

# DIETSTORIES

*cooking edition*



ΜΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΗΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

# DIETSTORIES

*cooking edition*

Συνταγές που θα σας αλλάξουν  
την άποψη για την υγιεινή διατροφή

ΜΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΗΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

*Στην αγαπημένη μου Ελένη Μαυρουδή*



# περιεχόμενα

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ..... 7

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ..... 8

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Ενεργειακές απαιτήσεις ..... | 8  |
| Μακροθρεπτικά συστατικά      |    |
| Υδατάνθρακες .....           | 10 |
| Λιπαρά .....                 | 13 |
| Πρωτεΐνη .....               | 15 |
| Αλκοόλ .....                 | 17 |
| Μικροθρεπτικά συστατικά      |    |
| Βιταμίνες .....              | 17 |
| Ανόργανα Συστατικά .....     | 19 |
| Νερό & Υδάτωση .....         | 20 |
| Φρούτα & Λαχανικά .....      | 21 |
| Η άσκηση στη ζωή μας .....   | 22 |
| Οργάνωση κουζίνας .....      | 22 |

## ΠΡΩΙΝΟ ..... 24

|   |    |
|---|----|
| Σπιτική granola .....                         | 26 |
| Μπισκότα κινόας .....                         | 30 |
| Sandwich μήλου .....                          | 32 |
| Πουτίγκες με σπόρους chia .....               | 34 |
| Μπάρες δημητριακών ψυγείου .....              | 36 |
| Muffins με αβοκάντο & κακάο .....             | 38 |
| Smoothies .....                               | 40 |
| Αυγό ποσέ .....                               | 44 |
| Πουτίγκες βρώμης .....                        | 46 |
| Τηγανίτες παντζαριού ολικής άλεσης .....      | 48 |
| Σιταρόχορτο με σπόρους chia .....             | 50 |
| Μπισκότα βρώμης .....                         | 52 |
| Ομελέτα σε βάζο .....                         | 54 |
| Μπάρες με σύκα & δαμάσκηνα .....              | 56 |
| Μπάρες με cranberries & φιστίκι Αιγίνης ..... | 57 |
| Τηγανίτες με ακτινίδια & ανανά .....          | 58 |
| Πρωτεϊνικό πρωινό με κινόα .....              | 60 |

## ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ..... 62

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Μπιφτέκια κινόας με σολομό ..... | 64 |
| Φωλιές καταΐφιού .....           | 66 |
| Gazpacho με καρπούζι .....       | 68 |

|   |    |
|---|----|
| Κράκερς .....                                     | 70 |
| Ρικότα σπιτική με μυρωδικά .....                  | 72 |
| Κέικ στραπατσάδα .....                            | 74 |
| Πατάτες με κουνουπίδι & κουρκουμά .....           | 76 |
| Χυμός ρόδι .....                                  | 77 |
| Λουκάνικα κοτόπουλου με λαχανάκια Βρυξελλών ..... | 78 |
| Σπαράγγια με αχλάδι σε φύλλο κουρού .....         | 80 |
| Energy bites .....                                | 82 |
| Τορτίγιες χρωματιστές .....                       | 84 |
| Κριτσίνια .....                                   | 86 |

## ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ..... 90

|  |     |
|--|-----|
| Κάρυ κολοκύθας με ρεβίθια & ψωμάκια νάαν .....       | 92  |
| Ψάρι ατμού με πουρέ κουνουπίδι .....                 | 94  |
| Ψάρι σε λαδόκολλα .....                              | 95  |
| Noodles με κοτόπουλο & γάλα καρύδας .....            | 96  |
| Ζύμη πάστας .....                                    | 98  |
| Αραβική με falafel & hummus .....                    | 100 |
| Λιγκουίτι με σπανάκι & σπιτική ρικότα .....          | 102 |
| Αρνί με γλυκοπατάτες .....                           | 104 |
| Γίγαντες με τορτίγια .....                           | 106 |
| Γίγαντες με πανσέτα .....                            | 107 |
| Λαζάνια παντζαριού με μπεσαμέλ γιαουρτιού .....      | 108 |
| Ντολμαδάκια με φύλλα παντζαριού .....                | 110 |
| Τόνος με ταρτάρ αβοκάντο .....                       | 112 |
| Ρολό κοτόπουλου γεμιστό με μανιτάρια & κινόα .....   | 114 |
| Παπαρδέλες με σάλτσα μελιτζάνας & ελιές .....        | 116 |
| Burger ψαριού .....                                  | 118 |
| Σολομός με πουρέ αρακά .....                         | 120 |
| Πίτσα τορτίγια με σαρδέλες .....                     | 122 |
| Χταπόδι κρασάτο με φάβα .....                        | 124 |
| Μελιτζάνα παπουτσάκι με κιμά σόγιας & πλιγούρι ..... | 126 |
| T-bone steak με πουρέ κάστανο .....                  | 128 |
| Κόκκινες φακές με κάρυ & γάλα καρύδας .....          | 130 |
| Μπιφτέκια κοτόπουλου με πουρέ καρότου .....          | 132 |
| Καλαμάρι ψητό με μαύρο ρύζι & κινόα .....            | 134 |
| Μοσχαράκι ραγού με κάστανα & καρότα .....            | 136 |
| Σπετσοφάι με λουκάνικο κοτόπουλου .....              | 138 |
| Ψαρόσουπα βελουτέ με γλυκοπατάτα .....               | 140 |
| Portobello burger .....                              | 142 |

## ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ..... 144

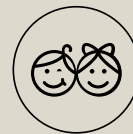
|  |     |
|--|-----|
| Ρυζόγαλο .....                               | 146 |
| Muffins με μπανάνα .....                     | 148 |
| Brittles γιαουρτιού .....                    | 150 |
| Γλυκές φωλιές καταΐφιού .....                | 152 |
| Καλαμάκια φρούτων με λευκή σοκολάτα .....    | 154 |
| Ρόφημα ginseng .....                         | 156 |
| Παγωτό σε 5' .....                           | 157 |
| Κρύα σούπα με αρακά & αγγούρι .....          | 158 |
| Παγωμένα γλειφιτζούρια μπανάνας .....        | 160 |
| Ταρτάκια με μασκαρπόνε & πουρέ κάστανο ..... | 162 |
| Μπλοπιτάκι .....                             | 164 |
| Ρολάκια κολοκυθιού .....                     | 166 |
| Chips μήλου.....                             | 168 |
| Chips γλυκοπατάτας .....                     | 169 |

## ΒΡΑΔΙΝΟ ..... 172

|  |     |
|--|-----|
| Κολοκυθόσουπα .....                                    | 174 |
| Σαλάτα με φράουλα & σπανάκι .....                      | 176 |
| Καλαμάκια κοτόπουλου με bbq sauce & πουρέ καλαμπόκι .. | 178 |
| Σαλάτα με φινόκιο & σολομό .....                       | 180 |
| Χαλούμι με σύκα .....                                  | 182 |
| Σαλάτα με μαρούλι, ψητή κολοκύθα & ρεβίθια .....       | 184 |
| Ομελέτα με ασπράδια & μανιτάρια .....                  | 186 |
| Πίτσα καρπούζι .....                                   | 188 |
| Μπροκολόσουπα .....                                    | 190 |
| Χωριάτικη αλλιώς .....                                 | 192 |
| Ντομάτες γεμιστές με κινόα .....                       | 194 |
| Κιοφτέ .....   | 196 |
| Wraps λάχανου .....                                    | 198 |
| Πίτσα με αλεύρι ζέας .....                             | 200 |
| Σαλάτα με μάνγκο, κοτόπουλο & μαύρο ρύζι .....         | 202 |
| Tacos με κιμά σόγιας & guacamole .....                 | 204 |
| Σαλάτα με άγρια ρόκα, ρόδι & σπιτικό κρουτόν .....     | 206 |
| Σαλάτα με ρέβες σε βάζο .....                          | 208 |
| Μελιτζάνα πυργάκι με φέτα & σπανάκι .....              | 210 |
| Σούπα κάστανο με αχλάδι .....                          | 212 |
| Καλαμάκια με λαχανικά & χαλούμι .....                  | 214 |

\*Όλες οι θερμοκρασίες που αναγράφονται στις συνταγές αφορούν σε ψήσιμο με αέρα

## ΕΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΗΜΑΝΣΗ



ιδανικές για παιδιά



ιδανικές για εγκύους



κατάλληλες για άτομα με  
υψηλή χοληστερόλη



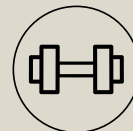
κατάλληλες για άτομα με  
σακχαρώδη διαβήτη



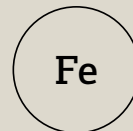
κατάλληλες για άτομα με  
δυσκοιλιότητα



vegan



ιδανικές για άτομα που γυμνάζονται



υψηλές σε σίδηρο



ελεύθερες γλουτένης



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Στην καθημερινή συναναστροφή με τους ασθενείς μου και όσο περνάνε τα χρόνια ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Για τη συντριπτική πλειοψηφία οι λέξεις δίαιτα και διατροφή συνεπάγονται μειωμένη απόλαυση του φαγητού και αρχή καταπίεσης. Ψητά, σαλάτες και φρούτα "επιτρέπονται", ενώ υδατάνθρακες και λίπος καθίστανται εχθροί και δεν έχουν θέση σε κανένα διαιτολόγιο. Το αποτέλεσμα; Η σωστή διατροφή να φαίνεται βαρετή, μονότονη και κουραστική. Αυτή η εσφαλμένη νοοτροπία ευελπιστώ να αλλάξει. Όλα τα φαγητά επιτρέπονται με μέτρο, όπως και όλοι οι συνδυασμοί τους, αρκεί να προσέχουμε τον τρόπο παρασκευής τους καθώς και τη συχνότητα κατανάλωσης.

Οι συνταγές που περιέχονται στο βιβλίο αυτό θα αλλάξουν τελείως όσα γνωρίζετε και πιστεύετε μέχρι τώρα για το τι μπορείτε να τρώτε όταν προσέχετε τη διατροφή σας ή όταν θέλετε να χάσετε βάρος. Θα βρείτε μια μεγάλη ποικιλία από υγιεινά, ισορροπημένα και πάνω από όλα νόστιμα γεύματα που καλύπτουν όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Έχοντας ένα καλό διατροφικό υπόβαθρο δεν είναι εύκολο να ξεφύγουμε και να χάσουμε τον έλεγχο του βάρους μας. Εκεί βρίσκεται και η πραγματική ευτυχία! Η απαλλαγή από τα δεσμά της δίαιτας και της καθημερινής καταπιεστικής διατροφής, με τα κιλά μας να παράμενουν σταθερά χωρίς κόπο και άγχος. Δεν είναι εύκολο φυσικά να αλλάξει η νοοτροπία μας για τη δίαιτα από τη μια στιγμή στην άλλη. Γι αυτό ο καθένας που έχει αυτό το βιβλίο στα χέρια του ας προσπαθήσει τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα στην αρχή να φτιάξει μία συνταγή, δύο φορές την επόμενη και σταδιακά παραπάνω. Ακόμα και κάποια στοιχεία να πάρετε από τις συνταγές να είστε βέβαιοι ότι θα έχετε κάνει ένα πολύ σημαντικό βήμα προς τη βελτίωση της διατροφής σας. Το βιβλίο είναι δομημένο βάσει ενός καθημερινού προγράμματος διατροφής, έχοντας πολλές διαφορετικές επιλογές για κάθε γεύμα της ημέρας, ξεκινώντας με πρωινό, συνεχίζοντας με δεκατιανά, μεσημεριανά, απογευματινά και ολοκληρώνοντας με βραδινά.

Αναφορά επίσης γίνεται σε κάποιες βασικές διατροφικές έννοιες και αρχές, έτσι ώστε ο καθένας να μπορεί να διαχειριστεί τη διατροφή του λίγο πιο εύκολα. Παρακάτω θα μάθετε να υπολογίζετε πόσες θερμίδες πρέπει να παίρνετε την ημέρα για να συντηρήσετε ή για να χάσετε βάρος. Θα γνωρίσετε έννοιες όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λιπαρά, οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία και σε τι ποσότητες πρέπει ιδανικά ο καθένας να τα προσλαμβάνει. Τονίζεται η σημασία της φυσικής δραστηριότητας, ο ρόλος του νερού στην ευεξία αλλά και το τι ισχύει για κατανάλωση αλκοόλ και αναψυκτικών. Τέλος, γίνεται αναφορά στην οργάνωση της κουζίνας και στη διαθεσιμότητα υλικών που αυτή απαιτεί.

Καλή ανάγνωση & καλά μαγειρέματα..



# πρωινό

*Είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Όταν ξυπνάμε περοερχόμαστε από παρατεταμένη νηστεία. Αυτό έχει σαν συνέπεια να υπολειτουργούμε μεταβολικά μέχρι την ώρα που θα γίνει η πρώτη λήψη τροφής. Όσο πιο κοντά γίνεται το πρωινό στην ώρα αφύπνισης τόσο το καλύτερο για τη μεταβολική μας λειτουργία.*

Ένα καλό πρωινό ξεκινά ιδανικά την ημέρα μας και μας βοηθά να χάσουμε ή και να συντηρήσουμε υγιή κιλά για 2 βασικούς λόγους. Ο πρώτος είναι γιατί μειώνει την πείνα και ο δεύτερος γιατί μας βοηθά να επιλέγουμε ποιοτικότερα τρόφιμα στη συνέχεια της ημέρας. Καταναλώνοντας ένα θρεπτικό πρωινό ο οργανισμός μας τροφοδοτείται με την ενέργεια και τις απαραίτητες βιταμίνες για να ανταπαξέλθει στην εγκεφαλική λειτουργία αλλά και σωματική εργασία των πρωινών ωρών. Μελέτες δείχνουν ότι άτομα που παραλείπουν το γεύμα αυτό, έχουν περισσότερες πιθανότητες να μην προσλάβουν τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ έχουν την τάση να υπερκαταναλώνουν θερμίδες τις βραδινές ώρες.

Εδώ θα βρείτε εύκολες και γρήγορες παρασκευές, για πρωινά που δεν ξεπερνούν τις 250 θερμίδες, που μπορούν να προετοιμαστούν ακόμα και από την προηγούμενη ημέρα και να καταναλωθούν στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας.

*#healthybreakfast #nutritious  
#dietstories #superfood #goodmorning*





# δεκατιανό

Ο βασικός λόγος για την ύπαρξη δεκατιανού είναι ότι μας αποτρέπει από την υπερκατανάλωση θερμίδων στο μεσημεριανό γεύμα, συντηρώντας σχετικά σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Ένα τυπικό ενδιάμεσο ανάλογα με τις συνθήκες πρέπει να περιέχει από 100 μέχρι 250 θερμίδες και να έχει χρονική απόσταση τουλάχιστον δύο ωρών από το πρωινό και το μεσημεριανό.

Προκειμένου να καταναλώσουμε ποιοτικότερο δεκατιανό, είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει η σχετική προετοιμασία από το σπίτι, ώστε το ενδιάμεσο αυτό να είναι εύκολα διαθέσιμο προς κατανάλωση. Έτσι αποφεύγονται επεξεργασμένα, λιπαρά, αμφιβόλου ποιότητας και χαμηλής θρεπτικής αξίας έτοιμα μικρογεύματα.

Γεύματα που αποτελούνται μόνο από φρούτα, κράκερς ή δημητριακά δε συνιστούν ιδανική επιλογή, καθώς περιέχουν μόνο υδατάνθρακες που προκαλούν απότομη αύξηση της συγκέντρωσης γλυκόζης στο αίμα και συνεπακόλουθη αύξηση της ινσουλίνης, προκαλώντας μετά από λίγη ώρα υπογλυκαιμία. Με απλά λόγια, τέτοιου τύπου ενδιάμεσα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη έχουν σαν αποτέλεσμα να ξαναπεινάμε σύντομα. Ένα ιδανικό δεκατιανό πρέπει να περιέχει υδατάνθρακες πλούσιους σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνη και μικρή ποσότητα λιπαρών.

#healthysnacks #brunch #lowcal  
#dietfood #dietstories

# gazpacho

με καρπούζι

Μια καλοκαιρινή κρύα σούπα με ισπανικές καταβολές με ψηγητάρα λαχανικών και φρούτων που θα μας ενυδατώσει και θα μας δροσίσει.

| ενέργεια | υδατάνθρακες | πρωτεΐνη | λιπαρά | κορ/να λιπαρά | φυτικές ίνες |
|----------|--------------|----------|--------|---------------|--------------|
| 106 kcal | 21.5 gr      | 2.9 gr   | 2.1 gr | 0.2 gr        | 2.2 gr       |

## ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες):

600 γρ. κομμένο και καθαρισμένο καρπούζι χωρίς σπόρους  
3 μικρές ντομάτες ξεφλουδισμένες (360 γρ.)  
½ αγγούρι καθαρισμένο  
½ κόκκινη γλυκιά πιπεριά χωρίς σπόρια  
2 κ.σ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
½ σκελίδα σκόρδο  
1 κ.γ. ελαιόλαδο  
2 κ.γ. ξύδι από κόκκινο κρασί  
2 φέτες ψωμί για τοστ χωρίς κόρα μουλιασμένες σε νερό  
2 κ.γ. πικάντικη σάλτσα  
χυμό από ½ λάιμ  
αλάτι  
παγωμένο καρπούζι & φρέσκο κόλιανδρο για γαρνίρισμα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός από τον κόλιανδρο και το παγωμένο καρπούζι. Πολτοποιούμε με ραβδομίξερ χειρός. Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά. Σερβίρουμε κρύα τη σούπα και γαρνίρουμε με φρέσκο κόλιανδρο και παγωμένο καρπούζι

Η σούπα αυτή είναι πάρα πολύ πλούσια σε λυκοπένιο, καθώς το καρπούζι και η ντομάτα είναι οι καλύτερες πηγές του τόσο σημαντικού αυτού αντικαρκινικού καροτενοειδούς.











# μεσημεριανό

*Για τους περισσότερους αποτελεί το κυρίως γεύμα της ημέρας. Με αυτό το σκελετικό οι συνταγές αυτής της ενότητας έχουν την υψηλότερη θερμιδική αξία. Ωστόσο, υπάρχει ποσός κόσμος που λόγω αυξημένων επαγγελματικών υποχρεώσεων, το μεταθέτει στις βραδινές ώρες. Σε αυτή την περίπτωση τα μεσημεριανά γεύματα του βιβλίου μπορούν να αντικαταστήσουν τα βραδινά και το αντίστροφο.*

Μία τυπική εβδομάδα διατροφής πρέπει να περιέχει τουλάχιστον μία φορά ψάρι ή θαλασσινά, μία κοτόπουλο, μία το πολύ κόκκινο κρέας, δύο όσπρια ή λαδερά και φαγητά φυτικής προέλευσης, έως μία φορά ζυμαρικό ή αμιγώς υδατανθρακικό φαγητό και μία φορά κάτι πιο λιπαρό.

Όλα τα μεσημεριανά που θα βρείτε σε αυτή την ενότητα δεν ξεπερνούν τις 520 θερμίδες και περιέχουν μεγάλη ποικιλία πρώτων υλών. Οι μερίδες έχουν καταρτιστεί με γνώμονα ένα διαιτολόγιο ήπιας απώλειας βάρους ή μακροχρόνιας συντήρησης. Ο καθένας μπορεί να προσαρμόσει τις μερίδες καταναλώνοντας μεγαλύτερη ή και μικρότερη ποσότητα ανάλογα με τις ανάγκες του.

*#healthylunch #fitnessmeal #dietrecipe  
#lunchbreak #dietstories*





# απογευματινό

*Γεύμα μεγάλης σημασίας, καθώς βοηθά στο να τελειώσει μια σωστή διατροφικά ημέρα.*

*Όταν αυτό παραλείπεται, οι πιθανότητες υπερκατανάληψης φαγητού τις βραδινές ώρες αυξάνονται κατακόρυφα.*

Πολλές φορές έχει το ρόλο του γεύματος που προηγείται της άσκησης ή της αποκατάστασης από αυτήν. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να περιέχει ικανοποιητική ποσότητα πρωτεΐνης και υδατάνθρακα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Είναι η ώρα που οι γυναίκες ειδικά, αναζητούν επίμονα γλυκιές γεύσεις, κινδυνεύοντας να υπερκαταναλώσουν λιπαρά και ζάχαρη. Φτιάχνοντας σπιτικά απογευματινά ενδιάμεσα, μπορούμε τουλάχιστον να μετριάσουμε την αυξημένη πρόσληψη περιττών θερμίδων.

Γλυκιές και αλμυρές γεύσεις, φρούτα και λαχανικά με ποικιλία συστατικών ανάλογα με την εποχικότητα τους, αποτελούν τα γεύματα αυτής της ενότητας που όπως και τα δεκατιανά περιέχουν από 100 έως 250 θερμίδες. Για όσους η χρονική απόσταση μεταξύ του μεσημεριανού και του βραδινού είναι μεγάλη, το απογευματινό μπορεί να χωριστεί σε δύο επιμέρους γεύματα.

*#healthychoices #snacktime #cleandiet  
#gymfood #dietstories*



#healthybreakfast

#cleandiet

#superfood

#fitnessmeal

#healthylunch

#dietrecipe

#snacktime

#gymfood

#lunchbreak

#healthychoices

#goodmorning

#dietstories

#healthysnacks

#healthycooking

#dinnertime

#goodnight

#brunch

#detoxfood

#dietfood

#nutritious

#lowcal



# βραδινό

*Στην ενότητα αυτή θα βρείτε ιδέες για σούπες, σαλάτες και γρήγορα φαγητά που δεν ξεπερνούν τις 400 θερμίδες. Απλές και γρήγορες παρασκευές που μας αποτρέπουν από το να καταφύγουμε στη λύση της παραγγελίας απ' έξω, που με βεβαιότητα θα μας οδηγήσει σε υπερβολική πρόσληψη λιπιδίων.*

Πολύ κουβέντα γίνεται για το κατά πόσο το κυρίως γεύμα πρέπει να γίνεται μεσημεριανές ή βραδινές ώρες. Αυτό που πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι οι θερμίδες παραμένουν θερμίδες όποια ώρα της ημέρας και αν καταναλωθούν. Συνεπώς, το βραδινό κυρίως γεύμα, δεν επηρεάζει το βάρος μας. Ο λόγος που για πολλούς θεωρείται επιβαρυντικό είναι γιατί συχνά συνοδεύεται από ανεξέλεγκτο τσιμπολόγημα διαφόρων γλυκών ή αλμυρών προϊόντων. Συστήνεται λοιπόν η κατανάλωση μίας μικρής μερίδας σπιτικού φαγητού πλαισιωμένη από ένα ζεστό ή κρύο ρόφημα ανάλογα με την εποχή, προκειμένου να επιτευχθεί αυξημένο αίσθημα κορεσμού.

Το βραδινό πρέπει να καταναλώνεται τουλάχιστον 2 ώρες πριν την κατάκλιση, έτσι ώστε να αποφεύγονται γαστροοισοφαγικές ενοχλήσεις, όπως παλινδρόμηση ή δυσπεψία και να εξασφαλίζεται καλύτερη ποιότητα ύπνου.

*#healthycooking #dinnertime #detoxfood  
#dietstories #goodnight*

## ευχαριστίες

Πάνω από όλα θέλω να ευχαριστήσω τον άνθρωπο που έχει αγγίξει τη ζωή μου και με βοηθά κάθε ημέρα να γίνομαι καλύτερος σε όλα τα επίπεδα. Την αγαπημένη μου σύζυγο Μαρία Μαυρουδή που κόπιασε γι' αυτό το εγχείρημα περισσότερο κι από εμένα, μαγειρεύει μαζί μου, έστησε και φωτογράφησε τα πιάτα, επεξεργάστηκε τις φωτογραφίες, συνέβαλε στη διαμόρφωση των κειμένων και ουσιαστικά γράψαμε μαζί το βιβλίο αυτό. Επιπρόσθετα, ήταν το ηθικό μου στήριγμα σε αυτή τη δύσκολη διαδρομή με συχνά αντίξοες συνθήκες.

Να ευχαριστήσω επίσης την οικογένεια μου για τη βοήθεια και την υποστήριξη, την Δήμητρα Μαντζώρου για τη συνεργασία και την εξαιρετική δουλειά στο στήσιμο του βιβλίου, τον Άηκη Καθούδη του οποίου οι συμβουλές στη διαμόρφωση των φωτογραφιών ήταν καταλυτικές καθώς και τον φίλο και εκδότη Λευκράτη Ανεμοδούρα του οποίου η καινοτομία με βοήθησε αφάνταστα.

Πολλά ευχαριστώ σε όλους τους φίλους που μαγειρέψαμε και φάγαμε παρέα τα τελευταία χρόνια και πάνω απ' όλους στο συνταξιδιώτη μου ανά τον κόσμο Γιάννη Περέ, που με μύησε στον κόσμο της γευστικότητας και της μαγειρικής.

Ενα τεράστιο ευχαριστώ στους ανθρώπους που σινανασπρέφομαι καθημερινά τους αγαπημένους ασθενείς και συνεργάτες που με υποστήριξαν από την αρχή αυτής της προσπάθειας και με τόσο ενθουσιασμό αγκάλιασαν το εγχείρημα αυτό.











Το βιβλίο αυτό δεν απευθύνεται μόνο σε άτομα που επιζητούν απώλεια βάρους ή αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας. Σκοπός του είναι να αναδείξει τη σωστά δομημένη και καθαρή διατροφή ως καθημερινή αναγκαιότητα και να πετάξει από πάνω της την ταμπέλα του άνοστου, του αποστερωμένου, του βαρετού.

Ένα σωστό και ισορροπημένο διατροφολόγιο μπορεί και πρέπει να είναι τρόπος ζωής. Μας γεμίζει ενέργεια, ευεξία και τρεφικά μας κάνει πιο υγιείς και ευαγχισμένους. Απαραίτητος σύμμαχος σπορτών, στην αντιμετώπιση μιας ιδιαίτερα απαιτητικής καθημερινότητας. Πάθος μου ήταν πάντα η ενδάρρυση των ασθενών μου για μακροπρόθεσμες αλλαγές και σαφώς αποτελεσματικότερες συγκριτικά με ανσοτηρές και σπασμωδικές δίαιτες που μόνο κακό μπορούν να κάνουν στο μεταβολισμό, το σώμα και την ψυχολογία.

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε με τη φιλοδοξία να αψηάξει τον τρόπο που αντιμετωπιζαγόμασε την υγιεινή διατροφή. Να κινητοποιήσει νεαρούς που ξεκινούν να μαγειρεύουν, ζευγάρια που ψάχνονται για ιδέες γι αυτούς και τα παιδιά τους, μεσήλικες που έχουν λίγο χρόνο και μεράκι για μαγειρική, αψηά και μεγαλύτερης ηλικίας άτομα με διάθεση για ελαφρύ πειραματισμό με σεβασμό στην παράδοση.

Έξυπνες συνταγές μαγειρικής πηλαιωμένες από διατροφική ανάλυση και σε μορφή καθημερινού διατροφολόγιου, αποδεικνύουν περύτερα ότι η γευστική απόλαυση δε χρειάζεται να υνσοάζεται στο βωμό της υγιεινής διατροφής.

ISBN 978-960-93-8063-8



9 789609 380638 >