

39

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

για να μην πάρεις ούτε γραμμάριο



Άρτεμις Ζερδελή

διαιτολόγος-διατροφολόγος



diet4u.gr
ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΕΡΔΕΛΗ

39

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

για να μην πάρεις ούτε γραμμάριο



Άρτεμις Ζερδελή
διαιτολόγος-διατροφολόγος



diet4u.gr
ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΕΡΔΕΛΗ

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ



Ας συστηθούμε	03
Πρωινό	05
Σνακ	20
Κυρίως Γεύμα	33
Σημείωση!	50





ΑΣ ΣΥΣΤΗΘΟΥΜΕ

Ονομάζομαι Άρτεμις Ζερδελή και είμαι πτυχιούχος διαιτολόγος-διατροφολόγος.

Με αυτό το e-book σου δίνω γρήγορες και εύκολες συνταγές για κάθε ώρα της ημέρας ώστε να σου λύσω τα χέρια και να μην πάρεις ούτε γραμμάριο!

Σε βοηθάω να μάθεις τον σωστό τρόπο διατροφής! Όταν τον μάθεις, θα έχεις το σώμα που πάντα ήθελες.

Σε εφοδιάζω με τις κατάλληλες δεξιότητες, ώστε να μην κυριεύεσαι από αισθήματα απόγνωσης. Όταν γίνει αυτό, η διατροφή θα είναι κάτι τόσο απλό, όπως η οδήγηση ενός αυτοκινήτου.

Κλείσε ραντεβού! <https://calendly.com/diet4u/30mins>

ή πάντα εδώ ↓



diet4u.gr
ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΕΡΔΕΛΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Είναι ευρέως διαδεδομένη η άποψη ότι η υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει άνοστα φαγητά και τρόφιμα που δεν είναι νόστιμα!

Και όμως, αυτή η αντίληψη είναι εντελώς λάθος!

Υπάρχουν πολλές υγιεινές τροφές που είναι ταυτόχρονα νόστιμες αλλά και υγιεινές.

Μπορούν να ενταχθούν άφοβα σε ένα πρόγραμμα διατροφής για απώλεια βάρους, αλλά και σε πρόγραμμα διατροφής για σταθεροποίηση.

Το e-book αυτό θα σου λύσει τα χέρια και θα σου δώσει πολλές ωραίες ιδέες για ποικιλία στη διατροφή σου με τις απλές και γρήγορες συνταγές που περιέχει!

Για να μάθεις το μυστικό του αδυνατίσματος:

<https://www.instagram.com/diet4u.gr/>

ΠΡΟΙ- ΝΟ

diet4u.gr
ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΕΡΔΕΛΗ

ΠΡΩΙΝΟ



Είναι ευρέως διαδεδομένη η άποψη ότι η υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει άνοστα φαγητά και τρόφιμα που δεν είναι νόστιμα! Και όμως, αυτή η αντίληψη είναι εντελώς λάθος!

Υπάρχουν πολλές υγιεινές τροφές που είναι ταυτόχρονα νόστιμες αλλά και υγιεινές. Μπορούν να ενταχθούν άφοβα σε ένα πρόγραμμα διατροφής για απώλεια βάρους, αλλά και σε πρόγραμμα διατροφής για σταθεροποίηση.

Το e-book αυτό θα σου λύσει τα χέρια και θα σου δώσει πολλές ωραίες ιδέες για ποικιλία στη διατροφή σου με τις απλές και γρήγορες συνταγές που περιέχει!

Για να μάθεις το μυστικό του αδυνατίσματος
<https://www.instagram.com/diet4u.gr/>

diet4u.gr
ARTEMIS ZERDELI



06

Pancakes

ΥΛΙΚΑ

- ½ φλ. βρόμη
- ½ κ.γ. baking powder
- ½ κ.γ. κανέλα
- ¼ κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 2 ασπράδια αυγού
- ½ φλ. γάλα με 1,5% λιπαρά
- 1 μπανάνα
- 2 κ.σ. μέλι



Εκτός από τις φυτικές ίνες της βρόμης, οι πρωτεΐνες από το αυγό και το γάλα κάνουν τα συγκεκριμένα pancakes ιδανικό και εξαιρετικά χορταστικό πρωινό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις τη βρόμη, την κανέλα και το αλάτι στο multi και τα χτυπάς για να γίνουν σχεδόν σκόνη. Σε ένα μπολ ανακατεύεις με ένα σύρμα τα ασπράδια, το baking powder και το γάλα.

Μετά προσθέτεις την αλεσμένη βρόμη στο μείγμα με το γάλα και ανακατεύεις. Αν το μείγμα είναι πολύ σφιχτό, προσθέτεις λίγο επιπλέον γάλα.

Αλείφεις ένα αντικολλητικό τηγάνι με λίγο λάδι. Όταν κάψει πολύ καλά, ρίχνεις το μείγμα και φτιάχνεις μικρά pancakes. Τα γυρίζεις και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα.

Σερβίρεις με λίγο μέλι και φέτες μπανάνας.



07

Σοκολατένιο πρωινό!

ΥΛΙΚΑ

170 γρ. κινόα
240 ml γάλα αμυγδάλου
240 ml γάλα καρύδας
2 κουταλιές σκόνη κακάο
2-3 κ.σ. ζάχαρη
1 βανίλια σε σκόνη
υλικά της προτίμησής σου για το γαρνίρισμα



Check!

Δοκίμασε να προσθέσεις ό,τι υλικό θέλεις. Προτείνω ανανά, μάνγκο ή φρούτα του δάσους με ξηρούς καρπούς!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένεις την κινόα σε ένα σουρωτήρι. Ζεσταίνεις ένα μικρό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Μόλις πιάσει θερμοκρασία, ρίχνεις την κινόα και την αφήνεις, για 2-3 λεπτά, να χάσει τα υγρά και να αρχίσει ελαφρώς να «ψήνεται».

Προσθέτεις το γάλα αμυγδάλου, το γάλα καρύδας και ανακατεύεις. Αυξάνεις τη θερμοκρασία περισσότερο, μέχρι να αρχίσει το μείγμα να βράζει και αμέσως χαμηλώνεις τη φωτιά (τόσο ώστε το μείγμα να σιγοβράζει) και μαγειρεύεις για 20-25 λεπτά.

Όταν τα υγρά απορροφηθούν και η κινόα είναι έτοιμη, κατεβάζεις το τηγάνι από τη φωτιά και προσθέτεις το κακάο, τη ζάχαρη και τη βανίλια. Ανακατεύεις καλά.



08

Vegan smoothie

ΥΛΙΚΑ

2 φλ. καρπούζι

1 μπανάνα

2 κ.σ. βρώμη ή σπόροι chia

1 φυτικό γιαούρτι



09

Απίθανο smoothie

ΥΛΙΚΑ

1 κούπα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά

1 μπανάνα σε φέτες

½ κούπα χυμό πορτοκάλι

6 φράουλες

θρυμματισμένος πάγος (προαιρετικά)



10

Νόστιμο, εύκολο και γρήγορο smoothie

ΥΛΙΚΑ

1 μπανάνα
2 πορτοκάλια
1 γιαούρτι



11

Αυγά benedict

ΥΛΙΚΑ

4 φέτες ψωμί φρυγανισμένο
4 φέτες αβοκάντο
4 φύλλα μαρουλιού
4 αυγά
2 κουταλάκια γλυκού ξύδι
1 κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο

Για την hollandaise

5 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κρόκοι αυγών
1 κ.σ. χυμό λεμονιού
1 κ.γ. μουστάρδα
λίγο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Γεμίζεις τα $\frac{2}{3}$ μιας κατσαρόλας με νερό και μόλις βράσει προσθέτεις το ξύδι.
- Ρίχνεις ένα-ένα τα αυγά περιμένοντας να στερεοποιηθούν. Σκεπάζεις την κατσαρόλα και τα αφήνεις να βράσουν για 4 λεπτά. Μετά τα αφαιρείς.
- Ετοιμάζεις τη σάλτσα. Βάζεις τους κρόκους, το χυμό λεμονιού, τη μουστάρδα, το πιπέρι στο μπλέντερ και το χτυπάς μέχρι να αποκτήσουν ομοιόμορφο χρώμα.
- Προσθέτεις το λάδι.
- Αδειάζεις το μείγμα σε πυρίμαχο σκεύος το οποίο βάζεις σε μια κατσαρόλα με ζεστό νερό (μπεν μαρί) και μαγειρεύεις ανακατεύοντας με πολύ γρήγορο ρυθμό μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Φρυγανίζεις το ψωμί και βάζεις από 2 φέτες σε κάθε πιάτο και από πάνω στρώνεις το μαρούλι και το αβοκάντο. Βάζεις και από ένα αυγό σε κάθε φέτα.
- Προσθέτεις από πάνω τη σάλτσα.



12

Smoothie μήλο-πιπερόριζα

ΥΛΙΚΑ

3 μήλα
2 καρότα
1 εκατοστό πιπερόριζας



ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ:

Βήτα καροτίνη,
φολικό οξύ,
βιταμίνη C,
ασβέστιο,
μαγνήσιο,
φωσφόρος,
κάλιο, θείο

Είναι ένας χυμός
μήλου και καρότου,
άλλα η πιπερόριζα
δίνει μια πικάντικη
γεύση σε αυτόν
τον κατά τα άλλα
γλυκό χυμό.

Απλά κόψτε
ένα εκατοστό
πιπερόριζας
και προσθέστε το
στον αποχυμωτή
με τα υπόλοιπα
υλικά.



13

Εύκολη και υγιεινή ομελέτα!

ΥΛΙΚΑ

5 αυγά
300 γρ. σπανάκι baby
80 γρ. φέτα τριμμένη
2 κ.σ. γάλα συμπυκνωμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 κ.σ. άνηθο
πιπέρι



Check!

Εύκολο και
γρήγορο
γεύμα για
αδυνάτισμα!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνεις σε αντικολλητικό σκεύος το ελαιόλαδο και σοτάρεις τα κρεμμύδια για 2 λεπτά.

Στη συνέχεια προσθέτεις το σπανάκι και ανακατεύεις μέχρι να μειωθεί ο όγκος του.

Χτυπάς τα αυγά με το γάλα. Προσθέτεις τη φέτα.

Ρίχνεις το μείγμα στο τηγάνι και ψήνεις την ομελέτα μέχρι να σταθεροποιηθεί (περίπου 3 λεπτά).

Ψήνεις την ομελέτα και από την άλλη πλευρά.

Σερβίρεις και προσθέτεις πιπέρι και φρέσκο σπανάκι.



14

Νόστιμο εύκολο γρήγορο και υγιεινό smoothie!

ΥΛΙΚΑ

- 1 μπανάνα
- ½ φλιτζάνι ανανά
- 2 φλιτζάνια γάλα επιλογής σου
- ½ φλιτζάνι μάνγκο
- 1 κ.σ. φυσιτικοβούτυρο



15

Vegan μηλόπιτα χωρίς ζάχαρη

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη:

200 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

300 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης

2 κ.γ. baking powder

1 πρέζα αλάτι

$\frac{3}{4}$ φλ. ελαιόλαδο

$1\frac{1}{4}$ φλ. χυμό πορτοκάλι

1 φλ. νερό χλιαρό

Για τη γέμιση:

8-10 μέτρια μήλα κομμένα
(σε μικρά κομμάτια)

2 κ.σ. στέβια

(αντί για $\frac{1}{2}$ φλ. ζάχαρη)
κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Προθερμαίνεις το φούρνο στους 180 βαθμούς.
- Ετοιμάζεις τη ζύμη. Βάζεις όλα τα υλικά στον κάδο του μίξερ και τα ανακατεύεις μέχρι να ενωθούν και να γίνουν μια ομοιόμορφη μάζα. Ίσως χρειαστεί επιπρόσθετο αλεύρι για να μην κολλάει η ζύμη στα τοιχώματα του κάδου. Έπειτα βγάζεις τη ζύμη από τον κάδο και την κόβεις στη μέση.
- Τυλίγεις το μισό κομμάτι ζύμης σε πλαστική μεμβράνη και το βάζεις 1 ώρα στην κατάψυξη. Βουτυρώνεις και πασπαλίζεις με αλεύρι μία στρογγυλή φόρμα 26 εκ. και τοποθετείς την άλλη μισή ζύμη στη βάση της φόρμας και την απλώνεις με τα χέρια σου για να δημιουργήσεις τοιχώματα στην τάρτα.
- Βάζεις τα υλικά της γέμισης (μήλα, στέβια και κανέλα) σε ένα αντικολλητικό τηγάνι μέχρι να μαλακώσουν. Τοποθετείς τη γέμιση πάνω από τη ζύμη στη φόρμα.
- Όταν είναι έτοιμη και η υπόλοιπη ζύμη την τρίβεις σε χοντρό τρίφτη και την πασπαλίζεις από πάνω μέχρι να καλυφθεί η γέμιση.
- Ψήνεις τη μηλόπιτα στο φούρνο για 35-40 λεπτά μέχρι να ροδίσει.



16

Πλήρες και νόστιμο πρωινό!

ΥΛΙΚΑ

- ½ φλ. βρώμη
- 1 κ.γ. σπόρους chia
- ¼ κ.γ. κανέλα
- ½ φλ. γάλα επιλογής σου
- ¼ φλ. γιαούρτι (διάλεξε γιαούρτι χωρίς προσθήκη ζάχαρης είτε πλήρες, είτε χαμηλό σε λιπαρά)
- ¼ μπανάνα ή 6-8 φράουλες
- ¼ φλιτζάνι ανανά κομμένο
- ¼ φλιτζάνι batóμoupa
- 1 κ.σ. αμύγδαλα
- 1 κ.γ. λιναρόσπορο



Νόστιμο, εύκολο και θρεπτικό smoothie!

ΥΛΙΚΑ

3 πορτοκάλια
1 λεμόνι
1 λάιμ



Check!

ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ

ΟΥΣΙΕΣ:

βιταμίνη C,
βήτα καροτίνη,
φολικό οξύ,
φώσφορος,
κάλιο



18

Porridge βρόμης με μπανάνα

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι γάλα
4 κ.γ. νιφάδες βρόμης
1 κ.γ. λιναρόσπορο
1 μπανάνα
¼ κ.γ. κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα κατσαρολάκι ανακατεύεις το γάλα, τη βρόμη, τον λιναρόσπορο, την μπανάνα και την κανέλα.

Ανακατεύεις καλά και βάζεις το σκεύος σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.

Μόλις αρχίσει να βράζει χαμηλώνεις την φωτιά και ανακατεύεις μέχρι να αρχίσει να γίνει ένας χυλός.

Όταν γίνει αρκετά πηχτό το μίγμα, το βγάζεις από τη φωτιά και το βάζεις σε μπολάκι.

Προσθέτεις λίγο μέλι ή φρούτα της επιλογής σου.



19



ΣΝΑΚ

diet4u.gr
ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΕΡΔΕΛΗ

ΣΝΑΚ



Γιατί να τρώω ενδιάμεσα σνακ;

Τα ενδιάμεσα σνακ βοηθάνε στον ευκολότερο και γρηγορότερο κορεσμό των μετέπειτα γευμάτων και σε γεμίζουν με βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά!

Για το σώμα που πάντα ήθελες
<https://calendly.com/diet4u/30mins>

ή πάντα εδώ ↓



diet4u.gr
ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΕΡΔΕΛΗ



21

Μους φυστικοβούτυρο χωρίς ζάχαρη

ΥΛΙΚΑ

800 γρ. τυρί κρέμα ή γιαούρτι

150 γρ. φυστικοβούτυρο

50 γρ. σιρόπι αγαύης

60 γρ. κακάο

1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας

100 γρ. σαντιγί, φυτική

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείς όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάς μέχρι να έχεις ένα ομοιογενές μείγμα.

Μεταφέρεις το μείγμα στο ψυγείο για 15-20 λεπτά μέχρι να σφίξει και να έχει την υφή της μους.

Αφαιρείς από το ψυγείο και μοιράζεις τη μους σε ποτηράκια.

Σερβίρεις με φυτική σαντιγί και ψιλοκομμένα φιστίκια ή άλλους ξηρούς καρπούς!



22

Νεγαν και εύκολο παγωτό μάνγκο χωρίς ζάχαρη!

ΥΛΙΚΑ

1 μάνγκο μεγάλο
400 γρ. κρέμα καρύδας
50 ml σιρόπι αγαύης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις τα υλικά στον κάδο του μίξερ και χτυπάς για 1-2 λεπτά, μέχρι να γίνει το μείγμα ομοιογενές.

Μεταφέρεις το μείγμα σε σκεύος με καπάκι και το βάζεις στην κατάψυξη για τουλάχιστον 4-5 ώρες, μέχρι να σφίξει.

Ανά μία ώρα, βγάζεις το μείγμα, το ξαναχτυπάς στο μίξερ και το ξαναβάζεις στην κατάψυξη.



23

Νόστιμο + εύκολο light παγωτό

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. φρέσκο γάλα με 1,5% λιπαρά
300 γρ. κρέμα γάλακτος light
100 γρ. ζάχαρη άχνη
5 φλιτζανάκια εσπρέσο για το σερβίρισμα
ή λικέρ μαστίχας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύεις τη ζάχαρη, την κρέμα και το γάλα σε ένα μπολ. Αδειάζεις το μείγμα στην παγωτομηχανή και ακολουθείς τις οδηγίες χρήσης για να το παγώσεις. Σε μισή ώρα περίπου θα είναι έτοιμο.

Αν δεν έχεις παγωτομηχανή, το βάζεις σε ένα μεταλλικό μπολ στην κατάψυξη και κάθε μισή ώρα το βγάζεις και το ανακατεύεις με έναν αυγοδάρτη.

Επαναλαμβάνεις τη διαδικασία για 4-5 φορές έως ότου παγώσει καλά το παγωτό και γίνει αφράτο.

Σερβίρεις σε μπολ ή ποτήρια περιχύνοντας κάθε μερίδα με εσπρέσο ή με λικέρ μαστίχας, αντί άλλης σος.



24

Vegan κρέμα σοκολάτας

ΥΛΙΚΑ

Για την κρέμα:

400 ml κρέμα καρύδας

160 γρ. χουρμάδες

55 γρ. κακάο

300 ml ρόφημα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη

1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

¼ κ.γ. αλάτι

Για το σερβίρισμα:

2-3 κ.σ. λιωμένη

κουβερτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύεις και ζεσταίνεις σε μέτρια φωτιά σε κατσαρόλα τους χουρμάδες, την κρέμα καρύδας, το ρόφημα αμυγδάλου, το κακάο, το εκχύλισμα βανίλιας και το αλάτι.

Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνεις τη φωτιά και το αφήνεις να σιγοβράσει για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά.

Αποσύρεις από το μάτι και αφήνεις την κατσαρόλα ακάλυπτη για 15 λεπτά μέχρι να κρυώσει.

Βάζεις το μείγμα σε blender και χτυπάς πολύ δυνατά, μέχρι η κρέμα σου να αποκτήσει κρεμώδη υφή.

Μεταφέρεις το μείγμα σε ατομικά μπολάκια και τοποθετείς στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες, μέχρι να σφίξει η κρέμα.

Λιώνεις την κουβερτούρα και τη ρίχνεις πάνω από την κρέμα.



25

Light χαλβάς

ΥΛΙΚΑ

½ κούπα λάδι
2 κούπες σιμιγδάλι
2 κούπες ζάχαρη
4 κούπες νερό
ξηρούς καρπούς της αρεσκείας σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνεις το λάδι σε κατσαρόλα να ζεσταθεί λίγο και μετά προσθέτεις το σιμιγδάλι και ανακατεύεις μέχρι να πάρει χρώμα.

Ανακατεύεις συνέχεια μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα σε μέτρια φωτιά. Το καβούρδισμα πρέπει να γίνεται αργά.

Όταν το σιμιγδάλι γίνει χρυσαφί, βγάζεις την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αφήνεις λίγα λεπτά να κατεβάσει θερμοκρασία.

Προσθέτεις το νερό γρήγορα ανακατεύοντας και μετά προσθέτεις τη ζάχαρη.

Συνεχίζεις το ανακάτεμα και τοποθετείς ξανά την κατσαρόλα στη φωτιά. Ανακατεύεις μέχρι ο χαλβάς να γίνει σπυρωτός.



Light γλυκό χωρίς ζάχαρη

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ζελέ φράουλα χωρίς ζάχαρη
(1 συσκευασία)
250 ml νερό βραστό
250 ml νερό κρύο
200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό με 2% λιπαρά
1 φλ. φράουλες ψιλοκομμένες
φράουλες ή αμύγδαλα φιλέ για γαρνιτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά σε ένα μπολ διαλύεις το ζελέ στο βραστό νερό
κι ανακατεύεις μέχρι να λιώσει εντελώς.
Προσθέτεις το κρύο νερό κι ανακατεύεις.
Παγώνεις το ζελέ στο ψυγείο μέχρι ν' αρχίσει να πήζει.

Αφού σταθεροποιηθεί (αλλά όχι να σφίξει) αδειάζεις
το μισοπηγμένο ζελέ στον κάδο του μίξερ.
Προσθέτεις το γιαούρτι και με το σύρμα τα χτυπάς
να ομογενοποιηθούν και να είναι λεία στην υφή.

Τέλος, προσθέτεις τις φράουλες και ανακατεύεις.
Μοιράζεις το μείγμα σε 6 μπολ.
Το παγώνεις να σφίξει καλά τουλάχιστον για 3 ώρες.
Γαρνίρεις με φρέσκιες φράουλες ή αμύγδαλα φιλέ.



27

ΥΛΙΚΑ

1 αυγό ολόκληρο (σε θερμοκρασία δωματίου)
140 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
180 ml ελαιόλαδο
αλάτι
χυμό λεμονιού
πιπέρι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνεις το αυγό στο μπλέντερ και προσθέτεις το λάδι και έπειτα το χυμό λεμονιού.

Χτυπάς τα υλικά σε δυνατή ένταση για λίγο μέχρι να δέσουν.

Όταν το μείγμα αποκτήσει κρεμώδη υφή, προσθέτεις το γιαούρτι και συνεχίζεις να χτυπάς για μερικά δευτερόλεπτα ακόμα.

Τέλος προσθέτεις το αλάτι και προαιρετικά πιπέρι.



Μους μάνγκο

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό με 2% λιπαρά
200 ml κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
2 μεγάλα ώριμα μάνγκο ή 3 μικρότερα
2 κ.σ. κρυσταλλική στέβια ή άλλο γλυκαντικό
6 γρ. ζελατίνη (3 φύλλα των 2 γραμμαρίων)
λίγες φέτες μάνγκο για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη μους μάνγκο με γιαούρτι, βυθίζεις πρώτα τη ζελατίνη σε μπολ με κρύο νερό και την αφήνεις για 10 λεπτά να μουλιάσει.

Καθαρίζεις τα μάνγκο και τα πολτοποιείς στο μπλέντερ. Τα βάζεις σε μικρή κατσαρόλα και τα ζεσταίνεις σε χαμηλή φωτιά μαζί με τη στέβια.

Αφού διαλυθεί η στέβια, στύβεις τις ζελατίνες και τις προσθέτεις, ανακατεύοντας γρήγορα το μείγμα φρούτου. Το αποσύρεις από τη φωτιά και το αφήνεις να κρυώσει για λίγα λεπτά.

Χτυπάς την κρέμα γάλακτος με το σύρμα στο μίξερ, σε παχύρρευστη μορφή. Προσθέτεις το γιαούρτι και τα ανακατεύεις. Τέλος, προσθέτεις το μείγμα φρούτου και απαλά ανακατεύεις.

Μοιράζεις σε 5 ποτήρια το μείγμα. Το παγώνεις. Γαρνίρεις με φέτες μάνγκο.



29

Light πανακότα

ΥΛΙΚΑ

1 lt γάλα (χαμηλό σε λιπαρά)

10 κ.σ. σκόνη γλυκαντικό

25 γρ. ζελατίνη σε σκόνη

μαρμελάδα για διαβητικούς για το σερβίρισμα



**Ιδανική
για άτομα
με διαβήτη!**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσθέτεις αρχικά το γάλα με τη γλυκαντική σκόνη σε κατσαρόλα και τα ζεσταίνεις, ανακατεύεις με σύρμα ενώ ρίχνεις τη ζελατίνη.

Αποσύρεις το μείγμα από τη φωτιά πριν πάρει βράση και το αφήνεις να κρυώσει. Το τοποθετείς σε φορμάκια και τα βάζεις στο ψυγείο.

Για το ξεφορμάρισμα βοηθάει το καυτό νεράκι γύρω από τη φόρμα. Σερβίρεις με μαρμελάδα για διαβητικούς χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Καλή όρεξη!



30

Τρουφάκια με γιαούρτι και blueberries!

ΥΛΙΚΑ

½ σακουλάκι νιφάδες μαύρης σοκολάτας
½ κεσεδάκι γιαούρτι
50 γρ. blueberries
3 κ.σ. κακάο σκόνη



**Healthy
energy ball
μόνο
με 4 υλικά!**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνεις τις νιφάδες σοκολάτας.

Αφού κρυώσει για 5 λεπτά, την αναμειγνύεις σιγά-σιγά με το γιαούρτι, προσθέτεις τα blueberries και στη συνέχεια πλάθεις τα τρουφάκια.

Τα τοποθετείς στο ψυγείο για τουλάχιστον 25 λεπτά, ώστε να σφίξουν και κατόπιν τα «βουτάς» στο κακάο πριν τα τοποθετήσεις στα πανέμορφα χαρτάκια τους.



31

Τραγανά κριτσίνια!

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
100 γρ. ελαιόλαδο
60 γρ. νερό παγωμένο
90 γρ. καρότο τριμμένο
ρίγανη
γλυκιά πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ανακατέψεις όλα τα υλικά και κάνεις τη ζύμη, την αφήνεις για μισή ώρα στο ψυγείο.

Στη συνέχεια κάνεις μπαστούνακια, τα τοποθετείς σε λαδόκολλα και ψήνεις για 25 περίπου λεπτά στους 180 βαθμούς.



32

ΚΥΠΙΩΣ ΓΕΥΜΑ

diet4u.gr
ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΕΡΔΕΛΗ

ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ



Τι είναι το κυρίως γεύμα;

«Κυρίως γεύμα» είναι μια έκφραση που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το κύριο γεύμα της ημέρας, συνήθως το μεσημεριανό γεύμα. Αναφέρεται στο γεύμα που αποτελεί το κύριο γεύμα της ημέρας και περιλαμβάνει συνήθως το κυρίως πιάτο του γεύματος και συνοδευτικά. Συνήθως, ένα κυρίως γεύμα περιλαμβάνει πρωτεΐνες όπως κρέας, ψάρι ή φασόλια, έναν υδατάνθρακα όπως ρύζι ή πατάτες, και λαχανικά όπως σαλάτα ή ψητά λαχανικά. Μερικές φορές περιλαμβάνει επίσης ένα ορεκτικό ή ένα επιδόρπιο.

Για να μάθεις το μυστικό του αδυνατίσματος:

<https://www.instagram.com/diet4u.gr/>

diet4u.gr
ARTEMIS ZERDELI



34

Υπέροχη παντζαροσαλάτα

ΥΛΙΚΑ

παντζάρια
καρύδια
γιαούρτι
ρόκα
λίγο σκόρδο
ελαιόλαδο



35

Σούπα βελουτέ με 3 μόνο υλικά

ΥΛΙΚΑ

κολοκύθα
γλυκοπατάτα
καρότο



Check!

Ιδανική
και για
vegan!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα 3 υλικά και έπειτα
τα αλέθουμε στο blender.

Προαιρετικά, προσθέτουμε
για μια κουταλιά στραγγιστό γιαούρτι.

Ψητά μανιτάρια πλευρώτους

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
(καθαρισμένα)
2 σκελίδες σκόρδο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
κρεμμύδι
λεμόνι
λίγο θυμάρι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνεις αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί.

Χωρίζεις ένα-ένα τα μανιτάρια πλευρώτους και τα ακουμπάς σε μια στρώση απλωτά στο ταψί.

Σε ένα μπολ βάζεις το ελαιόλαδο, το σκόρδο και το αλάτι. Τα αλείφεις με το μείγμα.

Τα ψήνεις στο φούρνο στον αέρα, στους 200°C για 15 λεπτά.



37

Υπέροχη σαλάτα!

ΥΛΙΚΑ

μαρούλι
ρόδι
καρύδια
καρότα
ξινόμηλο
σέλερι

Για τη σος:

γιαούρτι
μουστάρδα
λάδι
λεμόνι



38

Σούπα βελουτέ

ΥΛΙΚΑ

κουνουπίδι

πατάτα

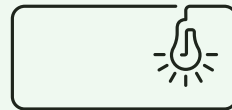
γάλα καρύδας

κάρυ



39

Σούπα από ωμά λαχανικά ειδική και για διαβητικούς



ΣΥΝΤΑΓΗ
ΜΕ ΛΙΓΕΣ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

1 καρότο
½ εσαλότ
½ σελινόριζα
¼ αγγούρι
1 lt σπιτικός ζωμός λαχανικών
μαϊντανός
θυμάρι



Οι σούπες αποτελούν καλή διατροφική επιλογή ειδικά για όσους επιθυμούν να διατηρήσουν το βάρος τους ή βρίσκονται σε στάδιο απώλειας βάρους.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένεις τα λαχανικά. Τρίβεις το καρότο.

Κόβεις τα υπόλοιπα λαχανικά σε μικρά κομμάτια.

Τα ρίχνεις στο μπλέντερ μαζί με το ζωμό λαχανικών.

Γαρνίρεις και σερβίρεις με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.



40

Εύκολη, γρήγορη και νόστιμη σούπα!

ΥΛΙΚΑ

πατάτα
σπαράγγια
κρεμμύδι



Check!

Ιδανική
και για
vegan!



41

Υπέροχη σαλάτα με μαυρομάτικα

ΥΛΙΚΑ

220 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
προβρασμένα
1 πιπεριά κόκκινη
1 μέτριο αγγούρι
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
15 ντοματίνια
150 γρ. cottage cheese
½ ματσάκι άνηθος
½ ματσάκι μαϊντανός

Για τη σος:

2 κ.γ. ελαιόλαδο
χυμός από 1 λεμόνι
πιπέρι
1 κ.σ. μουστάρδα



42

Δροσερή σαλάτα με καρπούζι

ΥΛΙΚΑ

ντοματίνια
1 φέτα καρπούζι
½ αγγούρι
1 πιπεριά
1 κρεμμύδι
1 κ.σ. ελιές
1 κ.σ. κάππαρη
2-4 παξιμάδια από χαρούπι

Για το dressing:

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
3 κ.σ. ξίδι βαλσαμικό
5-6 φύλλα δυόσμου
αλάτι
πιπέρι λευκό



43

Υπέροχη συνταγή με γλυκοπατάτες!

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γλυκοπατάτες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. πάπρικα
- ½ κ.γ. κουρκουμά (προαιρετικά)
- ⅔ κ.γ. θυμάρι, ρίγανη
- ½ κ.γ. αποξηραμένο ή 1½ κ.γ. φρέσκο
ψιλοκομμένο σχοινόπρασο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνεις τον φούρνο στους 200°C.

Πλένεις τις γλυκοπατάτες και τις κόβεις σε κομμάτια.

Προσθέτεις όλα τα υλικά, τα μυρωδικά και μπαχαρικά κι ανακατεύεις. Μπορείς να προσθέσεις λαχανικά και υλικά της επιλογής σου!

Βάζεις τις γλυκοπατάτες σε ένα πυρίμαχο σκεύος και ψήνεις για 40-45' στους 200°C.

Στα μισά του χρόνου τις γυρίζεις από την άλλη, μέχρι να ολοκληρωθεί ο χρόνος ψησίματος.



44

Το πιο νόστιμο lazy dinner

ΥΛΙΚΑ

1 τортίγια
τυρί
γαλοπούλα
λαχανικά
σάλτσα ντομάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λίγα λεπτά ψήσιμο!



45

Σούπα βελουτέ από κάστανα!

ΥΛΙΚΑ

½ σελινόριζα
1 κιλό κάστανα βρασμένα και καθαρισμένα
4 πατάτες ή γλυκοπατάτες
2 πράσα
2 ξερά κρεμμύδια
4 φρέσκα κρεμμύδια
ελαιόλαδο
ζωμός από λαχανικά ή κοτόπουλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβεις τις πατάτες, τη σελινόριζα, το κρεμμύδι, τα πράσα και το φρέσκο κρεμμυδάκι σε μεσαία κομμάτια. Σοτάρεις όλα τα λαχανικά μαζί με τα κάστανα, με ελαιόλαδο για λίγα λεπτά, προσθέτεις αλάτι και πιπέρι και έπειτα προσθέτεις τον ζωμό λαχανικών ή κοτόπουλου ή νερό.

Βράζεις για 20-30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά. Περνάς την σούπα με το μπίμερ, αφού πρώτα αφαιρέσεις λίγο από το υγρό για να μην αραιώσει πολύ και αν χρειαστεί το προσθέτεις σταδιακά.

Σερβίρεις με λίγα ωμά κάστανα!



46

Pizza light!

ΥΛΙΚΑ

Για το dressing:

2½ κούπες αλεύρι ολικής

1 κούπα χλιαρό νερό

1 φακελάκι ξηρή μαγιά

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα:

½ συσκευασία κόκκινη σάλτσα

κρεμμύδι

πιπέρι, ρίγανη

4 κ.σ. ελαιόλαδο

1 πολτοποιημένη ντομάτα

Για το topping:

4 φέτες γαλοπούλας

4 κ.σ. τυρί light

μανιτάρια

4 πιπεριές



47

Σαλάτα με γαρίδες και αβοκάντο

ΥΛΙΚΑ

225 γρ. γαρίδες
1 αβοκάντο
1 πρέζα σκόρδο
χυμός από 1 λεμόνι
½ αγγούρι ψιλοκομμένο
άνηθος
σχοινόπρασο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζεις τις γαρίδες για 5 λεπτά και τις αφήνεις να κρυώσουν.

Όταν κρυώσουν, τις κόβεις σε μικρά κομμάτια.

Λιώνεις το αβοκάντο και το ανακατεύεις με αλάτι, τη σκόνη σκόρδου και το χυμό λεμονιού.

Ανακατεύεις όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ.



48

Σαλάτα με κινόα και κοτόπουλο!

ΥΛΙΚΑ

1 φλ. κινόα

1 φιλέτο στήθος κοτόπουλου

2 κ.σ. ελαιόλαδο

αλάτι και πιπέρι

150 γρ. τυρί λευκό σε τρίμματα

ή τυρί της αρεσκείας σας με χαμηλά λιπαρά

Λαχανικά:

300 γρ. φύλλα από σπανάκι/ρόκα/βαλεριάνα

πιπεριές, 1 κρεμμύδι, 10 ντοματίνια, 2 κ.σ

μαϊντανό, 2 κ.σ. δυόσμο, 2 κ.σ. λεμόνι στημένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά, ξεπλένεις την κινόα σε σουρωτήρι και τη βάζεις σε μία κατσαρόλα. Σκεπάζεις με νερό και σιγοβράζεις για περίπου 12-15 λεπτά να σκάσει η κινόα. Τη σουρώνεις και την αφήνεις να κρυώσει. Ανάμεσα σε δύο λαδόκολλες τοποθετείς το στήθος κοτόπουλου. Το αλείφεις με λίγο ελαιόλαδο και ρίχνεις το αλατοπίπερο. Ψήνεις σε καυτό αντικολλητικό τηγάνι τα φιλέτα 3-4 λεπτά από την κάθε πλευρά. Τα κόβεις σε λωρίδες ή μικρά κομματάκια. Σε ένα μπολ, βάζεις όλα τα λαχανικά, προσθέτεις την κινόα, το κοτόπουλο και το τυρί.



49

ΣΗΜΕΙΩΣΗ



***Ελπίζω να το βρήκες χρήσιμο
και να σου άρεσαν οι συνταγές!***

Από την εμπειρία μου μπορώ να σου
εγγυηθώ ότι μια υγιεινή και ταυτόχρονα
νόστιμη διατροφή μπορεί να σου αλλάξει
τη ζωή σε κάθε επίπεδο και να είσαι όσα
κιλά εσύ επιθυμείς με ενέργεια και
ευεξία!

Αν θέλεις καθοδήγηση και βοήθεια για να
αποκτήσεις το σώμα που πάντα ήθελες
<https://calendly.com/diet4u/30mins>

ή πάντα εδώ ↓



50

ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ;



Άρτεμις Ζερδελή
διαιτολόγος-διατροφολόγος

Τσέκαρε την ιστοσελίδα μου ή ακολούθησέ με στα social media



diet4u.gr



diet4u.gr



diet4u.gr



diet4u.gr
ΑΡΤΕΜΙΣ ΖΕΡΔΕΛΗ