

Dr Pierre Dukan

Η επαναστατική δίαιτα
που ακολουθούν φανατικά
20.000.000
άνθρωποι σε όλο
τον κόσμο

Οι
συνταγές
της
δίαιτας
Ντουκόν



Περισσότερες από 350 εύκολες συνταγές
για οριστική απώλεια βάρους



Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το επόμενο βήμα στη δίαιτα Ντουκάν..... 7

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΙΤΑ ΝΤΟΥΚΑΝ 11

ΟΙ 100 ΦΥΣΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΦΑΣΕΙΣ
ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΛΕΥΣΗΣ..... 35

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ 59

Συνταγές καθαρών πρωτεϊνών 63

Πουλερικά..... 65

Κρέας..... 93

Αυγά 105

Ψάρια και θαλασσινά 115

Γαλέτες..... 147

Επιδόρπια 153

Συνταγές με πρωτεΐνες και λαχανικά 177

Σούπες 179

Πουλερικά και λαχανικά 195

Κρέας και λαχανικά..... 223

Αυγά και λαχανικά..... 259

Οι συνταγές της δίαιτας Ντουκάν

Θαλασσινά, ψάρια και λαχανικά	275
Λαχανικά	331
Επιδόρπια	365
Σάλτσες και ντρέσινγκ.....	373
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ.....	391

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το επόμενο βήμα στη δίαιτα Ντουκάν

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας το έγραψα στη Γαλλία για το γαλλικό κοινό και, όπως ίσως ξέρετε, αυτό το κοινό έχει δύο ιδιαίτερα πολιτισμικά γνωρίσματα. Πέρα από το γεγονός ότι είναι μια από τις χώρες με το μεγαλύτερο δέσιμο με την κουζίνα της και την απόλαυση του φαγητού, η Γαλλία είναι επίσης η πατρίδα μερικών από τις λεπτότερες γυναίκες στον κόσμο.

Όταν μου ζητήθηκε από τον εκδότη μου να προσαρμόσω το βιβλίο στις προτιμήσεις των Άγγλων αναγνωστών, θεώρησα το αίτημά του λογικό. Παρ' όλα αυτά, μετά από λίγη σκέψη αποφάσισα να μην το κάνω. Γιατί; Επειδή δεν είχα γράψει το βιβλίο σαν ένα παραδοσιακό βιβλίο μαγειρικής, εστιάζοντας αποκλειστικά στη γεύση και στην απόλαυση, αλλά σαν ένα βιβλίο που θα ταίριαζε στους χρυσούς κανόνες της διαίτάς μου και στις 100 τροφές που την αποτελούν. Και πίστευα ότι αυτό που θέλει ένας Γάλλος που κάνει δίαιτα δεν μπορεί να διαφέρει και πολύ από αυτό που θέλει ένας Άγγλος που ακολουθεί την ίδια δίαιτα.

Όταν ένας άντρας ή μια γυναίκα θέλει πραγματικά να χάσει βάρος, ο βασικός στόχος του –και η μεγαλύτερη απόλαυσή του– είναι να βλέπει τα κιλά που κατέστρεφαν τη ζωή του να εξαφανίζονται. Αν η διατροφή του μπορεί συγχρόνως να είναι και ευχάρι-

στη, το αίσθημα της στέρησης καταπνίγεται και του ανοίγεται ο δρόμος για να φτάσει στο Σωστό Βάρος και να το διατηρήσει.

Όταν παρέδωσα στον εκδότη μου το χειρόγραφο του βιβλίου μου *Je ne sais pas maigrir (Η δίαιτα Ντουκάν, Εκδόσεις Κλειδάριθμος, 2013)*, ήξερα ότι έβαζα την τελευταία πινελιά σε ένα έργο ζωής: το έργο του να προσφέρω μια μέθοδο καταπολέμησης του αυξημένου σωματικού βάρους –τη δική μου μέθοδο, η οποία πήρε μορφή μέσα στα τριάντα χρόνια της καθημερινής μου πρακτικής ως γιατρού– πρώτα σε μένα και μετά στους ασθενείς και στους αναγνώστες μου.

Η είσοδός μου στον χώρο της διατροφής ξεκίνησε με μια καινοτομία που μου στοίχισε την οργή των τότε συναδέλφων μου, οι οποίοι ήταν πρωτεργάτες και φανατικοί υποστηρικτές των υποθερμιδικών διαιτών, του ζυγίσματος των τροφών και της ιδέας ότι επιτρέπονται τα πάντα σε μικρές ποσότητες. Είχα εγκαινιάσει τη δίαιτα των πρωτεϊνούχων τροφών.

Ήμουν πολύ νέος, και εύκολα θα μπορούσα να έχω αποθαρρυνθεί, όμως η αποτελεσματικότητα αυτής της δίαιτας, η απλότητά της και η απόλυτη προσαρμογή της στο ψυχολογικό προφίλ των υπέρβαρων ατόμων με έπεισαν ότι βρισκόμουν στον σωστό δρόμο. Αυτή η πεποίθηση με κράτησε σφιχτά δεμένο στο κατάρτι του ιστοφόρου μου που έπλεε σε ανταριασμένο πέλαγος.

Είμαι από τη φύση μου εφευρετικός, περίεργος και δημιουργικός, και έχω αξιοποιήσει αυτά τα χαρίσματα στον τομέα που γνωρίζω καλύτερα: τη σχέση του ανθρώπου με το βάρος του. Όσο περνούσαν τα χρόνια, σχεδίασα και τελειοποίησα υπομονετικά αυτή τη δίαιτα σε καθημερινή επαφή με τους ασθενείς μου και μέσα από συνεχή δοκιμαστικά μέτρα, από τα οποία κράτησα μόνο όσα συνέβαλλαν στη βελτίωση της μεθόδου και των αποτελεσμάτων της βραχυπρόθεσμα και μεσοπρόθεσμα, αλλά κυρίως μακροπρόθεσμα.

Έτσι δημιουργήθηκε μια μέθοδος που είναι σήμερα δική μου. Η απήχηση αυτής της μεθόδου, ο τρόπος με τον οποίο διαδόθηκε και τα εγκάρδια μηνύματα υποστήριξης που λαμβάνω από τους αναγνώστες μου δίνουν νόημα στη ζωή μου. Ότι ελπίδες και φιλοδοξίες και αν είχα όταν έγραψα το πρώτο μου βιβλίο, ποτέ δεν φανταζόμουν ότι θα γνώριζε τόσο μεγάλη αποδοχή από ένα τόσο ευρύ κοινό. Για την ακρίβεια, το βιβλίο έχει μεταφραστεί και έχει δημοσιευθεί σε χώρες τόσο μακρινές όσο η Κορέα, η Βραζιλία και η Βουλγαρία.

Το βιβλίο αυτό δεν οφείλει την επιτυχία του ούτε στο μάρκετινγκ ούτε στη διαφήμιση. Παραδόξως πούλησε μόνο του, περνώντας από χέρι σε χέρι, από φόρουμ σε φόρουμ και, εδώ και λίγο καιρό, από γιατρό σε γιατρό. Γι' αυτό κατέληξα στο συμπέρασμα ότι περιείχε ένα στοιχείο που με ξεπερνούσε: ένα επιτυχημένο στοιχείο το οποίο, πέρα από τον καθαρά διατροφικό του αντίκτυπο, άφηνε να φανεί η παρουσία μου ως θεραπευτή με κατανόηση, ενέργεια και πείρα.

Από την εποχή που κυκλοφόρησε το βιβλίο έχω λάβει έναν πολύ μεγάλο αριθμό γραμμάτων με μαρτυρίες για τα αποτελέσματα της δίαιτας και μηνύματα φιλίας και αναγνώρισης. Βέβαια, έχω λάβει επίσης μερικά επικριτικά γράμματα, καθώς και άλλα με εποικοδομητικές προτάσεις. Μεταξύ των τελευταίων, κάποιιοι μου ζητούσαν να συμπεριλάβω στη μέθοδό μου μια ενότητα για τη σωματική άσκηση, ενώ άλλοι ζητούσαν πρόσθετες συνταγές. Στην έκδοση του βιβλίου που κυκλοφόρησε το 2010 ικανοποίησα το πρώτο αίτημα με ένα ολόκληρο κεφάλαιο αφιερωμένο στη σωματική άσκηση, στο οποίο η σωματική άσκηση δεν αποτελεί απλή σύσταση αλλά «συνταγογραφείται» σαν φάρμακο. Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας γράφτηκε για να ικανοποιήσει το δεύτερο αίτημα.

Γι' αυτό το βιβλίο συνταγών, το οποίο είναι αφιερωμένο στη μέθοδο και στις οδηγίες που θα βρείτε στο βιβλίο *Η δίαιτα Ντουκάν*, επωφελήθηκα από την εφευρετικότητα και τη συμμετοχή όλων όσων φάνηκαν ιδιαίτερα επινοητικοί στη δημιουργία συνταγών ενώ ακολουθούσαν τη δίαιτα. Σας ευχαριστώ όλους.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τον Ρολάν Σοτάρ, έναν Γάλλο σεφ βραβευμένο με αστέρι Μισελέν, ο οποίος διάβασε το βιβλίο και έχασε σχεδόν 30 κιλά. Σε αντάλλαγμα μου έδωσε τη δική του «μετάφραση» στις συνταγές μου, βελτιωμένες από την εφευρετικότητά του, τον επαγγελματισμό του και, το σημαντικότερο, την επιθυμία του να αδυνατίσει χωρίς να θυσιάσει τις γαστρονομικές απολαύσεις.

Ένα ευχαριστώ και στον Γκαέλ Μπουλέ, συνεργάτη του Αλάν Ντουκάς, ενός από τους μεγαλύτερους σεφ στον κόσμο, για τις ανεκτίμητες συμβουλές του σχετικά με το πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε απλά μα δημιουργικά πιάτα και πώς να αντικαταστήσουμε τις προτιμήσεις μας για τα λιπαρά με μπαχαρικά και καρυκεύματα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΙΤΑ ΝΤΟΥΚΑΝ

Πρωτεΐνες και λαχανικά – τα θεμέλια της δίαιτας Ντουκάν

Για όσους από εσάς δεν γνωρίζετε ούτε το πρόγραμμά μου ούτε τη δίαιτα Ντουκάν, να ξέρετε ότι ολόκληρη η μέθοδός μου βασίζεται σε δύο μεγάλες οικογένειες τροφών:

- στις τροφές που είναι πλούσιες σε ζωικές πρωτεΐνες
- και στα λαχανικά

Για μένα, αυτές οι δύο κατηγορίες τροφών αποτελούν το φυσικό θεμέλιο της ανθρώπινης διατροφής. Η άποψή μου τεκμηριώνεται από το γεγονός ότι την εποχή που εμφανίστηκε το ανθρώπινο είδος, πριν από περίπου 50.000 χρόνια, η διατροφή μας αποτελούνταν από αυτές οι τροφές.

Κάθε φορά που εμφανίζεται ένα νέο είδος πραγματοποιείται μια μακρά εργασία αμοιβαίας προσαρμογής ανάμεσα στο είδος που εξελίσσεται από το προηγούμενο και το περιβάλλον του: μια συνάντηση ανάμεσα σε έναν γενετικό κώδικα που αναζητά την ταυτότητά του και ένα περιβάλλον έτοιμο να τον φιλοξενήσει.

Είναι αδιανόητο για ένα είδος να αναπτυχθεί σε έναν γεωγραφικό χώρο που δεν του προσφέρει ακριβώς αυτό που χρειάζεται. Και αν υπήρξε έστω και μία στιγμή στην ιστορία του είδους

μας κατά την οποία το πεπτικό μας σύστημα και οι διαθέσιμες τροφές βρίσκονταν σε απόλυτη αρμονία, αυτή δεν ήταν άλλη από τη στιγμή που εμφανιστήκαμε στη Γη.

Αυτό είναι κάθε άλλο παρά απλή λεπτομέρεια. Είναι ένα γεγονός που βρίσκεται στην καρδιά της προσέγγισής μου, η οποία έγκειται στην αναζήτηση των σημείων αναφοράς στη μελέτη της ανθρώπινης διατροφής, όπου επικρατεί η πεποίθηση ότι ο άνθρωπος έχει απεριόριστη προσαρμοστικότητα και είναι παμφάγος σε κάθε τόπο και κάθε εποχή.

Όμως δεν είναι έτσι τα πράγματα. Υπάρχουν τροφές που είναι πιο ανθρώπινες, πιο ουσιώδεις, από άλλες. Αυτό δεν είναι μια ιδεολογική προσέγγιση υπέρ της επιστροφής σε μια παρελθοντολογική εποχή, αλλά μια πραγματιστική προσέγγιση που αναγνωρίζει τη δύναμη των φυσικών ανθρώπινων κλίσεων.

Όταν πρωτοεμφανίστηκε το ανθρώπινο είδος, ο άντρας ήταν φτιαγμένος για να κυνηγά, να συλλαμβάνει θηράματα και να πιάνει ψάρια. Η γυναίκα ειδικευόταν στη συλλογή άλλων τροφών, ιδιαίτερα φυτών. Με αφετηρία αυτό το πρότυπο, αυτές οι τροφές δεν άργησαν να αποκτήσουν την ιδιότητα των βασικών τροφών, δηλαδή των τροφών που είναι οι πιο ειδικές, οι πιο ανθρώπινες, οι πιο ευγενείς, οι πιο πυκνές και οι πιο κατάλληλες για τον άνθρωπο, τόσο σε επίπεδο διατροφής όσο και σε επίπεδο συναισθηματικής επίδρασης (αυτό είναι απείρως πιο χρήσιμο στον έλεγχο του βάρους). Κάτι που είναι ακόμη πιο σημαντικό είναι το γεγονός ότι εδώ και περίπου 50.000 χρόνια αυτές οι τροφές εξελίσσονται παράλληλα με εμάς.

Είναι προφανές ότι ο άνθρωπος δεν είναι πια αυτό που ήταν. Δεν είμαστε πια κυνηγοί-τροφοσυλλέκτες. Κάνουμε καθιστική ζωή, ασχολούμαστε με καλλιέργειες και εκτρέφουμε ζώα. Έχουμε

χτίσει πολιτισμούς και έχουμε δαμάσει το περιβάλλον μας σε βαθμό που μπορούμε να παίρνουμε από αυτό ακριβώς ό,τι χρειαζόμαστε, μεταξύ άλλων και την τροφή μας, που σήμερα αποτελεί πολύ περισσότερο πηγή απόλαυσης παρά θρεπτικό μέσο. Έτσι έχουμε δημιουργήσει μια νέα διατροφή που απέχει παρασάγγας από αυτή για την οποία ήμασταν φτιαγμένοι, και παραδινόμαστε ηδονικά, σχεδόν εθιστικά σε αυτή, αφού απευθύνεται στις αισθήσεις μας, είναι απολαυστική, πλούσια και γευστική και μας παρηγορεί και μας συγκινεί. Όμως παράλληλα οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους μας.

Στη σύγχρονη διατροφή υπάρχουν δυο ομάδες τροφών, τα λίπη και οι υδατάνθρακες, που τα τελευταία 50 χρόνια κάνουν θραύση, παρόλο που για πολύ καιρό βρίσκονταν μόνο σε τροφές οι οποίες θεωρούνταν σπάνιες και είδος πολυτελείας. Αυτές οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και υδατάνθρακες που σήμερα αφθονούν στα ράφια των μεγάλων σουπερμάρκετ είναι εξ ορισμού προϊόντα με εξαιρετικά μεγάλη δύναμη επιβράβευσης, τα οποία δεν υπήρχαν την εποχή που έλαβε υπόσταση το σώμα μας και, πιο συγκεκριμένα, ο εγκέφαλός μας. Κανείς δεν έτρωγε λιπαρές τροφές, αφού τα τότε θηράματα ήταν άπαχα. Κανείς δεν έτρωγε γλυκές τροφές, αφού η σακχαρόζη δεν υπήρχε. Ακόμη και ο «βασιλιάς Ήλιος», ο Λουδοβίκος ΙΔ΄, που ζούσε στην απaráμιλλη πολυτέλεια του παλατιού των Βερσαλλιών, δεν είχε δοκιμάσει ποτέ άλλες γλυκές τροφές πέρα από το μέλι και τα φρούτα.

Δεν έχω πρόθεση εδώ να ταχθώ υπέρ της επιστροφής στη λιτή διατροφή του ανθρώπου των σπηλαίων, αλλά να σας κάνω να καταλάβετε ότι η απώλεια βάρους μέσα από την επιστροφή στην κατανάλωση των τροφών που τρώγαμε αρχικά δεν είναι στέρηση.

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Για καιρό πίστευα ότι αν έδινα προτεραιότητα στην αποτελεσματικότητα, θα «πάγωνα» τη γαστρονομία και τις μαγειρικές απολαύσεις. Όμως έτσι ήταν σαν να παραγνωρίζω την εφευρετικότητα και την ανεξάντλητη δημιουργικότητα των ασθενών και των αναγνωστών μου όταν έχουν ισχυρή θέληση. Για την ακρίβεια, αποδείχθηκαν εξαιρετικά ευρηματικοί εντός του αυστηρά συγκεκριμένου και δομημένου πλαισίου που τους είχα ορίσει: του πλαισίου των πρωτεϊνών και των λαχανικών χωρίς ποσοτικούς περιορισμούς. Μέσα σε πέντε χρόνια έχω λάβει χιλιάδες συνταγές που χρησιμοποιούν αυτές τις δύο οικογένειες τροφών και τηρούν τους κανόνες σχετικά με τη μέθοδο παρασκευής τους, τους συνδυασμούς τους και την εναλλαγή τους. Έχω μείνει έκπληκτος από τον ενθουσιασμό με τον οποίο άτομα που επινόησαν μια συνταγή και την αγάπησαν θέλησαν να τη μοιραστούν με άλλους.

Ένα πρωινό του 2005, δέχτηκα ένα τηλεφώνημα από κάποιον αναγνώστη που ήθελε να μου πει ότι αφού είχε αγοράσει τυχαία το βιβλίο μου, είχε ακολουθήσει τις οδηγίες και είχε χάσει από μόνος του περισσότερα από 30 κιλά σε διάστημα λίγο μεγαλύτερο από έξι μήνες.

«Έχω περάσει όλη μου τη ζωή εργαζόμενος σαν σεφ. Μου αρέσει πολύ να μαγειρεύω και άλλο τόσο να απολαμβάνω τα πιάτα

που δημιουργώ. Γι' αυτό και με το πέρασμα των χρόνων έγινα πολύ παχύς. Το πρόγραμμά σας κέντρισε το ενδιαφέρον μου, μιας και είμαι μεγάλος λάτρης του κρέατος και των ψαριών και, το σημαντικότερο, έχω τεράστια όρεξη, και το βιβλίο σας ξεκινά με τη λέξη "ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ".

»Επιστράτευσα λοιπόν όλο το ταλέντο μου και όλη την πείρα μου για να δώσω στις 100 επιτρεπόμενες τροφές της μεθόδου σας και στις πολυάριθμες συνταγές που περιέχονται στο έργο σας την αίγλη της υψηλής μαγειρικής. Απόλαυσα αυτές τις συνταγές για έξι μήνες και αδυνατίσα χωρίς να υποφέρω.

»Για να σας ευχαριστήσω, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας αυτές τις συνταγές που βασίζονται στη δική σας λίστα και τις οποίες προσάρμοσα στο γούστο μου με βάση τους δικούς σας κανόνες, ώστε να τις χρησιμοποιήσουν και να τις απολαύσουν οι ασθενείς και οι αναγνώστες σας που δεν έχουν χρόνο ή φαντασία.»

Αυτό το τηλεφώνημα, πέρα από το γεγονός ότι ήταν μια ιδιαίτερα ευχάριστη είδηση για μένα, είχε μεγάλη επίδραση και στην προσωπική και στην οικογενειακή μου ζωή. Μόλις έμαθε για τις συνταγές ο γιος μου, ο Σάσα, ο οποίος σπούδαζε διαιτολογία, ανέπτυξε σε συνεργασία με αυτόν τον σπουδαίο σεφ μια ολόκληρη σειρά διαιτητικών πιάτων που, απ' όσο γνωρίζω, είναι η μόνη στην Ευρώπη χωρίς προσθήκη λιπαρών, ζάχαρης και αλευριού.

Αυτές τις συνταγές θα τις βρείτε σε αυτό το βιβλίο μαζί με άλλες, ίσως λιγότερο επαγγελματικές αλλά εξίσου δημιουργικές, γυναικών που συμμετέχουν σε διάφορα φόρουμ με κοινό σκοπό να αδυνατίσουν ακολουθώντας τη μέθοδό μου. Με την ευκαιρία, θα ήθελα να ευχαριστήσω από τα βάθη της καρδιάς μου όλους εκείνους τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν τα φόρουμ και με βοήθησαν στέλνοντάς μου τις συνταγές τους. Είναι πολλοί για να τους ευχαριστήσω όλους προσωπικά, αλλά θα καταλάβουν σε

Οι συνταγές

ποιους αναφέρωμαι από τα ονόματά τους στα φόρουμ: aufeminin, supertoinette, mesregimes, dukanons, seniorplanet, doctissimo, zerocomplexe, atoute, cuisinedukan, vivelesrondes, commeunefleur, nouslesfemmes, club-regimes, e-sante, regimefacile, meilleurchef, volcreole, forumliker, yabiladi, formemedecine, actiforum, easyforum, dudufamily, κ.ά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΘΑΡΩΝ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ

Πουλερικά

ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΦΤΕΡΟΥΓΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

(2 μερίδες)

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

(συν 2-3 ώρες για το μαρινάρισμα)

Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά

50 ml σάλτσα σόγιας

1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη

1 κουτ. σούπας γλυκαντικό σε υγρή μορφή

4 κουτ. γλυκού μείγμα πέντε μπαχαρικών

(αστεροειδής γλυκάνισος, γαρύφαλλο, πιπέρι,
κανέλα, μάραθος)

1 κουτ. γλυκού φρέσκο τζίντζερ, ψιλοκομμένο

6 φτερούγες κοτόπουλου, χωρίς τις άκρες (μπορείτε
να τις φυλάξετε για την παρασκευή ζωμού)

Σε ένα μπολ, ανακατέψτε όλα τα υλικά και αφήστε τις φτερούγες να μαριναριστούν στη σάλτσα για 2 με 3 ώρες, γυρίζοντάς τις μία ή δύο φορές. Βάλτε τις φτερούγες σε ένα ταψί και ψήστε τις στο γκριλ για 5 με 10 λεπτά, μέχρι να σκάσει το δέρμα τους. Γυρίστε τις φτερούγες και ψήστε για άλλα 5 με 10 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν καλά. Πριν τις φάτε, αφαιρέστε την πέτσα.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΑΝΤΟΥΡΙ

(6 μερίδες)

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά (συν
μαρινάρισμα από το προηγούμενο βράδυ)

Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά

- 6 στήθη κοτόπουλο, χτυπημένα με τον
μπάτη σε σκαλοπίνια πάχους 1 εκ.
- 3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κομμάτι φρέσκο τζίντζερ περίπου 2 εκ.,
πολύ ψιλοκομμένο
- 2 πράσινες πιπεριές τσίλι, πολύ
ψιλοκομμένες
- 300 γραμμ. γιαούρτι χωρίς λιπαρά
- 2 κουτ. γλυκού μείγμα μπαχαρικών
ταντούρι μασάλα (tandoori masala)
χυμός από 1 λεμόνι
αλάτι και μαύρο πιπέρι

Ανακατέψτε όλα τα υλικά εκτός από το κοτόπουλο, φροντίζοντας το σκόρδο, το τζίντζερ και οι πιπεριές να είναι καλά λιωμένα για να γίνει το μείγμα ομοιογενές. Χαράξτε τα σκαλοπίνια σε διάφορα σημεία για να μπορέσει το μείγμα του γιαουρτιού και των μπαχαρικών να διεισδύσει στο κρέας και αφήστε τα να μαριναριστούν στο ψυγείο όλο το βράδυ.

Την επόμενη μέρα, προθερμάνετε τον φούρνο στους 200 °C.

Ψήστε τα σκαλοπίνια για 20 λεπτά στον αέρα και μετά περάστε τα για λίγο από το γκριλ, μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα.



Οι συνταγές της δίαιτας Ντουκάν

Η **δίαιτα Ντουκάν** είναι μια μοναδική επιστημονική μέθοδος που συνδυάζει τέσσερις φάσεις: δύο φάσεις για να χάσετε τα ανεπιθύμητα κιλά και δύο φάσεις για να μην τα ξαναπάρτε ποτέ.

Το βιβλίο **Οι συνταγές της δίαιτας Ντουκάν** θα σας βοηθήσει να ακολουθήσετε πιστά τη δίαιτα, προσφέροντάς σας περισσότερες από 350 συνταγές για τις δύο πρώτες φάσεις του προγράμματος οι οποίες αποσκοπούν στην απώλεια βάρους και είναι καθοριστικής σημασίας.

Το βιβλίο σας δείχνει πώς να αδυνατίσετε τρώγοντας καλά, δίνοντάς σας ιδέες για γεύματα κατά τη διάρκεια της αυστηρά πρωτεϊνικής φάσης της επίθεσης, και ακόμη περισσότερες συνταγές που θα σας βοηθήσουν να μην παρεκκλίνετε από την πορεία σας στη φάση της πλεύσης, στην οποία μπορείτε να προσθέσετε στη διατροφή σας και λαχανικά.

Στο βιβλίο θα βρείτε πολλούς τρόπους για να δώσετε γεύση και χρώμα στα γεύματά σας –ώστε να μη βαρεθείτε και να μείνετε προσηλωμένοι στον στόχο σας– επιπλέον συνταγές για πεντανόστιμες σάλτσες και ντρέσινγκ, καθώς και μια επιλογή από λαχταριστά επιδόρπια.

Η **δίαιτα Ντουκάν** είναι δημιούργημα του Γάλλου γιατρού **Πιέρ Ντουκάν**, ο οποίος αφιέρωσε την καριέρα του στο να βοηθά τους ανθρώπους να χάσουν οριστικά τα περιττά κιλά. Η δίαιτα, η οποία σημείωσε εντυπωσιακή επιτυχία στη Γαλλία, έχει υιοθετηθεί σε περισσότερες από 20 χώρες, ενώ τα βιβλία του Πιέρ Ντουκάν μεταφράστηκαν σε περισσότερες από 10 γλώσσες και έχουν γίνει πλέον διεθνή μπεστ σέλερ.

«Η μέθοδος καταπολέμησης του λίπους που οι Γαλλίδες πίνουν νερό στο όνομά της.»
—Περιοδικό *Grazia*

«Ο συντομότερος δρόμος για οριστική απώλεια βάρους, με λαχταριστές συνταγές εμπνευσμένες από τη γαλλική κουζίνα που θα μαγέψουν τον ουρανό σας.»
—Περιοδικό *She*



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@klidarithmos.gr www.klidarithmos.gr
www.facebook.com/klidarithmos.gr

ISBN 978-960-461-594-0



9 789604 615940