

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΤΗΣ

60

ΣΥΝΤΑΓές
με λίγες θερμίδες

Πώς γίνεται
**εξαίσιο
παστίτσιο**
με τις μισές
θερμίδες

Οι διεθνείς
τάσεις στις
δίαιτες

light

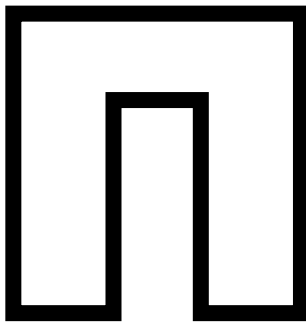
*Το πιο ελαφρύ
τεύχος της χρονιάς*



Γιατί ολόκληρο



Τεύχος light;



αγκοσμίως, η απόφαση που παίρνουν οι περισσότεροι άνθρωποι κάθε νέο έτος είναι να αρχίσουν **δίαιτα** και **γυμναστική**. Οι συνδρομές στα γυμναστήρια αυξάνονται κατακόρυφα, όπως και οι επισκέψεις στους **διαπολόγους**. Το πρόβλημα; Οτι μετά τον Ιανουάριο οι περισσότεροι ξεχνιόμαστε και επιστρέφουμε στον πρότερο, ανέντιμο, βίο μας. Ένα ακόμα πρόβλημα: Οτι τελικά, παρά την υπερπροσφορά πληροφοριών από παντού, και ίσως εξαιτίας αυτής, πολύ λίγοι ξέρουμε τι σημαίνει **light διατροφή**. Την μπερδεύουμε με την **υγιεινή** ή **χορτοφαγική διατροφή**.

Εμείς θελήσαμε να ξεκαθαρίσουμε λίγο το τοπίο. Να δούμε τι μας κάνει να **κάνουμε κιλά**. Να μάθουμε ποιοι είναι οι **μύθοι** και ποιες οι **αλήθειες**. Και κυρίως, αν μπορούμε να το κάνουμε αυτό στάση ζωής και να βρούμε έναν τρόπο να τρώμε **νόστιμα φαγητά** χωρίς να παχαίνουμε.

Απευθυνθήκαμε λοιπόν στους **ειδικούς**. Καμία πληροφορία που βρίσκεται στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας δεν είναι δική μας και αυθαίρετη. Είναι όλες **διασταυρωμένες** από τον διαιτολόγο-διατροφολόγο μας Μάνο Δημητρούλη, ο οποίος έχει βάλει το «χέρι» του – και τις γνώσεις του – σε όλες τις ενότητες.

Ολο αυτό όμως δεν θα μπορούσε να γίνει σε μερικές μόνο σελίδες. Χρειαζόταν **ολόκληρο τεύχος**. Ενδεχομένως να χρειάζονται κι άλλα. Αυτό όμως το κρατάμε για του χρόνου!



Wine



**Κρασί
χωρίς
αλκοόλ
γίνεται;**

Ο **Σίμος Γεωργόπουλος** βγάζει (για μία και μόνη φορά!) το αλκοόλ από το κρασί του και μας αποκαλύπτει τα μυστικά που βρίσκονται στο non alcohol ποτήρι του!

Μ

ια από τις παγκόσμιες τάσεις στον χώρο των ποτών είναι τα κρασιά χωρίς αλκοόλ. Εντάξει, εντάξει, όχι τα κρασιά – αφού αυτά εξ ορισμού πρέπει να περιέχουν αλκοόλ –, καταλάβετε όμως τι εννοώ. Αυτά τα ποτά που μας προσφέρουν κάποιες από τις αρετές των σπουδαιότερων υγρών του κόσμου χωρίς όμως την αλκοόλη και όλα αυτά στα οποία συνεισφέρει.

Με ποιον τρόπο όμως αυτά φτιάχνονται; Κατ' αρχήν με τον ίδιο τρόπο που φτιάχνεται το κρασί, αφού αν δεν λάβει χώρα η αλκοολική ζύμωση το μόνο που μπορεί να βρεθεί στο ποτήρι σας είναι ένας συμυκνωμένος, ιδιαίτερα γλυκός μούστος! Συνεπώς, για να πάρουμε ένα κρασί απαλλαγμένο από αλκοόλη, πρέπει πρώτα να φτιάξουμε ένα συμβατικό κρασί και μετά να την αφαιρέσουμε. Μια διαδικασία δύσκολη και ακριβή, που απαιτεί μεγάλη γνώση και ιδιαίτερα εξειδικευμένο εξοπλισμό, γεγονός που εξηγεί και τη σπανιότητα αλλά και τις υψηλές (συγκριτικά) τιμές αυτών των ετικετών.

Ο πρώτος τρόπος παραγωγής είναι με τη διαδικασία της αντεστραμμένης ώσμωσης, κατά την οποία το κρασί περνά πολλές φορές μέσα από ένα ιδιαίτερα λεπτό φίλτρο που συγκρατεί όλα του τα γευστικά στοιχεία, πλην της αλκοόλης και του νερού. Κατόπιν τα δύο τελευταία αποστάζονται και το απαλλαγμένο από την αλκοόλη νερό ενώνεται ξανά με τα υπόλοιπα στοιχεία.

Ο δεύτερος τρόπος είναι η απόσταξη σε συνθήκες κενού αέρα. Μια και η συμβατική απόσταξη καταστρέφει όλα τα αρώματα λόγω του βρασίματος, η όλη διαδικασία γίνεται σε ένα πανίσχυρο vacuum που επιτρέπει το αλκοόλ να αποσταχθεί σε υπερβολικά χαμηλές θερμοκρασίες ή ακόμα και χωρίς καν να «βράσει»!

Το non alcoholic κρασί που θα προκύψει και με τις δύο μεθόδους συνήθως περιέχει λίγη αλκοόλη, που κυμαίνεται γύρω στο 0,5%. Όμως για να φέρουμε στα ποτήρια μας ένα πραγματικό 0% θα πρέπει να αναζητήσουμε φιάλες με τη φράση «Alcohol free», έργο ιδιαίτερα δύσκολο και ακριβό.

Τα κρασιά της κατηγορίας δεν μπορούν να συγκριθούν με τα συμβατικά, αφού η αλκοόλη είναι υπεύθυνη για τη γλύκα, τον όγκο αλλά και τη μεταφορά των αρωμάτων μέσα στο στόμα, δηλαδή για το flavor. Και μπορεί το πρώτο μερικώς να βoleύεται με την προσθήκη 2-3 gr/lit αζύμωντων σακχάρων μέσα σε αυτά, όμως τα άλλα δύο είναι προς το παρόν δυσεπίλυτα.

Συνεπώς ένας πραγματικός οινόφιλος δύσκολα θα ικανοποιηθεί με ένα κρασί χωρίς αλκοόλ. Από την άλλη, όμως, μια νέα κατηγορία καταναλωτών – οι millennials κατέχουν τη μερίδα του λέοντος σε αυτήν – ίσως εκτιμήσει την έλλειψη γλύκας και τη διακριτικότητα των αρωμάτων βρίσκοντας στα non alcoholic και alcohol free κρασιά την αγαπημένη της γεύση!

Στην Ελλάδα εισάγεται η σειρά Natureo του σπουδαίου ισπανικού οίκου Torres.



Εχει και η δίαιτα τις μόδες της

Τρία διατροφικά μοντέλα που έχουν μεγάλη απήχηση τα τελευταία χρόνια προτείνουν νέες συνήθειες στο τραπέζι: keto, clean eating και δίαιτα της διαλειμματικής νηστείας. Οποιο και αν κινήσει και το δικό σας ενδιαφέρον, μην ξεχνάτε πως πριν πειραματιστείτε θα πρέπει να συμβουλευθείτε κλινικό διατροφολόγο και παθολόγο.



Από τη
Μελίνα
Σιδηροπούλου



ΠΩΡΓΟΣ



ΠΑΝΟΤΟΠΟΥΛΟΣ

**«Στη διατροφή
δεν υπάρχει
ζάχαρη ή λίπος.
Δεν υπάρχει
Ολυμπιακός ή
Παναθηναϊκός»**

Μια συζήτηση με τον ειδικό παθολόγο-διατροφολόγο περί διατροφής, θερμίδων, γονιδίων, σοκολάτας και «απαγορευμένων» τροφών.

Συνέντευξη στην
**Ιφιγένεια
Βιρβιδάκη**

Φωτογραφίες
**Μυρτώ
Κονταράκη**





Τα νόστιμα είναι

light

Nα βάλουμε, αντί για βούτυρο, ελαιόλαδο. – Μα το βούτυρο έχει λιγότερες θερμίδες. Δεν θα έχει καμία διαφορά. – Να χρησιμοποιήσουμε μαύρα μακαρόνια. – Πάλι δεν έχει διαφορά. – Αν μειώσουμε

το ελαιόλαδο στο μισό, πόσες θερμίδες κερδίζουμε; Με αυτές τις ερωτήσεις ασχολούμασταν καθημερινά όσο ετοιμάζαμε το light τεύχος μας. Οι σεφ μας με τις προτάσεις τους, έτοιμοι να κάνουν προσαρμογές στις συνταγές τους. Τα τηλέφωνα έδιναν κι έπαιρναν και ο θερμιδομετρτής πάντα ο πιο κοντινός μας συμβουλάτορας. Μάθαμε πολλά πράγματα. Αλλά μάς έκαναν μεγάλη εντύπωση, άλλα ήταν κάπως αναμενόμενα. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι φάγαμε νόστιμα. Εντυπωσιακά νόστιμα. Και ναι, πειστήκαμε ότι η light διατροφή ίσως να είναι και καλύτερη.

Και κυρίως, εύκολο να την υιοθετήσουμε στην καθημερινή μας ζωή και να προσαρμόσουμε αναλόγως τα αγαπημένα μας πιάτα. Για παράδειγμα, τα περισσότερα φαγητά έχουν πολύ περισσότερο λάδι από όσο χρειάζεται. Ένας καλός κανόνας να έχουμε στον νου μας είναι ότι σε κάθε μερίδα αντιστοιχεί 1 κ.σ. λάδι. Η μαγιονέζα εύκολα μπορεί να αντικατασταθεί με γιαούρτι ανακατεμένο με λίγη μουστάρδα. Υπάρχουν αμέτρητα, καλής ποιότητας light τυριά που γευστικά δεν ξεχωρίζουν από εκείνα με πλήρη λιπαρά. Επίσης, οι μαρμελάδες χωρίς ζάχαρη είναι μια πολύ καλή λύση για το πρωινό ή ως γλυκαντική ουσία σε πολλά επιδόρπιά μας.

Όσο μπαίνουμε σε αυτή τη λογική θα μας είναι ακόμα πιο εύκολο να κάνουμε τέτοιες αλλαγές στη μαγειρική μας. Κι αν δυσκολευθούμε λίγο, κρατάμε στο αρχείο μας αυτό το τεύχος του «Γευσιγνώστη» και κάθε φορά που έχουμε κάποια απορία το συμβουλευόμαστε. Καλή επιτυχία!

ΚΙΛΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ LIGHT

Και δίαιτα και παστίτσιο

Και μπέργκερ και
καρμπονάρα και μουσακάς
και κεμπάπ... Τίποτα δεν
χρειάζεται να στερηθούμε
για να χάσουμε κιλά!



Food styling
**Μάκης
Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες
**Ακης
Ορφανίδης**



Ενα ώριμο, άγριο
αλλά όχι πολύ βαρύ
ερυθρό από την
Κρήτη όπως τον
Μοναχικό του Νίκου
Γαβαλά.



Ανά μερίδα
Θερμίδες 408
Λιπαρά 22,1 γρ.
Υδατάνθρακες 29,5 γρ.
Πρωτεΐνη 23,1 γρ.
Φυτικές ίνες 3,4 γρ.

**Γλιτώνουμε
242 θερμίδες
(το κλασικό έχει
650)**

Παστίσιο
light
σελ. 50



Ανά μερίδα
Θερμίδες 217
Υδατάνθρακες 2,6 γρ.
Πρωτεΐνη 28 γρ.
Λιπαρά 7,9 γρ.
Φυτικές ίνες 0,3 γρ

Συνταγή,
Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**

ΒΗΜΑ - ΒΗΜΑ

Το πιο ζουμερό στήθος κοτόπουλου

Το κρεατικό με τις λιγότερες θερμίδες θέλει προσοχή στο ψήσιμο. Ιδού τα μυστικά του.



ΕΠΟΧΗΣ

Κουνουπίδι στον φούρνο

Χαμηλό σε θερμίδες, με πλούσια οφέλη για την υγεία, τα τελευταία χρόνια κερδίζει συνεχώς έδαφος ως υποκατάστατο της πατάτας σε πουρέδες και σούπες. Είναι όμως και μια πεντανόστιμη επιλογή ως κυρίως γεύμα, ειδικά ψητό. Επιλέγουμε την αγαπημένη μας εκδοχή και απολαμβάνουμε· χωρίς ενοχές.

Συνταγές -
food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Νίκος Παλιόπουλος



Τι πίνουμε: Ένα
ισοροπημένο
λευκό όπως το Μέγα
Σπήλαιο III της Cavino.



Ανά μερίδα
Θερμίδες 227,5
Υδατάνθρακες 5,6 γρ.
Πρωτεΐνη 2,2 γρ.
Λιπαρά 23,6 γρ.
Φυτικές ίνες 2,7 γρ.

**Κατάλληλο
για διαβητικούς**



Κουρουπίδι ψητό
με σάλτσα μαϊντανού
σελ. 66





Προτείνει ο σεφ
**Κλεομένης
Ζουρντζής**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**

ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ

Κι όμως, μπορεί να γίνει νόστιμο!

Δύο μαγειρικές προτάσεις για το κρέας με τις ελάχιστες θερμίδες.

Παρακολουθώντας τον Κλεομένη Ζουρντζή να ετοιμάζει για τη φωτογράφιση τις συνταγές του, του είπα πως ποτέ δεν έχω δοκιμάσει νόστιμο ψαρονέφρι – πάντα είναι ξερό, κάπως σαν σόλα. Λίγη ώρα αργότερα, γευόμουν ένα ζουμερό ναπολεόν και ένα ευωδιαστό σουβλάκι... ψαρονέφρι. «Έχει πολύ μεγάλη σημασία το ψήσιμό του» παρατηρεί ο σεφ. «Θέλει πολύ δυνατή φωτιά και λίγη ώρα ψήσιμο. Το ξεροψημένο ψαρονέφρι δεν τρώγεται! Το βγάζεις από τη φωτιά όταν πάρει καλό χρώμα, μη σε τρομάζει το ελαφρύ ροζ του, έτσι πρέπει να είναι. Επίσης, είναι σημαντικό να είναι σε θερμοκρασία δωματίου (και όχι ψυγείου), όταν αρχίζεις να το μαγειρεύεις. Α! Και πρέπει να το καταναλώσεις αμέσως, προτού κρυώσει. Και ένα ακόμα “μυστικό”. Όταν είναι ψημένο, προσθέτεις λίγες σταγόνες ελαιόλαδο για να του δώσεις τη λιπαρότητα που λείπει».

Γιατί επιλέξαμε να μας μαγειρέψει ψαρονέφρι; Γιατί, παρά την κοινή πεποίθηση περί χοιρινού κρέατος, το συγκεκριμένο κομμάτι (που ουσιαστικά είναι το φιλέτο του χοιρινού) έχει χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λίπος (περίπου όσο έχει το στήθος κοτόπουλου και 2½ φορές λιγότερο από το μοσχαρίσιο φιλέτο) και υψηλή διατροφική αξία. Κατακτά, με άλλα λόγια, επαξίως εξέχουσα θέση σε ένα αφιέρωμα σαν αυτό του «Γευσιγνώστη». **I.B.**



Ναπολεόν με ψαρονέφρι στη σχάρα, ρόκα, ψητή ντομάτα και τσαλαφούτι

Εναλλαγή γεύσεων και χρωμάτων.

Προετοιμασία 15΄
Ψήσιμο 5΄
Κόστος 17 €

Υλικά

1 ψαρονέφρι, καθαρισμένο από την πέτσα και το παραφιλέτο
1 μεγάλη ντομάτα
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Μια πρέζα ζάχαρη
1 ματσάκι φρέσκια και πικάντικη ρόκα
1 κ.γ. ξίδι
150 γρ. τυρί τσαλαφούτι
Ψιλοκομμένος μαϊντανός για το γαρνίρισμα
Αλάτι, πιπέρι



Τι πίνουμε: : Ένα καλό ροζέ φυσικά, όπως το Ergo του Λαντίδη!

Κόβουμε το ψαρονέφρι σε φέτες πάχους 1½ εκ. Στον πάγκο εργασίας απλώνουμε μια μεμβράνη και στρώνουμε τις φέτες του κρέατος σε απόσταση τη μια από την άλλη. Σκεπάζουμε με ένα άλλο κομμάτι μεμβράνης και χτυπάμε τα κομμάτια του κρέατος με τη γροθιά μας ή με το γουδοχέρι να ανοίξουν και να γίνουν σε πάχος περίπου 3 χλστ. Κόβουμε την ντομάτα σε φέτες πάχους 1 εκ. και τις αλατίζουμε. Προσθέτουμε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και τη ζάχαρη. Αλατοπιπερώνουμε και λαδώνουμε ελαφρά. Βάζουμε στη φωτιά ένα σχαροτήγανο να κάψει καλά και το λαδώνουμε με μια χαρτοπετσέτα. Ψήνουμε το κρέας σε πολύ δυνατή θερμοκρασία 1 λεπτό από την κάθε πλευρά, να πάρει καλό χρώμα. Στο ίδιο τηγάνι, σε δυνατή θερμοκρασία επίσης, ψήνουμε τις ντομάτες ελάχιστα – να μη μαλακώσουν, ίσα να ζεσταθούν. Μαρινάρουμε τα φύλλα της ρόκας με λίγο ελαιόλαδο, ξίδι και αλάτι.

Σε μία πιατέλα βάζουμε ένα κομμάτι κρέας, από πάνω του και λίγο στην άκρη μια φέτα ντομάτας, λίγα φύλλα ρόκας και μία κουταλιά από το τσαλαφούτι. Συνεχίζουμε με την ίδια σειρά μέχρι να τελειώσουν όλα τα υλικά. Τελειώνουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο.




Ανά μερίδα
Ενέργεια 575
Υδατάνθρακες 6,9 γρ.
Πρωτεΐνη 62 γρ.
Λιπαρά 32,7 γρ.
Φυτικές ίνες 1,7 γρ.

Κατάλληλη για διαβητικούς

ΧΩΡΙΣ ΤΗΓΑΝΙ

Ψητά είναι πιο νόστιμα

Χρησιμοποιούμε τον φούρνο ή ψήνουμε στον ατμό αντικαθιστώντας το τηγάνισμα και απολαμβάνουμε εξαιρετικά εδέσματα εξοικονομώντας αρκετές θερμίδες.

 **Τι πίνουμε:** Ένα ουδέτερο λευκό όπως το Αθήρι Βουνοπλαγιάς της Emerry.



Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Γιμα



Ανά μερίδα
Θερμίδες 320
Υδατάνθρακες 58,7 γρ.
Πρωτεΐνη 7 γρ.
Λιπαρά 7,4 γρ.
Φυτικές ίνες 7,2 γρ.

Πατάτες σαν
τηγανητές
σελ. 80

SUPERFOOD

Το αυγό

Χαμηλό σε θερμίδες ακόμη κι όταν το τρώμε τηγανητό, πλούσιο σε βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, αλλά και εύκολο και ευέλικτο στο μαγείρεμα, δεν θα μπορούσε να λείπει από καμία δίαιτα ή πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.

Από την
**Ντιάνα
Καρτσαγκούλη**

M

ια από τις πιο γνώριμες σκηνές των παιδικών μας χρόνων: κάποια αγανακτισμένη μητέρα προσπαθεί με τα χίλια ζόρια να πείσει το παιδί της να φάει το αυγό του. Ένα την ημέρα απαραίτητως. Αμέτρητοι οι τρόποι μαγειρέματος προκειμένου να γίνει πιο θελκτικό (βραστό – μελάτο ή σφικτό –, ομελέτα, μάτι, ανακατεμένο με ψωμί, μέχρι και με ζάχαρη το χτυπούσαν). Αργότερα κατηγορήθηκε ότι ανέβαζε σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και άρχισαν όλοι να το αποφεύγουν. Ειδικά τον κρόκο. Οι πρόσφατες όμως μελέτες τελικά μάλλον δικαιώνουν για ακόμη μία φορά τις μαμάδες.

Πλήρης φυσική τροφή

Σύμφωνα με τον διαιτολόγο - διατροφολόγο, συνεργάτη του «Γευσιγνώστη», Μάνο Δημητρούλη, μπορούμε άφοβα να καταναλώνουμε 10-15 αυγά την εβδομάδα, μαζί με τον κρόκο, χωρίς να υπάρχει κανένα πρόβλημα με τη χοληστερίνη μας. Αντιθέτως, υπάρχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία, καθώς πρόκειται για τροφή πλούσια σε πολύτιμα διατροφικά στοιχεία (βιταμίνες A, B6, B12, D και E, φυλλικό οξύ, χολίνη, σίδηρο, ασβέστιο, σελήνιο, αντιοξειδωτικά και Ω3 και Ω6 λιπαρά οξέα).

Ιδανικό για διαίτα

Ένα μεσαίου μεγέθους αυγό, ωμό ή βραστό, μας δίνει 70 θερμίδες και 6 γραμμάρια πρωτεΐνης, ενώ δημιουργεί έντονα το αίσθημα του κορεσμού. Δεν είναι όμως μόνο αυτός ο λόγος που τα αυγά είναι από τα πιο πολύτιμα εργαλεία στην προσπάθεια απώλειας βάρους. Κατ' αρχάς, μπορούμε να τα καταναλώσουμε πρωί, μεσημέρι, βράδυ. Δεύτερον, ετοιμάζονται πάρα πολύ γρήγορα, ενώ ως ομελέτα μαζί με λαχανικά και τυριά γίνονται ένα πλούσιο και πολύ γευστικό γεύμα. Τα ασπράδια χτυπημένα σε μαρέγκα με λίγη ζάχαρη αποτελούν ίσως το πιο ελαφρύ και άπαχο γλυκό και είναι, για τα οφέλη τους, πολύ οικονομικά.

Ωμό ή βραστό;

Μία από τις πιο γνωστές συνήθειες όσων ασχολούνται πολύ με τον αθλητισμό ή που θέλουν να «χτίσουν» μυς είναι να τρώνε ωμά αυγά. Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με τους ειδικούς, η βιοδιαθεσιμότητα της πρωτεΐνης στα ωμά αυγά είναι μόνο 51% ενώ του μαγειρεμένου φτάνει το 91% (η πρωτεΐνη δηλαδή των μαγειρεμένων αυγών απορροφάται δύο φορές περισσότερο από αυτή των ωμών). Επίσης, όταν τα αυγά είναι μαγειρεμένα εξαλείφεται ο κίνδυνος μόλυνσης από σαλμονέλα.

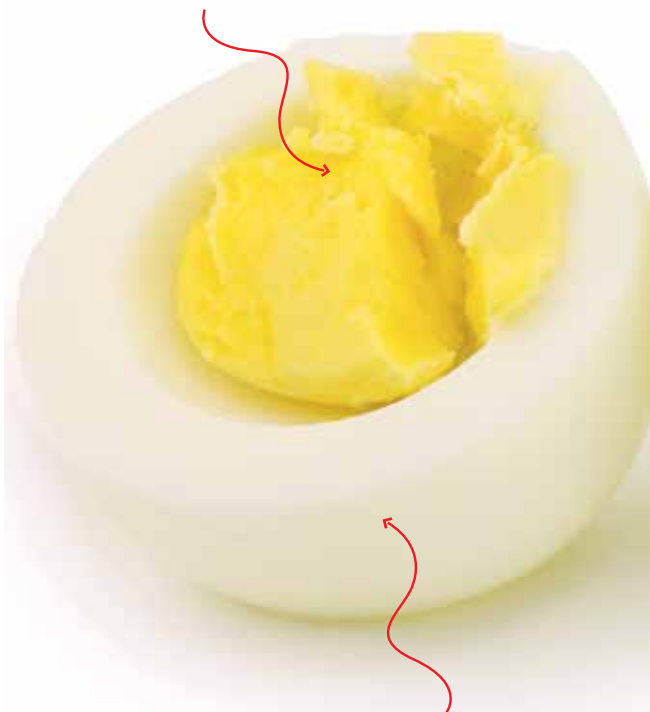
Κρόκος ή ασπράδι;

Αν παρατηρήσει κανείς τα ψυγεία των σουπερμάρκετ, θα δει ότι πλέον πωλούνται σκέτα τα ασπράδια των αυγών (ωμά ή βρασμένα) και σε ροφήματα έτοιμα προς κατανάλωση. Αυτά τα προϊόντα έρχονται να καλύψουν μια ανάγκη στη σύγχρονη αγορά, η οποία ξεκίνησε ως τάση στα γυμναστήρια και αργότερα επεκτάθηκε σε όλους όσους θέλουν να προσέξουν τη διατροφή τους και να χάσουν κιλά καταναλώνοντας μόνο το ασπράδι και όχι τον κρόκο του αυγού. Η αλήθεια είναι ότι το ασπράδι φαίνεται όντως να παρουσιάζει κάποια πλεονεκτήματα καθώς δεν έχει καθόλου λίπος και χοληστερόλη, ενώ περιέχει 40 είδη πρωτεϊνών, από τις οποίες το 45% είναι ανώτατης βιολογικής αξίας, αλλά και μαγνήσιο, κάλιο και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Βοηθάει στο να «χτιστεί» ένα γερό μυϊκό σύστημα, ενώ φαίνεται ότι βοηθάει και στην κατακράτηση υγρών.

Πολλοί όμως υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση ολόκληρου του αυγού προσφέρει στον οργανισμό περισσότερα θρεπτικά συστατικά, καθώς και καλά λιπαρά. Επίσης, βοηθά στο να αισθάνεται κανείς περισσότερο κορεσμό και να τρώει λιγότερο μέσα στην ημέρα. Όπως μας λέει ο κ. Δημητρούλης, έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση αυγών ως πρωινού μάς κάνει να αισθανόμαστε χορτάτοι για 6 ώρες.

Συστατικά κρόκου

Νερό 45%-51%
Πρωτεΐνες 16-17%
Λίπος 31-36%
Τέφρα 1,3%
Υδατάνθρακες 0,2%-1,1%



Σύνθεση του λευκώματος (ασπράδι)

Νερό 85%-90%
Πρωτεΐνες (αλβουμίνες) 12%
Λίπος 0,25%
Τέφρα 0,6%
Υδατάνθρακες (κυρίως λακτόζη) 0,7%
Μικρές ποσότητες λεκιθίνης, χοληστερόλης, βιταμινών B και ενζύμων

SUPERFOOD

Αβγά με λαχανικά

Η διατροφική τους αξία ανεκτίμητη, καθώς αποτελούν μια σχεδόν ολοκληρωμένη τροφή με λίγες θερμίδες. Συνδυάζονται με σχεδόν τα πάντα και μπορούν να μετατραπούν με λίγα υλικά σε ένα πλούσιο και χορταστικό γεύμα.



Ομελέτα με ασπράδια, γλυκιά κολοκύθα και λάδι λευκής τρούφας

**Προετοιμασία - παρασκευή 20´
Κόστος 10 €**

Υλικά (για 4 μερίδες)

45 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
250 γρ. κολοκύθα, σε κύβους ή τριμμένη στη χοντρή μεριά του τρίφτη (υπάρχει και έτοιμη, καθαρισμένη στα σουπερμάρκετ)
12 ασπράδια αβγών, χτυπημένα
60 γρ. παρμεζάνα σε φλοίδες
Μερικά φύλλα φρέσκου μαϊντανού (ανάλογα με την προτίμησή μας)
Αλάτι, πιπέρι



Τσιγαρίζουμε σε ένα μεγάλο, αντικολλητικό τηγάνι το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε την κολοκύθα. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και ρίχνουμε τα ασπράδια. Χαμηλώνουμε πολύ τη φωτιά και αφήνουμε να ψηθεί σιγά-σιγά η ομελέτα. Περίπου 2-3 λεπτά πριν ψηθεί προσθέτουμε το τυρί. Αποσύρουμε, μοιράζουμε στα πιάτα και γαρνίρουμε με τον μαϊντανό.

Γκίκας Ξενάκης



Κcal
Ανά μερίδα
Θερμίδες 179
Λιπαρά 8 γρ.
Υδατάνθρακες 9,6 γρ.
Πρωτεΐνη 17,4 γρ.
Φυτικές ίνες 0,9 γρ.
**Κατάλληλο
για διαβητικούς**



Σκραμπλ ασπράδιών με ψητά λαχανικά και πέστο βασιλικού με ρικότα

**Προετοιμασία-
παρασκευή 15'**
Κόστος 5,50 €

Υλικά (για 3 μερίδες)

1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κολοκυθάκι, ψιλοκομμένο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
10 ασπράδια αβγών
Αλάτι, πιπέρι

Για το πέστο βασιλικού με ρικότα

½ σκελίδα σκόρδου
50 ml ελαιόλαδο
20 γρ. βασιλικός
100 γρ. ρικότα
Αλάτι, πιπέρι



Πέστο βασιλικού με ρικότα:

Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ να ομογενοποιηθούν.

Σκραμπλ: Ψήνουμε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, τα λαχανικά με λίγο αλάτι, μέχρι να μαλακώσουν. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Βάζουμε ένα κατσαρολάκι με το ελαιόλαδο στη φωτιά να κάψει. Προσθέτουμε τα ασπράδια, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε προς κάθε κατεύθυνση. Μόλις ασπρίσουν, προσθέτουμε τα λαχανικά και ανακατεύουμε. Αποσύρουμε από τη φωτιά, περιχύνουμε με το πέστο και ανακατεύουμε.

Δημήτρης Σταμούδης



Ανά μερίδα
Ενέργεια 275
Υδατάνθρακες 6,8 γρ.
Πρωτεΐνη 16,6 γρ.
Λιπαρά 20,3 γρ.
Φυτικές ίνες 1,7 γρ.

**Κατάλληλη
για διαβητικούς**

Food styling
**Μάκης
Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες
**Ακης
Ορφανίδης**

ΠΙΤΕΣ

Από τυρόπιτα μέχρι φλαν

Σπανάκι, μυρωδικά, πράσα και γαλακτοκομικά με λίγα λιπαρά πρωταγωνιστούν σε πρωτότυπες «πίτες».

Food styling
**Μάκης
Γεωργιάδης**

Φωτογραφίες
**Ακης
Ορφανίδης**



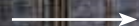
Ανά τυροπιτάκι
Θερμίδες 67.4
Υδατάνθρακες 8.2 γρ.
Πρωτεΐνη 3.4 γρ.
Λιπαρά 2.2 γρ.
Φυτικές ίνες 0.3 γρ.

**Κατάλληλο
για διαβητικούς**



Τι πίνουμε: Ίδανική
επιλογή η Ρετσίνα
του κτήματος
Καμάρα.

Τυροπιτάκια
χωρίς φύλλο
σελ. 92



ΙΔΕΑ

Το γιαούρτι πάει παντού

Όλοι γνωρίζουμε ότι είναι απαραίτητο στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Πόσοι όμως ξέρουν πόσο πραγματικά εύχρηστο είναι στη μαγειρική;





Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 553
Λιπαρά 16,9 γρ.
Υδατάνθρακες 83,1 γρ.
Πρωτεΐνη 15,5 γρ.
Φυτικές ίνες 3,9 γρ.

Ζυμαρικά ζέας
με γιαούρτι, λεμόνι και
αρωματικά βότανα
σελ. 98

Συνταγές
Καρολίνα Δωρίτη
Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

ΣΑΛΤΣΕΣ ΚΑΙ ΝΤΙΠ

Μια επιπλέον νότα νοστιμιάς

Επειδή ακόμη και στη δίαιτα θέλουμε τα φαγητά μας να έχουν γεύση, συνδυάζουμε τα ψητά ή τα βραστά μας λαχανικά, κρέατα και ψάρια με ευφάνταστες σος λίγων θερμίδων.

Food styling
**Μάκης
Γεωργιάδης**

Φωτογραφία
**Ακης
Ορφανίδης**



Ντολμαδάκια, γιαπράκια, λαχανοντολμάδες



Γράφει και μαγειρεύει ο **Γιάννης Γαβαλάς**, ο αρακλειανός (από την Ηρακλειά) σεφ του εστιατορίου «Βακαλό» στη Λάκκα της Μυκόνου.

Γνώστης όσο λίγοι της κυκλαδίτικης κουζίνας, «πειράζει» παραδοσιακές συνταγές συνδυάζοντας με δημιουργικό τρόπο τα εκλεκτά προϊόντα του τόπου για να αναδείξει όσο γίνεται περισσότερο τη γεύση τους.

Μπορεί να νομίζουμε ότι είναι το ίδιο πράγμα, αλλά με διάφορες παραλλαγές το καθένα χαρακτηρίζει κι άλλον τόπο.

Σε όλες τις Κυκλάδες «απαντάμε» ντολμαδάκια, γιαπράκια, λαχανοντολμάδες σε διάφορες εποχές του χρόνου. Στη Δονούσα και στην Αμοργό συνηθίζονται με φύλλα από λαχανίδες και χόντρο (πλιγούρι), ενώ στην Ηρακλειά αρωματίζονται με μάραθο. Φαγητό νηστίσιμο, χαμηλό σε θερμίδες, ήπιες μαγειρικής επεξεργασίας αφού γίνεται μόνο στην κατσαρόλα χωρίς τσιγαρίσματα αλλά κυρίως νόστιμο με αξιοποίηση της εποχικότητας και της οικιακής οικονομίας, στοιχείο που έχει πρωταρχική αξία στην κυκλαδίτικη κουζίνα.



Γιαπράκια

Προετοιμασία-παρασκευή 40΄
Μαγείρεμα 30΄ - 40΄, Κόστος 4 €

Υλικά (για 8-10 μερίδες)

1 μεγάλο λάχανο ή λαχανίδες

Για τη γέμιση

700 γρ. ρύζι καρολίνα

400 γρ. χόντρος (πλιγούρι)

2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

½ μάτσο (½ φλ.) δυόσμος, ψιλοκομμένος

½ μάτσο (½ φλ.) άνηθος ή μάραθος, ψιλοκομμένος

100 ml ελαιόλαδο

Χυμός από 1 λεμόνι

Αλάτι, πιπέρι



Αφαιρούμε με ένα μαχαίρι το κοτσάνι από το λάχανο έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια τρύπα μέσα του. Το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό που βράζει, με την τρύπα προς τα κάτω. Καθώς βράζει ξεκολλάμε σιγά-σιγά με μια πιρούνα ή τσιμπίδα τα φύλλα προσέχοντας να μη σπάσουν, μέχρι να φτάσουμε στα πιο μικρά (αυτό θα διαρκέσει 10-15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα φύλλα και να τυλίγονται). Βγάζουμε τα φύλλα από την κατσαρόλα και τα αφρύνουμε να κρυώσουν.

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά της γέμισης, ρίχνοντας όμως το μισό από το λάδι. Προαιρετικά, ανάλογα με την εποχή έτριβαν και μια ντομάτα για επιπλέον δροσιά.

Παίρνουμε τα φύλλα - στα μεγάλα αφαιρούμε το νεύρο και τα κόβουμε στη μέση - και βάζουμε στο καθένα από μία γεμάτη κουταλιά της σούπας γέμιση. Τυλίγουμε σχετικά μεγάλους και πλακέ ντολμάδες. Στρώνουμε στον πάτο μιας φαρδιάς κατσαρόλας τα χοντρά κοτσάνια από το λάχανο και, προαιρετικά, μερικά κοτσάνια από άνηθο ή μάραθο. Βάζουμε πάνω τους τα γιαπράκια σε 3-4 στρώσεις (τα βάζουμε κολλητά το ένα με το άλλο). Καλύπτουμε με χλιαρό νερό, ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σκεπάζουμε με ένα μεγάλο πιάτο (για να τα συγκρατεί κατά τον βρασμό). Τα τοποθετούμε σε δυνατή προς μέτρια φωτιά και μόλις πάρουν βράση χαμηλώνουμε και σιγοβράζουμε για 30-40 λεπτά. Ανασηκώνουμε το πιάτο με μια πιρούνα και το βγάζουμε από την κατσαρόλα με γάντι φούρνου, για να μην καούμε. Δεν αβγοκόβονται, αλλά σερβίρονται με χυμό λεμονιού.



Ανά μερίδα
Θερμίδες 548
Υδατάνθρακες 103,7 γρ.
Πρωτεΐνη 12,9 γρ.
Λιπαρά 10,3 γρ.
Φυτικές ίνες 8,9 γρ.





ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Light εκ φύσεως

Αν και το ψάρι από μόνο του είναι ένα ελαφρύ φαγητό, ζητήσαμε από τον σεφ να το κάνει ακόμη πιο light. Το αποτέλεσμα ήταν 4 πεντανόστιμες συνταγές-λύση για το καθημερινό μας γεύμα.

Μαγειρεύει ο σεφ **Κωνσταντίνος Μπουγιούρης**, ιδιοκτήτης του εστιατορίου «Ηλιοβασίλεμα» στον Γαλυσά της Σύρου. Κορυφαίος εκπρόσωπος της κυκλαδίτικης μαγειρικής, με προτίμηση στα θαλασσινά και στα ψάρια, μοιράζεται μαζί μας, μέσα από τις σελίδες του «Γευσιγνώστη», τις πολύτιμες γνώσεις και συνταγές του.

Food styling
Κωνσταντίνος Μπουγιούρης

Φωτογραφίες
purplesheep.gr



Τι πίνουμε: Ένα ανοιχτόχρωμο ροζέ όπως το Idylle d'Achinos του La Tour Melas.



Γαλέος ατμού με ντοματίνια και άγρια χόρτα του βουνού

Προετοιμασία - παρασκευή 30', Κόστος 18 €

Υλικά (για 3 μερίδες)

600 γρ. γαλέος σε φιλέτα
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κιλό χόρτα του βουνού της αρεσκείας μας, καθαρισμένα και πλυμένα
4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
3 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες σε φλοίδες
20 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
20 ml πετιμέζι
Αλάτι, πιπέρι



Αν διαθέτουμε φούρνο με ατμό, ψήνουμε τα φιλέτα ως εξής: Ντύνουμε ένα ταψί με λαδόκολλα. Λαδώνουμε τα φιλέτα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε. Τα βάζουμε μέσα στο ταψί και ψήνουμε στον ατμό για 7-8 λεπτά. Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε ατμομάγειρα ή στερεώνουμε ένα πλακέ σκεύος πάνω σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει, για 10 λεπτά. Βράζουμε τα χόρτα για 8 λεπτά σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Τα σουρώνουμε και τα βάζουμε αμέσως σε ένα μεγάλο μπολ με παγωμένο νερό και παγάκια. Τα σουρώνουμε και πάλι. Σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα με 1 κ.σ. ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο, τα ντοματίνια και τα χόρτα, για περίπου 2 λεπτά. Τα σβήνουμε με το πετιμέζι. Βγάζουμε τα χόρτα μόνο πάνω σε μια πιατέλα και αφήνουμε στην κατσαρόλα τα υπόλοιπα υλικά, στα οποία προσθέτουμε τα φιλέτα του γαλέου. Μαγειρεύουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα, περίπου 5 λεπτά. Βάζουμε τα φιλέτα πάνω στα χόρτα και περιχύνουμε με τη σάλτσα της κατσαρόλας.

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 373
Υδατάνθρακες 24,3 γρ.
Πρωτεΐνη 43,4 γρ.
Λιπαρά 12 γρ.
Φυτικές ίνες 8,9 γρ.

**Κατάλληλο
για διαβητικούς**

SMOOTHIES

Φρούτα και λαχανικά στο μπλέντερ



Γιαούρτι, μάνγκο, δυόσμος και καρδάμωμο

Εμπνευσμένο από το ινδικό λασί, ένα αλμυρό ρόφημα από γιαούρτι, νερό και μπαχαρικά. Υπάρχει και το γλυκό λασί, στο οποίο προστίθενται ζάχαρη ή φρούτα αντί για μπαχαρικά.

Από την
Καρολίνα Δωρίτη



Προετοιμασία 5'
Κόστος 5,50 €
Θερμίδες 243

Υλικά (για 2 smoothies)

400 γρ. γιαούρτι
στραγγιστό 0%
350 γρ. μάνγκο,
καθαρισμένο και
κομμένο σε κύβους
1 κ.γ. χυμός λάιμ
1 κ.γ. καρδάμωμο,
τριμμένο
5-6 φύλλα δυόσμου
1 κ.σ. σιρόπι αγαύης
(ή παραπάνω, αν το
θέλουμε πιο γλυκό)
½ φλ. (περίπου)
νερό
Πάγος



Χτυπάμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά, εκτός από τον πάγο, μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αν θέλουμε, μπορούμε να προσθέσουμε παραπάνω νερό για να γίνει λίγο πιο αραιό. Σερβίρουμε με τον πάγο.

Όλοι οι διατροφολόγοι συνιστούν να μην καταναλώνουμε χυμούς επειδή δεν έχουν φυτικές ίνες, περιέχουν πολλή ζάχαρη και θερμίδες. Αντιθέτως, τα smoothies κρατάνε όλες τις θρεπτικές ιδιότητες των φρούτων και λαχανικών και μας χορταίνουν.



**Πορτοκάλι,
σπανάκι, καρότο,
κουρκουμάς
και ανθόνερο**

Προετοιμασία 10´
Κόστος 2,50 €
Θερμίδες 132

**Υλικά (για 2
smoothies)**

200 γρ. φύλλα
σπανάκι,
χοντροκομμένα
Χυμός από 3
πορτοκάλια
1 κ.γ. κουρκουμάς,
τριμμένος ή ½ κ.γ.
σκόνη
½ κ.γ. φρέσκο
τζίντζερ, τριμμένο
2 καρότα, καθαρισμένα
και κομμένα
σε φέτες
100 ml ανθόνερο
(προαιρετικά)
1 κ.σ. σιρόπι αγαύης



Χτυπάμε όλα τα υλικά
μαζί στο μπλέντερ να
ομογενοποιηθούν.
Σερβίρουμε αμέσως,
αν θέλουμε με πάγο.



**Παντζάρι,
καρότο,
ξινόμηλο και
τζίντζερ**

Προετοιμασία 5´
Κόστος 1,50 €
Θερμίδες 102

Υλικά (για 2 smoothies)

1 ξινόμηλο,
καθαρισμένο και
κομμένο σε κύβους
1 μεγάλο παντζάρι,
καθαρισμένο και
τριμμένο
1 κ.σ. φρέσκο τζίντζερ,
τριμμένο
3 καρότα,
καθαρισμένα και
κομμένα σε φέτες
1 κ.σ. χυμός λεμονιού
150 ml νερό



Χτυπάμε όλα
τα υλικά στο
μπλέντερ μέχρι
να λιώσουν και να
ομογενοποιηθούν.
Σερβίρουμε
αμέσως, αν
θέλουμε με λίγο
πάγο.

Το μαρούλι απ' έξω

Γλιτώνουμε όλες τις θερμίδες του ψωμιού και απολαμβάνουμε ένα γρήγορο και εύκολο μικρογεύμα μέσα στη μέρα.



Με κοτόπουλο

Προετοιμασία - παρασκευή 20'
Αναμονή 5' - 6' Κόστος 6 €



Υλικά (για 4-5 wraps)

300 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
(μπορεί να γίνει και με κοτόπουλο που μας έχει περισσέψει)
1-2 κ.γ. ρίγανη
1 κ.σ. ελαιόλαδο
40 ml νερό
4-5 μεγάλα φύλλα μαρουλιού, πλυμένα και στεγνωμένα
100 γρ. κόκκινο λάχανο, λεπτοκομμένο
1 μεγάλο καρότο, τριμμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1-2 κ.σ. μάραθος (προαιρετικά)
Αλάτι, πιπέρι
Για τη σάλτσα
2 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
½ κ.σ. ελαιόλαδο
Χυμός από 1 λάιμ (ή λεμόνι)
Αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε το φιλέτο κοτόπουλου ανάμεσα σε δύο φύλλα λαδόκολλας και τα πατάμε με βαρίδιο, ώστε να αποκτήσει ομοιόμορφο πάχος, περίπου 2 εκ. Αλατοπιπερώνουμε και από τις δύο πλευρές και πασπαλίζουμε με ρίγανη.

Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Αφού ζεσταθεί, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το απλώνουμε και στη συνέχεια βάζουμε το κοτόπουλο. Ψήνουμε για περίπου 2 λεπτά από την κάθε πλευρά, χωρίς να το πειράζουμε, ώστε να το «θωρακίσουμε», δηλαδή να ροδίσει απ' έξω και να μείνει μαλακό μέσα. Χαμηλώνουμε πολύ τη φωτιά, προσθέτουμε 40 ml νερό, σκεπάζουμε το τηγάνι με ένα καπάκι και σιγοψήνουμε για ακόμη 10 λεπτά χωρίς να το ξεσκεπάσουμε.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, χωρίς να ξεσκεπάσουμε, και το αφήνουμε να ξεκουραστεί έτσι για 5-6 λεπτά ακόμη. Το κόβουμε σε λεπτές φέτες. **Σάλτσα:** Ανακατεύουμε με έναν αβγοδάρτη σε ένα μπολ το γιαούρτι με το ελαιόλαδο, το λάιμ, αλάτι και πιπέρι.

Ανοίγουμε τα φύλλα του μαρουλιού και βάζουμε στο καθένα λίγο λάχανο, λίγο καρότο, 3-4 φετούλες κοτόπουλου, λίγο ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι φρέσκο, λίγο μάραθο και τέλος λίγη σάλτσα. Τυλίγουμε με τα μαρούλια όπως κάνουμε για τα wraps.





Ανά μερίδα
Θερμίδες 175,5
Υδατάνθρακες 8,3 γρ.
Πρωτεΐνη 20,1 γρ.
Λιπαρά 7,3 γρ.
Φυτικές ίνες 1,8 γρ.



Συνταγές,
Food styling
**Καρολίνα
Δωρίτη**

Φωτογραφίες
**Αναστασία
Αδαμάκη**



Με ψάρι

**Προετοιμασία - παρασκευή
20', Αναμονή περίπου 15'
Κόστος 6,50 €**

Υλικά (για 4-5 wraps)

5-6 ντοματίνια
300 γρ. φιλέτο ψαριού
(έχουμε χρησιμοποιήσει
φιλέτο μπακαλιάρου, μπορεί
όμως να γίνει και με ψάρι
που μας έχει περισσέψει)
1 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό
1-2 μικρά αγγουράκια, με τη
φλούδα, κομμένα σε μικρούς
κύβους
1 μικρό αβοκάντο, σε μικρούς
κύβους
1 μικρό, κόκκινο κρεμμύδι,
ψιλοκομμένο
Χυμός από 1 λάιμ
4-5 μεγάλα φύλλα μαρουλιού
Φύλλα κόλιανδρου
Αλάτι, πιπέρι



Κόβουμε τα ντοματίνια σε μικρά κομματάκια και τα αφήνουμε για 10-15 λεπτά στο σουρωτήρι να στραγγίξουν. Πλένουμε και στεγνώνουμε καλά τα φιλέτα του ψαριού. Βάζουμε ένα αντικοληπτικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Αφού ζεσταθεί, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το απλώνουμε και στη συνέχεια βάζουμε μέσα τα φιλέτα του ψαριού. Ψήνουμε για περίπου 1 λεπτό από την κάθε πλευρά χωρίς να το πειράζουμε. Χαμηλώνουμε τη φωτιά πολύ, προσθέτουμε 2 κ.σ. νερό, σκεπάζουμε το τηγάνι με ένα καπάκι και σιγοψήνουμε για 3-4 λεπτά ακόμη χωρίς να το ξεσκεπάσουμε. Αποσύρουμε από τη φωτιά αφήνοντας το καπάκι κλειστό για 2-3 λεπτά. Κόβουμε το ψάρι σε ακανόνιστα κομμάτια. Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το αγγούρι με τα ντοματίνια, το αβοκάντο και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και χυμό από μισό λάιμ. Ανοίγουμε τα φύλλα του μαρουλιού και πάνω τους μοιράζουμε τη σαλάτα, στη συνέχεια το ψάρι, φύλλα κόλιανδρου και τέλος στύβουμε από πάνω τον επιπλέον χυμό λάιμ. Τυλίγουμε σε wrap.

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 216
Υδατάνθρακες 11,4 γρ.
Πρωτεΐνη 17,6 γρ.
Λιπαρά 12 γρ.
Φυτικές ίνες 4,3 γρ.

Της παρέας και ΤΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ

Μοσχαρίσια ταλιάτα
με σιτάρι και ρόδι
σελ. 118
→

Γιορτινό μενού μόνο με 700 θερμίδες!

Γίνεται ένα ολόκληρο γεύμα με πρώτο πιάτο, σαλάτα, κυρίως πιάτο και γλυκό να έχει ελάχιστες θερμίδες; Κι όμως χρησιμοποιώντας έξυπνα τα υλικά, είναι εφικτό, όπως αποδεικνύει το μενού που μας προτείνει ο διαιτολόγος-διατροφολόγος **Μάνος Δημητρούλης**.