

ΠΡΟΛΟΓΟΣ (Ε. Ζουμπανέας).....	15
Νηστεία δεν είναι μόνο το να τρως λιγότερο... ..	16
Η νηστεία μάς ξαναγιώνει.....	18
ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ.....	21
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	25
ΜΕΡΟΣ Α΄	
Θεωρία 27	
1 Οφέλη στην υγεία από τη νηστεία.....	29
Από ποιές ασθένειες μας προστατεύει η νηστεία.....	30
2 Πιθανολογούμενοι κίνδυνοι της υγείας από τη νηστεία...33	
3 Διατροφικά ζητήματα σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού.....	42
4 Θρεπτική αξία των ψαριών.....	47
Πηγές των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων .....	47
Τα ω-3 λιπαρά οξέα και ο ρόλος τους στις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού.....	48
5 Θρεπτική αξία των θαλασσινών.....	51
Είδη θαλασσινών.....	54
6 Θρεπτική αξία των οσπρίων.....	58
Είδη οσπρίων.....	60
7 Θρεπτική αξία των λαχανικών.....	64
Ωμά, ψητά ή βραστά.....	64
Σαλάτες: θρεπτική αξία.....	71
8 Θρεπτική αξία της σόγιας.....	74
9 Τα ζυμαρικά, οι πίτες, τα γλυκά και η θρεπτική τους αξία.....	76
Διαφορές προϊόντων λευκών και ολικής άλεσης.....	78
10 Άλλα διατροφικά είδη (ελιά, λάδι, ταραμάς, ταχίνι, ξηροί καρποί).....	80
A. Η ελιά και το ελαιόλαδο.....	80
B. Ταραμάς.....	83
Γ. Ταχίνι .....	84
Δ. Ξηροί καρποί.....	87
ΜΕΡΟΣ Β΄	
Νηστεία στην πράξη.....	93
1 Ετήσιο πρόγραμμα νηστειών της ορθόδοξης εκκλησίας.....	95
Οι μέρες της νηστείας.....	95
2 Διαιτολόγια για κάθε περίπτωση.....	101
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ (ΜΕ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΨΑΡΙ, ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ, ΛΑΔΙ).....	102
Διαιτολόγιο χωρίς κρέας και χωρίς γαλακτοκομικά, ΑΛΛΑ ΜΕ ΨΑΡΙ.....	111
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΛΑΔΙ .....	120
Αλάδωτη νηστεία: Διαιτολόγιο χωρίς γαλακτοκομικά, ψάρι, θαλασσινά, λάδι.....	129
Ειδικό διαιτολόγιο χωρίς κρέας και ψάρι, αλλά με αυγά, γαλακτομικά, λάδι.....	139
ΜΕΡΟΣ Γ΄	
Συνταγές.....	149
Ψάρια.....	151
Ψαροκεφτέδες στο φούρνο.....	152
Σάντουιτς με μπιφτέκι μπακαλιάρου και τσιπς σέλινου.....	154
Σαρδέλες γεμιστές με σπανάκι.....	156
Τσιπούρα με τζίντζερ και μαραθόριζα.....	158

Ψαρόσουπα – Κακαβιά.....	160
Λαυράκι φιλέτο με κρούστα λαχανικών.....	162
Φιλέτο μπακαλιάρου με πέστο βασιλικού.....	164
Σολομός παναρισμένος με ξηρούς καρπούς.....	166
Κουτσομούρες σαν... τηγανίτες με σουσάμι.....	168
Θαλασσινά.....	171
Γαρίδες με νουντλς.....	172
Γαρίδες με πλιγούρι.....	174
Γεμιστές πιπεριές και ντομάτες με γαρίδες.....	176
Γιουβέτσι με θαλασσινά.....	178
Χταπόδι με λάχανο.....	180
Χταπόδι με πράσα.....	182
Χταπόδι με φάβα.....	184
Χταποδοκεφτέδες φούρνου.....	186
Καλαμαράκια με χόρτα.....	188
Καλαμαράκια γεμιστά με καστανό ρύζι.....	190
Σουπιές φούρνου με χόρτα.....	192
Σουπιές με λαχανικά.....	194
Στιφάδο με θαλασσινά.....	196
Μύδια αχνιστά.....	198
Όσπρια.....	201
Φαβοκεφτέδες στο φούρνο.....	202
Φασόλια με κολοκυθάκια.....	204
Φασόλια φούρνου.....	206
Φασόλια φούρνου με χόρτα.....	208
Χούμους φασολιών.....	210
Φακές σαλάτα.....	212
Φακές μεμανιτάρια.....	214
Φακές με σπανάκι και λιαστές ντομάτες.....	216
Φακόρυζο.....	218
Ρεβίθια με μελιτζάνες.....	220
Ρεβίθια με χειμωνιάτικα λαχανικά.....	222
Λαχανικά.....	225
Μελιτζάνες με πλιγούρι.....	226
Κολοκυθόσουπα.....	228
Μανιταρόσουπα.....	230
Αγκινάρες γεμιστές μεμανιτάρια.....	232
Λαχανοντολμάδες νηστίσιμοι μεμανιτάρια.....	234
Ζυμαρικά.....	237
Λαζάνια με πράσα.....	238
Μακαρόνια με ελιές και κάρφη.....	240
Μακαρόνια ολικής με σάλτσα μελιτζάνας.....	242
Πατάτες με πορτοκάλι στο φούρνο.....	244
Σόγια.....	247
Μουσακάς με κιμά σόγιας.....	248
Μελιτζάνες παπουτσάκι με κίμα σόγιας.....	250
Σουβλάκια σόγιας με κεμπάπ σόγιας.....	252
Κεμπάπ σόγιας σε πίτα.....	254
Κεμπάπ σόγιας με κρόκο Κοζάνης.....	256
Σάλτσες.....	259
Συνταγές για αλάδωτες σάλτσες (με αντικατάσταση λαδιού).....	260
Πέστο με κόκκινες πιπεριές και καρύδια (ιδανικό για ζυμαρικά και σάντουιτς).....	261
Ντρέσινγκ μoustάρδας και φρέσκου κρεμμυδιού (ιδανικό για πατάτες και σάντουιτς).....	262
Ντρέσινγκ λεμονιού και μυρωδικών (ιδανική για σαλάτες, σάντουιτς, σαλάτες οσπρίων, όπως φασόλια πιαζ, ρεβιθοσαλάτα, φακοσαλάτα).....	263
Σος πάπρικας (ιδανική για όσπρια, σαλάτες, σάντουιτς).....	264
Βινεγκρέτ λιαστής ντομάτας (ιδανική για ρύζι).....	265
Συνταγή για σάλτσα λαδερή.....	266
Σος με ντομάτα και κάρφη (ιδανική για σάντουιτς).....	267
Σαλάτες.....	269
Πράσινη σαλάτα μεμανιτάρια και πορτοκάλι.....	270

Πράσινη σαλάτα με αβοκάντο.....	272
Σαλάτα με θαλασσινά.....	274
Ρυζοσαλάτα με θαλασσινά.....	276
Ταμπουλέ «πειραγμένο».....	278
Προϊόντα ολικής άλεσης.....	281
Ψωμί πολύσπορο.....	282
Τυροπιτάκια ολικής.....	284
Πίτσα νησίσιμη με λαχανικά.....	286
Μανιταρόπιτα.....	288
Σταφιδομπουκίτσες με πορτοκάλι.....	290
Κέικ ολικής με φρούτα.....	292
Κολοκύθι γλυκό κουταλιού.....	294
ΕΠΙΜΕΤΡΟ.....	297
Καταλύσεις νησκειών	297