

Ευγενία Καραγιαννίδου MSC • Μαρία Στικούδη

διατροφή και γεύση

για μικρά και μεγάλα παιδιά



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΖΗΤΗ

Φωτογραφίες

Άρης Ράμμος

Food styling

Ευγενία Καραγιαννίδου

Μαρία Στικούδη

Στοιχεία επικοινωνίας

Ε. Καραγιαννίδου: info.ediata@gmail.com

Μ. Στικούδη: manolousi@gmail.com

ISBN 978-960-456-373-9

Copyright 2013, Εκδόσεις ΖΗΤΗ, Ε. Καραγιαννίδου, Μ. Στικούδη

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 άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Φωτοστοιχειοθεσία

Εκτύπωση

Βιβλιοδεσία

Π. ΖΗΤΗ & Σια ΟΕ

18ο χλμ Θεσ/νίκης-Περαίας • Τ.Θ. 4171 • Περαία Θεσσαλονίκης • Τ.Κ. 570 19

Τηλ.: 2392.072.222 - Fax: 2392.072.229 • e-mail: info@ziti.gr



www.ziti.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ:

Αρμενοπούλου 27, 546 35 Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310.203.720, Fax: 2310.211.305 • e-mail: sales@ziti.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ - ΠΩΛΗΣΗ ΛΙΑΝΙΚΗ-ΧΟΝΔΡΙΚΗ:

Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα

Τηλ.-Fax: 210.3816.650 • e-mail: athina@ziti.gr

ΣΤΟΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ - ΕΝΩΣΗ ΕΚΔΟΤΩΝ ΒΙΒΛΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ:

Πεσμαζόγλου 5, 105 64 Αθήνα • Τηλ.-Fax: 210.3211.097

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ: www.ziti.gr



Η ΕΥΓΕΝΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΟΥ γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη. Αρχικά, σπούδασε Φυσική στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), από όπου και αποφοίτησε με άριστα το 1995. Στη συνέχεια σπούδασε Διατροφή και Διαιτολογία στο Πανεπιστήμιο North London της Αγγλίας, από όπου και αποφοίτησε το 1998. Ακολούθησε μεταπτυχιακές σπουδές με υποτροφία στο πανεπιστήμιο Aberdeen της Σκωτίας και έλαβε το πτυχίο του Master of Science στην Αθλητική Διατροφή το 1999.

Εργάστηκε ως σύμβουλος διατροφής σε προγράμματα αποκατάστασης καρδιοπαθών στο Chelsea and Westminster Hospital του Λονδίνου και ως σύμβουλος διατροφής στο London Central YMCA Fitness Club. Από το 1999 εργάζεται ως διαιτολόγος και παραδίδει σεμινάρια διατροφής σε δικό της Διαιτολογικό Κέντρο. Έχει λάβει μέρος σε πολλά συνέδρια διατροφής στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, ενώ αρθρογραφεί σε εφημερίδες, ηλεκτρονικές σελίδες και περιοδικά. Έχει παρουσιάσει θέματα διατροφής σε πολλές ενημερωτικές τηλεοπτικές εκπομπές. Είναι ενεργό μέλος της Βρετανικής Διαιτολογικής Εταιρείας, του Βρετανικού Συλλόγου Διατροφολόγων, του Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων, καθώς επίσης και της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας. Ζει στη Θεσσαλονίκη με το σύζυγο και την τρίχρονη κόρη της.



Η ΜΑΡΙΑ ΣΤΙΚΟΥΔΗ γεννήθηκε στο Dusseldorf, μεγάλωσε και ζει στη Θεσσαλονίκη. Εργάζεται στο Εργαστήριο Προστασίας και Αξιοποίησης Αυτοφυών και Ανθοκομικών Ειδών του ΕΛΓΟ – ΔΗΜΗΤΡΑ. Στο βιβλίο «Αρώματα και Γεύσεις από το Βοτανικό Κήπο» μαγείρεψε συνταγές πλημμυρισμένες από τη χάρη των ελληνικών αρωματικών. Το Σεπτέμβριο του 2011 η δημιουργία της με τίτλο «Ζυμαρικά με σαντορινιά φάβα και αγριοτριαντάφυλλο» πήρε το 1ο βραβείο σε διαγωνισμό μαγειρικής στη Σαντορίνη και το Νοέμβριο του 2011 σε διαγωνισμό για την αντιπροσωπευτικότερη συνταγή της Θεσσαλονίκης διακρίθηκε στις 5 καλύτερες με το μαγείρεμά της με τίτλο «Ρεβίθια με κοτόπουλο». Είναι παντρεμένη με δύο παιδιά.

Πρόλογος

Σε μια εποχή όπου η υγιεινή διατροφή κερδίζει όλο και περισσότερους οπαδούς, τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας αυξάνονται συνεχώς στο δυτικό κόσμο. Στη Μ. Βρετανία, μάλιστα, διατυπώθηκε η άποψη ότι οι γονείς μπορεί να ζήσουν περισσότερο από τα παιδιά τους εξαιτίας της παχυσαρκίας. Οι ανησυχίες αυτές, αν και ακούγονται υπερβολικές, είναι εύλογες, μιας και οι στατιστικές δείχνουν ότι ο μέσος όρος του σωματικού βάρους στα παιδιά και στους εφήβους αυξάνεται παγκοσμίως. Στη χώρα μας συγκεκριμένα, σύμφωνα με μελέτες των τελευταίων ετών, η συχνότητα εμφάνισης της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Ενδεικτικά, αποτελέσματα της μελέτης GENESIS σε παιδιά προσχολικής ηλικίας 1-5 ετών έδειξαν ότι το ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στο συνολικό δείγμα ήταν 21%. Επίσης, σύμφωνα με τη μελέτη GRECO σε παιδιά ηλικίας 10-12 ετών, τα υπέρβαρα παιδιά αντιστοιχούν σε ποσοστό 29,5% και τα παχύσαρκα σε 11,7%. Ακόμη, δεδομένα από πανελλαδική μελέτη σε εφήβους ηλικίας 13-19 ετών έδειξαν ότι το 29,4% των αγοριών και το 16,7% των κοριτσιών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα αντίστοιχα.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται κατά την παιδική ηλικία και αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση, τόσο για την ομαλή σωματική, νοητική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών, όσο και για την πρόληψη ασθενειών στην ενήλικη ζωή. Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών τους είναι πολύ σημαντικός. Οι γονείς θα πρέπει να προάγουν με τις συνήθειές τους μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία τροφικών επιλογών. Έρευνες δείχνουν

ότι ο αποκλεισμός ή ο περιορισμός συγκεκριμένων τροφίμων οδηγεί σε υπερκατανάλωσή τους όταν τα παιδιά βρεθούν σε περιβάλλον που έχουν πρόσβαση σε αυτά. Επιπρόσθετα, οι πολλές ώρες εργασίας των γονιών και η έλλειψη μαγειρεμένου φαγητού οδηγούν σε υπερβολική πρόσληψη θερμίδων λόγω κατανάλωσης έτοιμων ή γρήγορων (fast food) γευμάτων και αναψυκτικών ή γλυκών έτοιμων ποτών. Τα τρόφιμα αυτά έχουν ως επί το πλείστον υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και ζάχαρη και περιέχουν ελάχιστες φυτικές ίνες.

Όσοι γονείς ενδιαφέρονται για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους χρειάζεται να εστιάζουν στην εξοικείωση των παιδιών με τα τρόφιμα που θεωρούνται υγιεινά. Για να επιτευχθεί αυτό, οι γονείς πρέπει να λειτουργούν ως πρότυπα, έτσι ώστε τα παιδιά μέσω της μίμησης να υιοθετήσουν μια σωστή διατροφική συμπεριφορά απέναντι στο φαγητό. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει να δείχνουν επιμονή και υπομονή, αναζητώντας πιθανές εναλλακτικές λύσεις, ώστε να συμπεριληφθούν στο διαιτολόγιο του παιδιού τους υγιεινά τρόφιμα όπως όσπρια, λαχανικά και φρούτα.

Το βιβλίο αυτό έχει ως στόχο να προσφέρει χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες, καθώς και ένα πλήρες σύνολο συνταγών στους γονείς και σε όσους ασχολούνται με τη φροντίδα των παιδιών, προκειμένου να συμβάλλει στην προώθηση μιας ισορροπημένης διατροφής στα παιδιά. Ευελπιστούμε οι συνταγές του να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο στην καθημερινή προσπάθεια όλων όσων ασχολούνται με τη φροντίδα των παιδιών για μια ισορροπημένη διατροφή.

Ευγενία Καραγιαννίδου
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSC

Περιεχόμενα

Πρόλογος	8
Το βιβλίο ως σύμβουλος διατροφής	13

Πρωϊνά

Κουλούρια Θεσσαλονίκης	18
Ελαιοψωμάκια	20
Ψωμάκια βρώμης	22
Καροτόψωμο	24
Κριτσίνια με ηλιόσπορους	26
Μαρμελάδα πορτοκάλι	28
Τραγανά τυροπιτάκια	30
Αλμυρό κέικ	32
Μπανανοκεκάκια	34
Γλυκιά μπουγάτσα	36

Ενδιάμεσα

Φρουτοσαλάτα	40
Φρούτα με σως γιαουρτιού	42
Φρουτοχυμός	44
Σέικ φράουλας	46
Γιαούρτι	48
Παγωτό γιαούρτι	50
Ρυζόγαλο	52
Κρέμα σοκολάτας	54

Σαλάτες

Πράσινη σαλάτα	58
Λάχανο με μήλο και ρόδι	60
Παστούλες παντζαριών	62
Λαχανικά του χειμώνα	64
Σουβλάκια λαχανικών	66

Θηκούλες πιπεριάς	68
Δροσερή σαλάτα	70
Πολύχρωμες φακές	72

Μεσημεριανά

Αγκινάρες αλα πολίτα	76
Σπανάκι και κουσκουσάκι	78
Γεμιστά πολίτικα	80
Φασόλια φούρνου	82
Κριθαράκι	84
Πράσα με τυριά	86
Κολοκυθάκια γεμιστά	88
Ζυμαρικά με σάλτσα λαχανικών	90
Ζυμαρικά φούρνου	92
Κοπανάκια κοτόπουλου και πατατούλες	94
Κοτόπιτα	96
Μπιφτέκια γεμιστά με λαχανικά και πουρές μήλου	98
Μοσχάρι με σάλτσα ροδιού και ρύζι	100
Πίτα σουβλάκι	102
Φέτα ψαριού με λαχανικά στο χαρτί	104
Φιλετάκια γάβρου και λεμονάτη πατατοσαλάτα	106
Ψαρόσουπα	108
Πιλάφι με καλαμαράκια	110

Βραδινά

Ομελέτα φούρνου	114
Γλυκές αβγόφετες	116
Πίτσα με ζύμη ολικής	118
Γεμιστό ψωμί	120
Χούμους ρεβιθιών	122
Πιροσκή πατάτα κασέρι	124

Μανιταρόσουπα	126
Σούπα καλαμπόκι	128
Σούπα αρακά	130
Πλιγούρι σαλάτα	132

Γλυκά

Μπισκότα βρώμης	136
Γρανιτάκια φρούτων	138
Γλειφιτζούρια λεμονιού	140
Σοκολάτες - Σοκολατάκια	142
Βιενέζικα κρουασανάκια	144
Κρεπάκια σοκολάτας και μπισκότου	146
Πάστα φλώρα	148
Κέικ πορτοκάλι σοκολάτα	150

Γενέθλια

Σπιτική πορτοκαλάδα	154
Σουβλάκια χωριάτικης	156
Πιτσάκια	158
Μπριοςάκια ολικής με ζαμπόν κασέρι	160
Κοτομπουκίτσες	162
Μπιφτεκάκια μήλου	164
Σπανακοσουφλεδάκια	166
Σφηνάκια κρέμα φράουλα	168
Σοκολατοκεκάκια	170
Τούρτα σοκολάτα πεταλούδα	172

Βιβλιογραφία	176
--------------------	-----



Το βιβλίο ως σύμβουλος διατροφής

Ένα παιδί για να αναπτυχθεί σωστά, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά, πρέπει να έχει σταθερές διατροφικές συνήθειες. Η διατήρηση σταθερών γευμάτων είναι σημαντική παράμετρος στη διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών. Ακόμη και στην εφηβεία, όταν ο έφηβος αναζητά και επιλέγει μόνος του τα τρόφιμα που καταναλώνει, η συνέπεια στις ώρες των γευμάτων παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση των συνηθειών αυτών.

Σε γενικές γραμμές, καθημερινά, το σύνολο των τροφών που καταναλώνει ένα παιδί θα πρέπει να μοιράζεται σε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα (σνακ). Όπως προαναφέρθηκε, είναι σημαντικό να υπάρχει κάποιο πρόγραμμα στις ώρες των γευμάτων. Προκειμένου να σας διευκολύνουν στη διαμόρφωση σταθερών διατροφικών συνηθειών, οι συνταγές του βιβλίου αυτού έχουν χωριστεί στα τέσσερα πρώτα κεφάλαια σε Πρωινά, Ενδιάμεσα, Μεσημεριανά και Βραδινά γεύματα.

Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει πρώτα απ' όλα να ποικίλλει και να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Αρκεί στο ημερήσιο διαιτολόγιο ενός παιδιού ή εφήβου να περιλαμβάνεται μια μερίδα ενός συστατικού από κάθε ομάδα, ώστε να εξασφαλίζονται όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Γενικότερα, τα τρόφιμα χωρίζονται σε 6 ομάδες, οι οποίες είναι διατροφικά ομοιογενείς και με συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά: Γαλακτοκομικά, Δημητριακά, Κρέας και Όσπρια, Λαχανικά, Φρούτα, Λίπη και Γλυκά. Στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, θα πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα και σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τις άλλες ομάδες τροφίμων οι ομάδες των Φρούτων, των Λαχανικών και των Δημητριακών. Δυστυχώς, τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι τείνουν να μην καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά. Για το λόγο αυτό, στο βιβλίο παρατίθεται ένα ολόκληρο κεφάλαιο αφιερωμένο αποκλειστικά στις Σαλάτες, ενώ στο κεφάλαιο των Ενδιάμεσων γευμάτων δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ομάδα των Φρούτων. Επειδή όμως το φαγητό, εκτός από ανάγκη, αποτελεί και κάποιες ιδιαίτερες στιγμές απόλαυσης, τα δύο τελευταία κεφάλαια του βιβλίου περιέχουν συνταγές για Γλυκά και για Γενέθλια. Για μεγαλύτερη διευκόλυνσή σας, όλες οι συνταγές του βιβλίου έχουν θερμιδομετρηθεί και αναλυθεί ως προς τα μακροθρεπτικά τους συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη).

Αν και ο κάθε οργανισμός έχει ανάγκη από διαφορετική ποσότητα φαγητού, ένα ημερήσιο διαιτολόγιο ενός παιδιού ή εφήβου θα μπορούσε να περιλαμβάνει τις παρακάτω συνταγές του βιβλίου.

Προτάσεις ημερήσιου διατολογίου

1η πρόταση

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα
+ 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης

Ενδιάμεσα

1 ποτήρι φρουτοχυμό

Μεσημεριανό

1 μερίδα πράσινη σαλάτα
+ 1 μερίδα κοπανάκια κοτόπουλου και πατατούλες
+ 1 φέτα ψωμί

Ενδιάμεσα

1 μπολάκι ρυζόγαλο
+ 1 μερίδα φρούτα με σως γιαουρτιού

Βραδινό

1 μερίδα παστούλες παντζαριών
+ 2 πιροσκι πατάτα κασέρι

2η πρόταση

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα
+ 1 τραγανό τυροπιτάκι

Ενδιάμεσα

1 μερίδα φρουτοσαλάτα

Μεσημεριανό

1 μερίδα δροσερή σαλάτα
+ 1 μερίδα γεμιστά πολίτικα
+ 60 γρ. τυρί φέτα + 1 φέτα ψωμί

Ενδιάμεσα

1 μπολάκι γιαούρτι
+ 1 ποτήρι σέικ φράουλας

Βραδινό

1 μερίδα θηκούλες πιπεριάς
+ 1 μερίδα ομελέτα φούρνου
+ 1 φέτα ψωμί

3η πρόταση

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα
+ 1 μπανανοκεκάκι

Ενδιάμεσα

1 μερίδα φρούτα με σως γιαουρτιού

Μεσημεριανό

1 μερίδα λαχανικά του χειμώνα
+ 1 μερίδα φέτα ψαριού με λαχανικά στο χαρτί
+ 1 φέτα ψωμί

Ενδιάμεσα

1 μπολάκι κρέμα σοκολάτας
+ 1 ποτήρι φρουτοχυμό

Βραδινό

1 μερίδα λάχανο με μήλο και ρόδι
+ 1 μερίδα μανιταρόσουπα
+ 1 φέτα ψωμί



Δοσομετρητής

1 φλιτζάνι (φλ.) = 250 ml νερό

1 κουταλιά σούπας (κ.σ.) = 10 ml νερό

1 κουταλάκι γλυκού (κ.γ.) = 5 ml νερό



Γενικότερη οδηγία

Ο φούρνος είναι στις αντιστάσεις, πάνω - κάτω.

The background of the slide is a light pink color, decorated with a repeating pattern of various cutlery items (spoons, forks, knives) in different shades of pink. The pattern is dense and covers the entire background.

Πρωϊνά

Το πρωινό αποτελεί το πρώτο και σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, γι' αυτό δεν πρέπει να παραλείπεται. Είναι δύσκολο για τον οργανισμό να ανταπεξέλθει στις δραστηριότητες της ημέρας χωρίς την απαραίτητη ενέργεια από τα τρόφιμα. Δυστυχώς, τα παιδιά τείνουν να μην καταναλώνουν πρωινό, με αποτέλεσμα μετά από 8-10 ώρες βραδινής νηστείας να δυσκολεύονται να ξεκινήσουν την ημέρα τους. Σύμφωνα με μια πρόσφατη ανασκόπηση 47 μελετών, ένα ποσοστό της τάξης του 10-30% των παιδιών και των εφήβων στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη δεν καταναλώνουν πρωινό.

Έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο συνηγορούν στο ότι η λήψη πρωινού, τόσο στα παιδιά, όσο και στους εφήβους, συσχετίζεται αρνητικά με το υπερβάλλον σωματικό βάρος. Τα παιδιά και οι έφηβοι που καταναλώνουν πρωινό σε σταθερή βάση έχουν μικρότερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαροι και έχουν καλύτερη κατάσταση θρέψης συγκριτικά με τα παιδιά και τους εφήβους που δε λαμβάνουν πρωινό. Συγκεκριμένα, τα παιδιά και οι έφηβοι που καταναλώνουν πρωινό έχουν υψηλότερη πρόσληψη υδατανθράκων, πρωτεϊνών και βιταμινών. Επιπρόσθετα, η κατανάλωση πρωινού σχετίζεται με την κατανάλωση συχνών γευμάτων μέσα στην ημέρα και με καλύτερο έλεγχο της πείνας. Ακόμη, η ικανότητα μάθησης και η απόδοση των παιδιών και των εφήβων που δεν καταναλώνουν πρωινό είναι μικρότερη από ό,τι αυτών που καταναλώνουν. Το αποτέλεσμα αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης, λόγω της κατανάλωσης πρωινού, βελτιώνει την ικανότητα μνήμης και το χρόνο αντίδρασης σε διάφορες δραστηριότητες. Στοιχεία από μελέτες σε παιδιά και εφήβους στην Ελλάδα δείχνουν επίσης μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης πρωινού, της παχυσαρκίας και των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.

Σύμφωνα με τα παραπάνω λοιπόν, η εξασφάλιση ενός ισορροπημένου πρωινού είναι ένας τρόπος για να βοηθηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν στο έπακρο τις σωματικές και νοητικές δυνατότητές τους. Ένα πλήρες πρωινό καλό είναι να περιλαμβάνει τρόφιμα από τρεις τουλάχιστον ομάδες τροφίμων (Γαλακτοκομικά – Δημητριακά – Φρούτα), προκειμένου να εφοδιάζει τον οργανισμό με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για το ξεκίνημα της ημέρας. Οι συνταγές που ακολουθούν προσφέρουν γευστικές προτάσεις για ένα καλό πρωινό και στοχεύουν στο να επηρεάσουν θετικά τις μαθησιακές ικανότητες και την ανάπτυξη των παιδιών σας.

Κουλούρια Θεσσαλονίκης



Προετοιμασία 30'

Αναμονή ζύμης

Ψήσιμο 15'



6 κουλούρια



Διατροφική αξία

Το σουσάμι είναι πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, (κυρίως λινελαϊκό και ελαϊκό), ενώ δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη.

220 γρ. σκληρό αλεύρι

1 κ.γ. ξηρή μαγιά

110 γρ. νερό

1 κ.σ. ελαιόλαδο

½ κ.γ. καστανή ζάχαρη

½ κ.γ. αλάτι

50 γρ. σουσάμι

Κοσκινίζουμε το αλεύρι, το ανακατεύουμε με τη μαγιά και κάνουμε λακούβα, όπου προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι, τη ζάχαρη, το νερό και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Ζυμώνουμε με δύναμη για να πετύχουμε μια ζύμη ελαστική και εύπλαστη. Τη σκεπάζουμε με πετσέτα και την αφήνουμε για 1 ώρα σε ζεστό μέρος να φουσκώσει. Αφού φουσκώσει και διπλασιαστεί, τη χωρίζουμε σε 6 κομμάτια, τα οποία πλάθουμε σε μακριά λεπτά κορδόνια. Στο μπολ του ζυμώματος βάζουμε νερό και σε ένα ρηχό μεγάλο πιάτο το σουσάμι. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 210° και ετοιμάζουμε το ταψί λαδώνοντάς το ελαφρά. Βουτάμε τα κορδόνια πρώτα στο νερό, μετά στο σουσάμι και στη συνέχεια τα κλείνουμε σε κύκλο στριφογυρίζοντάς τα και κλείνοντας τις άκρες με λίγη πίεση. Τα ακουμπάμε μέσα στο ταψί και τα αφήνουμε για 15' να φουσκώσουν. Ψήνουμε για 15', κλείνουμε τη θερμοκρασία και τα αφήνουμε να μείνουν άλλα 10' μέσα στο ζεστό φούρνο.

Ανά κουλούρι | Πρωτεΐνες 6,0 γρ. Υδατάνθρακες 28,2 γρ. Λίπος 7,0 γρ. Ενέργεια 193 θερμίδες



Ελαιοψωμάκια



Προετοιμασία 25'

Αναμονή ζύμης

Ψήσιμο 20'-25'



5 ελαιοψωμάκια



Διατροφική αξία

Οι ελιές έχουν αντίστοιχα θρεπτικά συστατικά με το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο. Είναι πλούσιες σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικές τοκοφερόλες, φαινόλες και φλαβονοειδή.

250 γρ. μαλακό αλεύρι

1 κ.γ. ξηρή μαγιά

110 γρ. νερό

55 γρ. ελιές (ψιλοκομμένες χωρίς κουκούτσι)

3 κ.σ. ελαιόλαδο

½ κ.γ καστανή ζάχαρη

½ κ.γ. αλάτι

Κοσκινίζουμε το αλεύρι, το ανακατεύουμε με τη μαγιά και κάνουμε λακούβα όπου προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι, τη ζάχαρη και το νερό. Αρχίζουμε να ζυμώνουμε μέχρι να πετύχουμε μια ζύμη ελαστική και εύπλαστη. Σκεπάζουμε τη ζύμη με καθαρή πετσέτα, την αφήνουμε για 1 ώρα σε ζεστό μέρος να φουσκώσει και προετοιμάζουμε τις ελιές. Αφού φουσκώσει και διπλασιαστεί η ζύμη, τη βάζουμε πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια, την πιέζουμε με τα χέρια να ανοίξει σαν φύλλο και προσθέτουμε τις ελιές. Διπλώνουμε αρκετές φορές τη ζύμη για να καλυφθούν καλά οι ελιές και στη συνέχεια τη χωρίζουμε σε 5 ίσα κομμάτια. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°. Πλάθουμε 5 χοντρά κορδόνια, τα τυλίγουμε σε σχήμα σαλιγκαριού και τα αφήνουμε σε ελαφρά λαδωμένο ταψί μέχρι να φουσκώσουν. Ψήνουμε για 20'-25'.

Ανά ελαιοψωμάκι | Πρωτεΐνες 5,1 γρ., Υδατάνθρακες 39,5 γρ., Λίπος 7,9 γρ., Ενέργεια 240 θερμίδες



Βιενέζικα κρουασανάκια



Προετοιμασία
και αναμονή 3 ώρες
Ψήσιμο 25'



12 κρουασανάκια



Διατροφική αξία

Τα καρύδια περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες και ω-3 λιπαρά οξέα. Επίσης, αποτελούν μια από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών φαινολών, οι οποίες εμποδίζουν το σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας και έχουν ισχυρές αντικαρκινικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

250 γρ. μαλακό αλεύρι
½ κ.γ. ξηρή μαγιά
½ φλ. γάλα
1 κ.σ. ζάχαρη

1 κ.σ. σπορέλαιο
125 γρ. βούτυρο
(κρύο από το ψυγείο)
125 γρ. καρύδια

για το γλάσο:
3 κ.γ. άχνη ζάχαρη
1 κ.γ. νερό

Κοσκινίζουμε το αλεύρι, κάνουμε λακκούβα, ρίχνουμε τη μαγιά και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από το βούτυρο) και ζυμώνουμε σιγά σιγά έως ότου πετύχουμε μια ζύμη εύπλαστη, που δεν κολλάει στα χέρια. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμη. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 1 ώρα ή μέχρι να διπλασιαστεί. Μόλις διπλασιαστεί, τη ζυμώνουμε να φύγει ο αέρας και ανοίγουμε ένα μακρόστενο φύλλο (δεν έχει πολύ σημασία το μήκος). Στη μισή επιφάνειά του σκορπάμε κομματάκια από το μισό βούτυρο. Διπλώνουμε τη ζύμη στα τρία και την ξαναανοίγουμε σε μακρόστενο φύλλο. Σκορπάμε το υπόλοιπο βούτυρο και τη διπλώνουμε. Τη βάζουμε μέσα σε μια σακούλα τροφίμων (προβλέπουμε να υπάρχει προοπτική μέσα στη σακούλα για να φουσκώσει η ζύμη) και την αφήνουμε για 45' στο ψυγείο. Τη βγάζουμε, την πατάμε με τον πλάστη σε στενόμακρο πάλι φύλλο, τη ξαναδιπλώνουμε στα 3 και τη ξαναβάζουμε στο ψυγείο για 45'. Αυτή τη διαδικασία την επαναλαμβάνουμε άλλες 2 φορές. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°. Με την έτοιμη ζύμη ανοίγουμε στενόμακρες λωρίδες (όσες θέλουμε, αρκεί να έχουν το ίδιο πάχος 0,5-1 εκ. το πολύ), κόβουμε τρίγωνα, τα γεμίζουμε με καρύδια και τα τυλίγουμε από τη μακριά προς τη στενή πλευρά. Ψήνουμε για 25'. Ανακατεύουμε τα υλικά του γλάσου και αλείφουμε τα κρουασάν.

Ανά κρουασανάκι | Πρωτεΐνες 3,1 γρ., Υδατάνθρακες 16,0 γρ., Λίπος 13,5 γρ., Ενέργεια 196 θερμίδες



Μπιφτεκάκια μήλου



Προετοιμασία 30'

Ψήσιμο 30'



20 μπιφτεκάκια

400 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς

1 μήλο

1 αβγό

1 φέτα μπαγιατίκου ψωμιού

1 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά

1 κ.σ. ελαιόλαδο

3 κ.σ. νερό

αλάτι

πιπέρι

για το άρτυμα γιαουρτιού:

400 γρ. γιαούρτι

4 κ.σ. κέτσαπ

1 κ.γ. ελαιόλαδο

½ κ.γ. κύμινο

αλάτι



Διατροφική αξία

Τα μήλα έχουν εξαιρετικές ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό, κυρίως λόγω του καλίου και των άπεπτων φυτικών ινών (πηκτίνες) που περιέχουν. Το κάλιο βοηθάει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, ενώ οι άπεπτες φυτικές ίνες στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°. Καθαρίζουμε, τρίβουμε το μήλο και κομματιάζουμε το ψωμί σε ψίχουλα. Ζυμώνουμε τον κιμά με όλα τα υλικά, πλάθουμε 20 μικρά πλατιά μπιφτεκια και τα ψήνουμε για 30'. Για να μην κολλήσουν στο ταψί προσθέτουμε και ½ φλιτζάνι νερό. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά του αρτύματος και το σερβίρουμε μαζί με τα μπιφτεκια.

Ανά μπιφτεκάκι | Πρωτεΐνες 5,6 γρ., Υδατάνθρακες 3,8 γρ., Λίπος 6,1 γρ., Ενέργεια 91 θερμίδες

