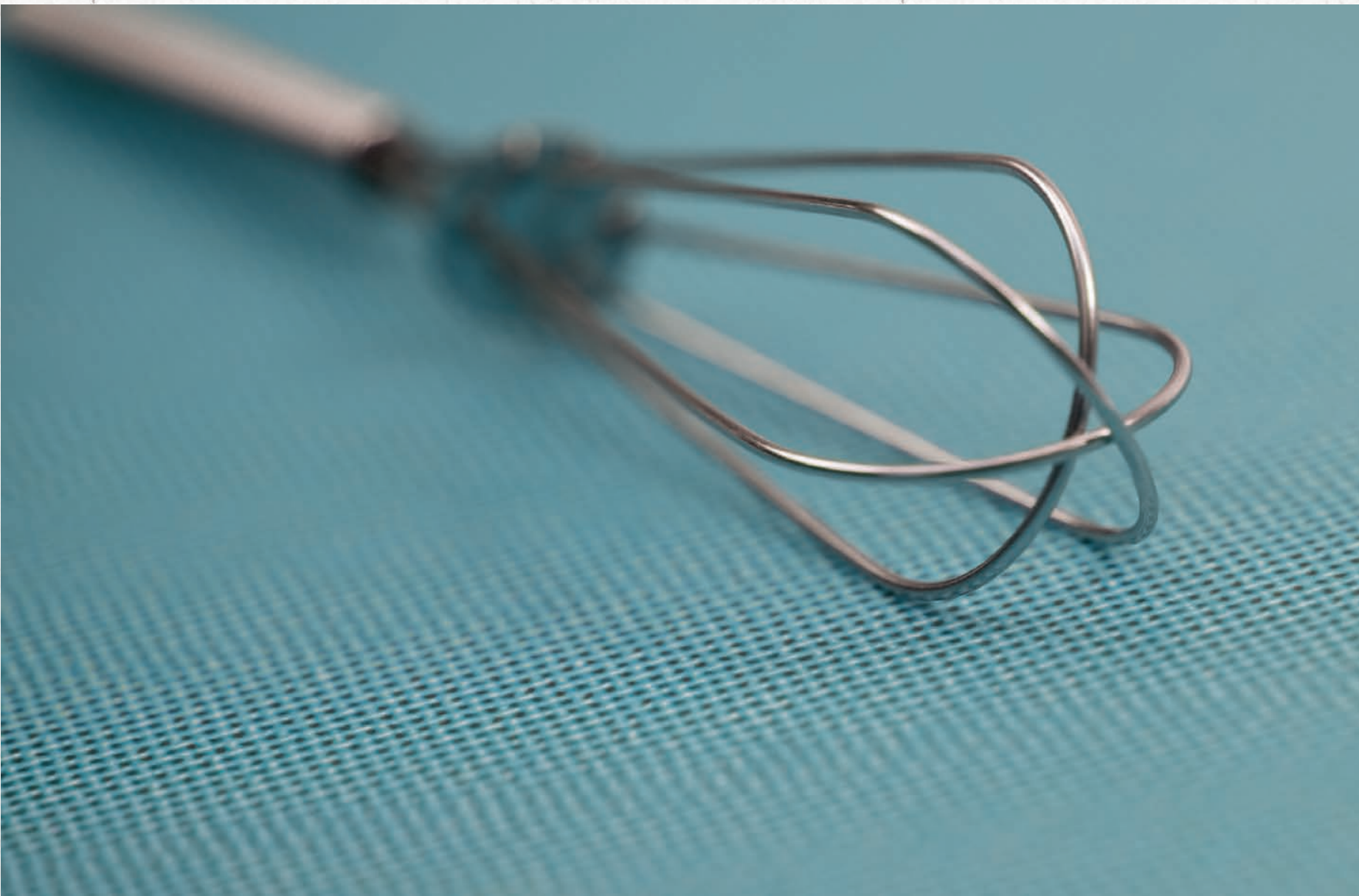
διάφορα μέτρα	σύμβολο	μετρικό σύστημα	σύμβολο
1 κουταλάκι	tsp	5 κυβ. εκατοστά	ml
1 κουταλιά	tbsp	15 κυβ. εκατοστά	ml
1 ουγγιά όγκου	fl.oz.	30 κυβ. εκατοστά	ml
1 κούπα	c	0,24 λίτρα	l
1 πίντα	pt.	0,47 λίτρα	l
1 κουόρτερ	qt.	0,95 λίτρα	l
1 ουγγιά βάρους	oz.	28 γραμμάρια	g
1 πάουντ	lb.	0,45 κιλό	kg

Το μαγείρεμα του φαγητού πρέπει να γίνεται σε χαμηλή φωτιά, με το καπάκι της κατσαρόλας καλά κλεισμένο, ώστε το φαγητό να σιγοβράζει, χωρίς να βγαίνει παρά ελάχιστος ατμός. Το καλό φαγητό προϋποθέτει μεράκι και υπομονή στο μαγείρεμα. Το ίδιο ισχύει και για το ψήσιμο στον φούρνο. Ο φούρνος προθερμαίνεται πάντα στη θερμοκρασία που απαιτεί η συνταγή, εκτός κι αν συνιστάται αλλιώς. Η θερμοκρασία του φούρνου ρυθμίζεται σύμφωνα με το φαγητό που θα ψήσετε. Σε κάθε συνταγή αναφέρεται, με βαθμούς της κλίμακας Κελσίου (°C), η θερμοκρασία ψήσιματος. Ο παρακάτω πίνακας σας βοηθάει να υπολογίσετε τις θερμοκρασίες σε βαθμούς της κλίμακας Φαρενάιτ (°F) ή σε νούμερο διακόπτη κουζίνας με γκάτζι για σιγανό, για μέτριο κ.λπ. φούρνο. Το φαγητό τοποθετείται μέσα στο φούρνο χαμηλά, έτσι ώστε η επιφάνειά του να φθάσει στη μέση του φούρνου. Θα τοποθετήσετε το φαγητό λίγο ψηλότερα μόνο όταν πρέπει να ροδίσει γρήγορα η επιφάνεια, και πολύ ψηλά κάτω από το γκριλ, όταν αυτό θα χρησιμοποιηθεί για να ψηθεί το φαγητό.

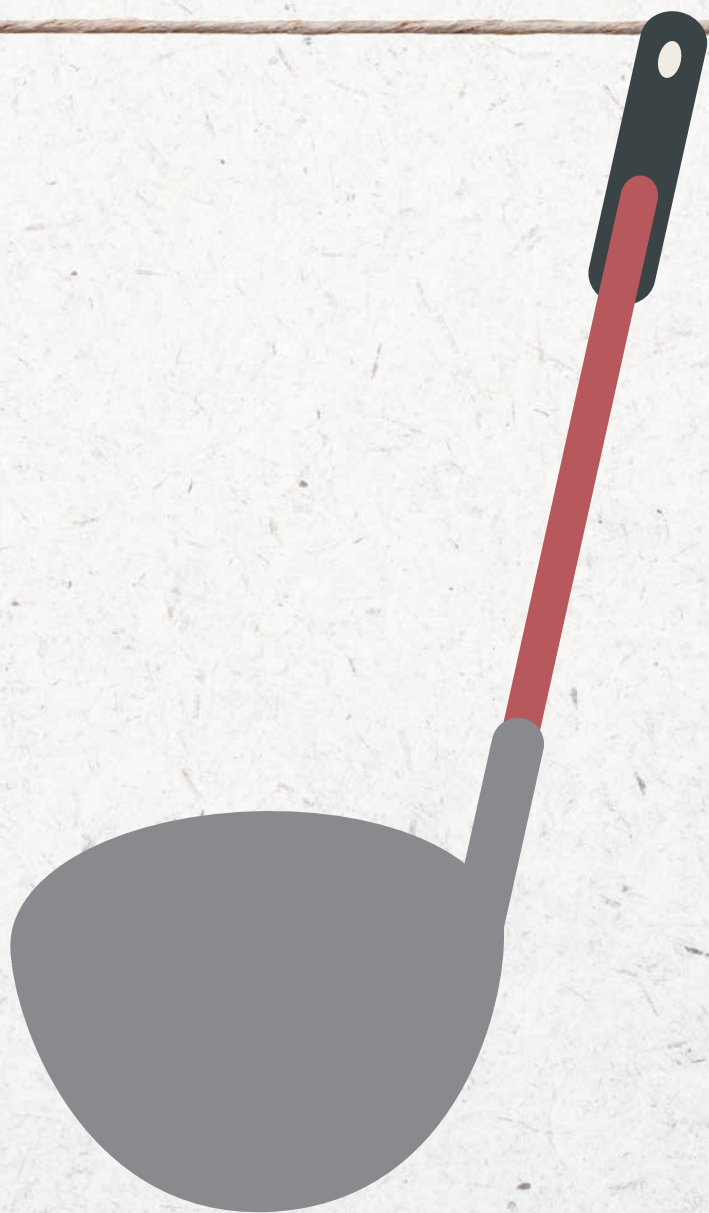
Οδηγός θερμοκρασιών φούρνου

	ηλεκτρικός		με γκάτζι
	°F	°C	Ν° διακόπτη
πολύ σιγανός (φούρνος)	225-250	110-120	¼-½
σιγανός	275-300	140-150	1-2
μέτριος	325-350	160-180	3-4
μέτριος-δυνατός	375-400	190-200	5-6
δυνατός	425-450	220-230	7-8
πολύ δυνατός	475	250	9





ΣΟΨΥΓΕΣ



Οι σούπες ζεστές, αχνιστές, ή κρύες, δροσιστικές, με λαχανικά, όσπρια, πουλερικά, κρέατα, ψάρια ή θαλασσινά, είναι πιάτα ελαφριά, θρεπτικά και πολύ υγιεινά.

Σε γενικές γραμμές, οι σούπες διακρίνονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τους καθαρούς, διάφανους ζωμούς και τους παχείς, αδιαφανείς κυλούς.

Επιμέρους κατηγορίες σ' αυτά τα δύο μεγάλα γκρουπ έχουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνώρισμα.

Οι σούπες πουρέ, επί παραδείγματι, έχουν ως βάση λαχανικά, ψάρια ή πουλερικά και αλέθονται στο πολυμίξερ για να αποκτήσουν ομοιογένεια και συγκεκριμένη πυκνότητα.

Οι βελουτέ σούπες είναι ζωμοί δεμένοι με αλεύρι και εμπλουτισμένοι με κρέμα γάλακτος (την οποία σας προτείνουμε να αντικαταστήσετε με γιασούρι).

Οι κρεμώδεις σούπες έχουν κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα την προσθήκη κρέμας γάλακτος, την οποία εσείς θα αντικαταστήσετε με γιασούρι.

Οι σούπες που περιέχουν στερεά υλικά σερβίρονται μαζί με τον πλούσιο ζωμό τους.

Οι πλέον δημοφιλείς σούπες της ελληνικής κουζίνας είναι οι σούπες με όσπρια, που θεωρούνται από τους ειδικούς ως τα πλέον υγιεινά πιάτα, απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Εκτός από τα όσπρια, τα υλικά που απαιτούνται για την παρασκευή σούπας είναι κυρίως λαχανικά, αρωματικά βότανα, μπαχαρικά και, φυσικά, ελαιόλαδο, υλικά τα οποία με τις δικές τους ιδιότητες προσαυξάνουν τόσο το γευστικό όσο και το θρεπτικό αποτέλεσμα των πιάτων.

Οι σούπες με όσπρια αποτελούν πλήρη γεύματα υψηλής περιεκτικότητας σε πολύτιμα συστατικά, φτωχά σε λιπαρά και ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία.

Γενικές οδηγίες

Τα μυστικά μιας καλής σούπας είναι απλά.

Η βασική μέθοδος για την παρασκευή ενός ζωμού με κρέας, πουλερικά, λαχανικά ή ψάρια είναι ίδια.

- Τα υλικά σιγοβράζουν σε νερό, ώσπου να δώσουν σ' αυτό το άρωμα και τη γεύση τους.
- Για να δέσει η σούπα, εκτός από αυγολέμονο, μπορούμε να προσθέσουμε ρύζι, ζυμαρικά, αλεσμένα λαχανικά ή πατάτα.
- Για να αρωματίσουμε έναν ζωμό, κατάλληλα είναι όλα τα φρέσκα ή αποξηραμένα αρωματικά βότανα, καθώς επίσης και τα διάφορα μπαχαρικά.
- Από τη στιγμή που θα αρχίσει να βράζει, ο ζωμός δε χρειάζεται ανακάτεμα.
- Το αλάτι και το πιπέρι προστίθενται πάντα στο τέλος.
- Στις χοιρόσουπες με αλεσμένα λαχανικά προσθέστε 2-3 κουταλιές γιαούρτι ή κρέμα γάλακτος όταν τις κατεβάσετε από τη φωτιά, για να αποκτήσουν βελούδινη υφή.

Σερβίρετε τις σούπες συνοδεύοντάς τις με κρουτόν (φρυγανισμένες μπουκίτσες ψωμιού, αρωματισμένες με σκόρδο, ρίγανη, θυμάρι, δυόσμο) ή φέτες ψωμιού φρυγανισμένες, αλειμμένες με ελαιόλαδο, λιωμένο σκόρδο και ρίγανη.

Εκτός από τις ζεστές σούπες υπάρχουν και οι κρύες, όπως η αγγουρόσουπα, η ντοματόσουπα και η χοιρόσουπα.

Σούπα με θαλασσινά

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 30΄

Χρόνος μαγειρέματος: 40΄

Θερμίδες: 395

Χοληστερόλη: 93 mg

Ολικό λίπος: 13 γρ.

Υλικά

- 4 κουταλιές λιωμένο βούτυρο
- ½ κούπα φρέσκα κρεμμυδάκια κομμένα σε κομματάκια
- ½ κούπα πράσινη πιπεριά κομμένη σε κομματάκια
- 1 μικρό κλωνάρι σέλερι κομμένο σε κομματάκια
- 1 καρότο κομμένο σε μικρούς κύβους
- 2 πατάτες κομμένες σε μικρούς κύβους
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- ½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- 4 κούπες ζωμός ψαριού ή λαχανικών
- 2 κούπες καθαρισμένα φρέσκα χτένια, κυδώνια ή άλλα οστρακοειδή
- 250 γρ. μικρές γαρίδες (προαιρετικά)
- 2 κουταλιές χυμός λεμόνι
- 2 κουταλιές σέλινο ψιλοκομμένο
- αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνετε το βούτυρο σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε το κρεμμύδι, την πιπεριά, το σέλινο, το καρότο και το σκόρδο, να μαραθούν. Προσθέτετε τις πατάτες, τον ζωμό, αλάτι και πιπέρι.

Χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να σιγοβράσουν, μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

Ρίχνετε τα θαλασσινά και τις γαρίδες και τα βράζετε για 5΄-8΄.

Ρίχνετε το λεμόνι και κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Σερβίρετε τη σούπα ζεστή, πασαλισμένη με πιπέρι καγιέν και ψιλοκομμένα φυλλοράκια σέλινο.

Φακές σούπα

Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 20΄

Χρόνος μαγειρέματος: 30΄

Θερμίδες: 371

Χοληστερόλη: 0 mg

Ολικό λίπος: 10 γρ.

Υλικά

- 6 κουταλιές ελαιόλαδο
- ½ κούπα καρότο ψιλοκομμένο
- ½ κούπα κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 μικρό πράσο, μόνο το άσπρο μέρος, ψιλοκομμένο
- ½ κούπα σέλερι ψιλοκομμένο
- 1 κοφτή κουταλιά αλεύρι
- 6 κούπες ζωμός κότας
- 2 κουταλιές κόκκινο κρυστάλλινο

- 1 φύλλο δάφνης
- 3 κούπες φακές
- 1 κουταλιά μέλι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, για το γαρνίρισμα



Εκτέλεση

Σε μια αντικολλητική κασαρόλα με βαρύ πάτο ζεσταίνετε το λάδι. Ρίχνετε το καρότο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το πράσο και το σέλερι, πασπαλίζετε με το αλεύρι και τα ανακατεύετε.

Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε τα λαχανικά σκεπασμένα, ώσπου να μαραθούν. Ρίχνετε τον ζωμό και όταν φτάσει στο σημείο βρασμού προσθέτετε το ξίδι, τη δάφνη και τις φακές.

Σκεπάζετε την κασαρόλα και τα αφήνετε να σιγοβράσουν για 30΄ περίπου, ώσπου να μαλακώσουν οι φακές. Ρίχνετε το μέλι, αλάτι και πιπέρι και τα ανακατεύετε. Συνεχίζετε το μαγείρεμα για 5΄ ακόμα.

Μοιράζετε τη σούπα σε 6 βαθιά πιάτα και τη γαρνίρετε με το φρέσκο κρεμμυδάκι.

Τη σερβίρετε ζεστή.

Κολοκυθόσουπα με κίτρινο κολοκύθι

Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 20΄

Χρόνος μαγειρέματος: 20΄

Θερμίδες: 135

Χοληστερόλη: 12 mg

Ολικό λίπος: 10 γρ.

Υλικά

- 4 κουταλιές λιωμένο βούτυρο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 2 κουταλιές τριμμένο τζίντζερ
- 750 γρ. κίτρινο κολοκύθι, καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
- 4 κούπες ζωμός κότας

- ½ κουταλάκι μαντζουράνα ξερή
- αλάτι και πιπέρι
- 1 κούπα γάλα 1,5%
- μαϊντανός, για το γαρνίρισμα (προαιρετικά)
- ½ κούπα στραγγιστό γιαούρτι 2%

Εκτέλεση

Σε μια αντικολλητική κασαρόλα με βαρύ πάτο ζεσταίνετε το βούτυρο και σοτάρετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το τζίντζερ για 5΄, ώσπου το κρεμμύδι να γίνει διάφανο. Προσθέτετε το κολοκύθι, τον ζωμό, τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι.

Όταν φτάσουν στο σημείο βρασμού, χαμηλώνετε τη φωτιά και τα σιγοβράζετε για 20΄, ώσπου να μαλακώσει το κολοκύθι.

Κατεβάζετε την κασαρόλα από τη φωτιά και αφήνετε τη σούπα να κρυώσει ελαφρώς.

Χτυπάτε το μείγμα στο πολυμίξερ, να γίνει λείος χυλός.

Μεταφέρετε τον χυλό στην κασαρόλα, ρίχνετε το γάλα και ανακατεύετε. Αφήνετε την κασαρόλα επάνω στη φωτιά ώσπου να ζεσταθεί η σούπα, χωρίς να βράσει.

Τη μοιράζετε σε ατομικά μπουκάλια και βάζετε στο κέντρο μια κουταλιά γιαούρτι και 1 κιλωγάρακι μαϊντανό.

Τη σερβίρετε αμέσως.



Σούπα με κόκκινα φασόλια

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 12 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος: 3 ώρες

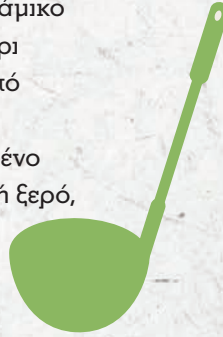
Θερμίδες: 383

Χοληστερόλη: 0 mg

Ολικό λίπος: 12 γρ.

Υλικά

- 1½ κούπα κόκκινα ξερά φασόλια
- 8 κούπες ζωμός κότας
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- ½ κούπα κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ κούπα καρότο ψιλοκομμένο
- ¼ κούπα σέλερι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά μέλι
- 2 κουταλιές ξίδι βαλσάμικο
- αλάτι και άσπρο πιπέρι
- 4 κουταλιές στραγγιστό γιαούρτι 2%
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι ή ξερό, για το γαρνίρισμα



Εκτέλεση

Βάζετε τα φασόλια μέσα σε νερό που να τα σκεπάζει, τα αφήνετε να σταθούν μια νύχτα και τα στραγγίζετε.

Ρίχνετε τον ζωμό σε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο και τη βάζετε στη φωτιά. Όταν ο ζωμός φτάσει στο σημείο βρασμού προσθέτετε τα φασόλια. Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε τα φασόλια να σιγοβράσουν 3 ώρες περίπου, σχεδόν να λιώσουν.

Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνετε τα φασόλια να κρυώσουν ελαφρά.

Τα χτυπάτε στο πολυμίξερ, να γίνουν λείος χυλός.

Σ' ένα αντικοληθητικό τηγάνι με βαρύ πάτο ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι και το σκόρδο για 7' περίπου, ώσπου να μαραθούν.

Μεταφέρετε τον χυλό από τα φασόλια στην κατσαρόλα, τη βάζετε στη φωτιά και ανακατεύετε μέχρι να ζεσταθεί ο χυλός. Αν είναι πολύ πηχτός, τον αραιώνετε προσθέτοντας λίγο νερό.

Ρίχνετε στον χυλό από φασόλια τα σοταρισμένα λαχανικά, το μέλι, το ξίδι, αλάτι και άσπρο πιπέρι και τα ανακατεύετε.

Μοιράζετε τη σούπα σε ζεστά πιάτα, τη γαρνίρετε με μια κουταλιά γιαούρτι, την πασπαλίζετε με το κρεμμυδάκι και τη σερβίρετε αμέσως.

Σούπα με σπαράγγια και πράσα

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 35'

Χρόνος μαγειρέματος: 25'

Θερμίδες: 135

Χοληστερόλη: 15 mg

Ολικό λίπος: 15 γρ.

Υλικά

- 3 μέτρια πράσα
- 300 γρ. φρέσκα τρυφερά σπαράγγια (ή κατεψυγμένα) σε κομμάτια
- 2 κούπες ζωμός κότας
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 1 κουταλιά αλεύρι
- ½ κούπα κρέμα γάλακτος λάιτ
- ½ κούπα γάλα 1,5%
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ¼ κουταλάκι άσπρο πιπέρι



Εκτέλεση

Καθαρίζετε τα πράσα αφαιρώντας τα σκληρά πράσινα φύλλα και τα κόβετε σε κομμάτια. Καθαρίζετε τα σπαράγγια και πετάτε το σκληρό κάτω μέρος. Αφήνετε μερικές τρυφερές κορφές για το γαρνίρισμα και κόβετε τα υπόλοιπα σε κομμάτια 2,5 εκ.

Βάζετε τον ζωμό στη φωτιά κι όταν αρχίσει να βράζει προσθέτετε τα πράσα και τα σπαράγγια, σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα βράζετε σε χαμηλή φωτιά 10', ώσπου να μαλακώσουν.

Βγάζετε από την κατσαρόλα τα τρυφερά σπαράγγια που έχετε υπολογίσει για τη γαρνιτούρα και αφήνετε τα υπόλοιπα να κρυώσουν λίγο, οπότε τα χτυπάτε στο πολυμίξερ, να γίνουν λείος, αραιός πουρές.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε το αλεύρι και το ανακατεύετε 1'. Προσθέτετε το γάλα και την κρέμα ανακατεύοντας ζωηρά και στη συνέχεια τον πουρέ των λαχανικών. Βράζετε το μείγμα 5' περίπου σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να πήξει. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύετε. Σερβίρετε τη σούπα σε βαθιά πιάτα, γαρνίροντάς τη με τις κορφές από τα σπαράγγια.

Σούπα με μαυρομάτικα φασόλια

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 20΄

Χρόνος μαγειρέματος: 15΄

Θερμίδες: 214

Χοληστερόλη: 0

Ολικό λίπος: 9 γρ.

Υλικά

- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- ½ κουταλάκι ρίγανη
- ½ κουταλάκι θυμάρι
- ¼ κουταλάκι πιπέρι καγιέν
- 1½ κούπα ζωμός κότας

- 1½ κούπα φασόλια μαυρομάτικα βρασμένα
- 4 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος, ή κόλιαντρο (προαιρετικά)
- 1 καυτερή κόκκινη πιπερίτσα τριμμένη



Εκτέλεση

Σε μια μεγάλη αντικολλητική κατσαρόλα με βαρύ πάτο ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 5΄, ώσπου να μαραθούν. Ρίχνετε τη ρίγανη, το θυμάρι, το καγιέν και τα ανακατεύετε για 1΄.

Χτυπάτε τα μισά φασόλια στο πολυμίξερ να γίνουν πουρές και τον ρίχνετε μαζί με τα υπόλοιπα φασόλια και τον ζωμό στην κατσαρόλα. Χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε τη σούπα ακάλυπτη για 15΄. Αν είναι πολύ πηχτή, την αραιώνετε προσθέτοντας ζεστό νερό.

Τη μοιράζετε σε 4 μπολ και την πασπαλίζετε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και την τριμμένη καυτερή πιπερίτσα.

Τη σερβίρετε ζεστή ή κρύα, είναι το ίδιο νόστιμη.

Μανιταρόσουπα με πλευρώτους (ή Μαγειρίτσα των χορτοφάγων)

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 20΄

Χρόνος μαγειρέματος: 20΄

Θερμίδες: 200

Χοληστερόλη: 20 mg

Ολικό λίπος: 15 γρ.

Υλικά

- ½ κιλό μανιτάρια πλευρώτους
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κούπα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- ¼ κούπα άνηθος ψιλοκομμένος
- ¼ κούπα μαϊντανός ψιλοκομμένος

- 1 λίτρο ζωμός λαχανικών ή ζεστό νερό
- ⅓ κούπα ρύζι καρολίνα
- αλάτι, πιπέρι
- 1 αυγό
- ¼ κούπα χυμός λεμόνι



Εκτέλεση

Πλένετε τα μανιτάρια και τα σκουπίζετε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Τα κόβετε σε κομματάκια.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε τα μανιτάρια, ώσπου να μαραθούν. Ρίχνετε τα κρεμμυδάκια και συνεχίζετε 3΄ ακόμα το σοτάρισμα. Προσθέτετε τον άνηθο, τον μαϊντανό, το νερό, αλάτι και πιπέρι.

Όταν η σούπα φτάσει στο σημείο βρασμού, ρίχνετε το ρύζι. Τη σκεπάζετε και την αφήνετε να σιγοβράσει 20΄, ώσπου να μαλακώσουν τα μανιτάρια και το ρύζι.

Σ΄ ένα μπολ χτυπάτε ελαφρά το αυγό, προσθέτετε το λεμόνι και, συνεχίζοντας το χτύπημα, ρίχνετε μερικές κουταλιές από το ζεστό ζουμί της σούπας.

Αδειάζετε το αυγοπλέμονο στη σούπα ανακατεύοντας ζωηρά και την κατεβάζετε από τη φωτιά.

Τη σερβίρετε ζεστή, πασπαλισμένη με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ψαρόσουπα με λαχανικά

Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος:

1 ώρα και 10'

Θερμίδες: 370

Χοληστερόλη: 65 mg

Ολικό λίπος: 12 γρ.

Υλικά

- 1 ρίζα σέλινο και τα τρυφερά φυλλαράκια της καρδιάς
- 6 μεγάλα καρότα
- 1 πράσο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 μεγάλη πράσινη πιπεριά
- 3 μικρά κολοκύθια
- 4 μέτριες πατάτες σε κομμάτια

- 6 κουταλιές ελαιόλαδο
- 15 κόκκοι μαύρο πιπέρι
- αλάτι
- 1½ κιλό ψάρι (μπακαλιάρος, ροφός, φαγγρί κ.λπ.)
- ½ κούπα χυμός λεμόνι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Εκτέλεση

Πλένετε και καθαρίζετε τα λαχανικά.

Σε μεγάλη κασαρόλα βάζετε 1 λίτρο νερό, το λάδι, τους κόκκους πιπέρι, αλάτι και τα λαχανικά, εκτός από τις πατάτες. Τα βράζετε για 30'.

Στο μεταξύ, πλένετε και καθαρίζετε το ψάρι. Αν είναι μεγάλο, το κόβετε σε δύο κομμάτια.

Βγάζετε τα λαχανικά με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα και στο ζουμί βάζετε το ψάρι. Το βράζετε 10'-15', προσέχοντας να μη διαλυθεί.

Βγάζετε το ψάρι σε πιατέλα και μεταφέρετε το ζουμί σε άλλη κασαρόλα περνώντας το από λεπτή σήτα, να φύγουν τα κόκαλα.

Ξαναβάζετε το ζουμί στη φωτιά, ρίχνετε τις πατάτες και τις βράζετε για 20' περίπου, μέχρι να μαλακώσουν.

Βγάζετε τις μισές σε μπολ και τις πατάτε με πιρούνι να γίνουν πουρές. Για να γίνει πιο λείος, ρίχνετε και λίγο ζουμί. Τον ανακατεύετε με το υπόλοιπο ζουμί, για να χυλώσει η σούπα.

Κόβετε τα καρότα, το σέλινο και τα κολοκύθια σε κομμάτια και τα ρίχνετε στην κασαρόλα. Πετάνε το κρεμμύδι, το πράσο και την πιπεριά.

Όταν η σούπα αρχίζει να βράζει, κατεβάζετε την κασαρόλα από τη φωτιά, ρίχνετε το λεμόνι και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και την ανακατεύετε.

Τη σερβίρουμε ζεστή, συνοδεύοντάς τη με το βραστό ψάρι, σκέτο ή γαρνιρισμένο με μαγιονέζα λάιτ, κάρπαρ και πίκλες.

Σούπα με πράσα και πατάτες

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 20'

Χρόνος μαγειρέματος: 35'

Θερμίδες: 200

Χοληστερόλη: 15 mg

Ολικό λίπος: 15 γρ.

Υλικά

- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 2 κούπες ψιλοκομμένα πράσα, μόνο το άσπρο μέρος
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ¼ κουταλάκι πιπέρι καγιέν

- ⅛ κουταλάκι τριμμένο σαφράν
- 2 κούπες μικροί κύβοι πατάτας
- 4 κούπες ζωμός κότας ή κρέατος
- 2 κουταλιές δυόσμος ψιλοκομμένος
- ½ κούπα κρέμα γάλακτος λάιτ



Εκτέλεση

Σε κασαρόλα με βαρύ πάτο ζεσταίνετε το λάδι και το βούτυρο, ρίχνετε το κρεμμύδι και τα πράσα και τα σοτάρετε ελαφρά 10'-15'. Προσθέτετε το σαφράν, το καγιέν και το σκόρδο. Ανακατεύετε 1', με την κασαρόλα στη φωτιά. Ρίχνετε τις πατάτες και τον ζωμό κότας. Σκεπάζετε την κασαρόλα και τα αφήνετε να σιγοβράσουν, ώσπου να μαλακώσουν οι πατάτες (περίπου 15').


Βάζετε ένα μέρος από τις πατάτες με λίγο από το ζουμί της σούπας στο πολυμίξερ, τις αλέθετε να γίνουν πουρές και τον ρίχνετε στην υπόλοιπη σούπα. Δοκιμάζετε, και βάζετε όσο αλάτι και πιπέρι χρειάζεται.

Μοιράζετε τη σούπα σε βαθιά πιάτα και τη γαρνίρετε με 1-2 κουταλιές ξινή κρέμα ή στραγγιστό γιαούρτι, καραμελωμένα πράσα κι ένα κλαδάκι δυόσμο.


Για να καραμελώσετε πράσα, κόβετε από το τρυφερό μέρος λεπτές φέτες και τις τηγανίζετε σε λίγο βούτυρο. Προσθέτετε λίγη ζάχαρη και ανακατεύετε, ώσπου να λιώσει η ζάχαρη και να καραμελωθούν τα πράσα.



ΒΕΦΑ-ΧΑΡΗΣ




Η Βέφα συναντά το Slimmer και
οι πεντανόστιμες συνταγές της
γίνονται λιποδιαλυτικές!



Με την ένωση αυτή δημιουργήθηκε
μια νέα πρωτοποριακή μέθοδος
αδυνατίσματος, που στηρίζεται στην
ελληνική, μεσογειακή διατροφή.
Είναι το πιο απλό και αποτελεσματικό
πρόγραμμα απώλειας βάρους που
έχει δημιουργηθεί μέχρι σήμερα,
βασισμένο στο καθημερινό φαγητό
της ελληνικής οικογένειας.

Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε
τις πιο εύκολες, γρήγορες
και νόστιμες συνταγές της θρυλικής
Βέφας Αλεξιάδου, και μάλιστα
στη λιποδιαλυτική τους εκδοχή!



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-1066-1



9 786180 110661

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 16035



Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η