



Hi PROTEIN!

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ • HEALTHY ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΛΥΣΕΙΣ • ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

120 ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΚΗ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗ



Τίτλος Βιβλίου
Hi PROTEIN!

Συγγραφέας/Concept/Παραγωγή
Άκης Πετρετζίκης

Assistant Chefs
Λάμπρος Καραπατσιάς
Μάριος Μπέγκα
Μιχάλης Παγώνης

Project Coordinators
Mary-Rose Ανδριανοπούλου
Νταϊάνα Αλεξάκη

Σχεδιασμός & Art Direction
busybuilding

Φωτογραφία
Γιάννης Μπορομπόκας

Executive Guest Food Stylist
Tina Webb

Food & Props Styling
Ολivia Artemis Webb

Props Styling
Μαρία Γιαννουράκου

Κείμενα
Μάιρα Κατσίκη

Επιμέλεια συνταγών
Ζήνα Μαγγιώρου

Επιστημονικός Συνεργάτης/Διατροφολόγος
Ελένη Καλλιανιώτη

Ειδικοί Συνεργάτες
Ναταλία Καλλιντέρη
Τατιάνα Σερέφα

Θεώρηση Έκδοσης
Βίκυ Κατσαρού

© ΑΚΗΣ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗΣ, 2025
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ, Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2025
ISBN: 978-618-10-0191-3

Κεντρικά γραφεία
Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστερί
Τηλ.: 210 3805228, Fax: 210 3300439

Βιβλιοπωλείο Books & Life
Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 3300774
www.dioptra.gr
e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλου του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

Ένας φιλόλογος μου είπε κάποτε από πού βγαίνει η λέξη «πρωτεΐνη». Από την αρχαία ελληνική λέξη «πρώτος», που σημαίνει πρώτος, πρωταρχικός, θεμελιώδης.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ!

ΕΓΩ

ΔΕΝ

ΖΩ

ΧΩΡΙΣ

ΑΥΤΗ!

Γιατί σώμα χωρίς πρωτεΐνη = σπίτι χωρίς θεμέλια

Το θέμα, όμως, δεν είναι αυτό. Γιατί το ξέρουμε όλοι ότι χωρίς πρωτεΐνη δεν ζούμε.

Ως σεφ και άνθρωπος που φροντίζει την υγεία του, έχω γνωρίσει αθλητές, γυμναστές, αλλά και ανθρώπους της διπλανής πόρτας, που όλοι τους ήθελαν ένα πράγμα: να τρώνε καλά, να νιώθουν καλύτερα και να δυναμώσουν το σώμα τους με ποιότητα και ουσία, ενώ γυμνάζονται.

Οπότε, πώς θα πετάξουμε τη βαρεμάρα έξω από την κουζίνα μας για να τρώμε καλά, όταν κάνουμε high protein διατροφή; Με το *Hi Protein!*, το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου, σου δίνω την απάντηση γευστικά, υγιεινά και χορταστικά.

Όχι άλλο βραστό κοτόπουλο. Όχι άλλο cottage με το κουτάλι. Όχι άλλα δάκρυα πάνω από άνοστα τάπερ πρωτεΐνης!

Αν νιώθεις ότι ταυτίζεσαι με αυτό, τότε οι συνταγές που σχεδίασα και μαγείρεψα για αυτές

τις σελίδες είναι για σένα. Και, πίστεψέ με, είναι οι καλύτερες! Δεν χρειάζεται να είσαι bodybuilder για να θες να τις φας, ούτε να ξέρεις χημεία για να μάθεις να τις φτιάχνεις. Χρειάζεται απλώς να έχεις όρεξη και να μπεις στην κουζίνα!

Πάμε να μαγειρέψουμε με αγάπη για το σώμα, το μυαλό και την ψυχή, κρατώντας πάντα στο μυαλό μας ότι η πρωτεΐνη δεν είναι απλώς ένας αριθμός στη διατροφική ετικέτα, αλλά ο τρόπος για να χτίσουμε μια ισορροπημένη διατροφή.

Πάμε να φάμε με νόημα.
Κάθε μπουκιά μετράει.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
ΣΩΜΑ - ΤΡΟΦΗ - ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	6
Η ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ	10
ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ	12
ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	14
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	16
ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ	18
ΜΕΙΓΜΑΤΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ & ΜΕΤΑΤΡΟΠΕΣ	20

1 ΠΡΩΙΝΑ

Ομελέτα φούρνου	24
Ομελέτα γεμιστή με κατίκι και λαχανικά	26
Cottage cheese pancakes	28
Chia pudding με φράουλες	29
Mini cottage breads	30
French toast	32
Porridge με φράουλες και πρωτεϊνική πουτίγκα σοκολάτας	33
Φριτάτα με πατάτες και μανιτάρια	34
Αβokάντο τοστ	36
Scrambled eggs με τυρί cottage	38
Overnight oats	39
Πρωτεϊνικό ψωμί	40
Fluffy oatmeal	42
Shakshuka με ρεβίθια	44
Scrambled oats	46
Pancakes	47
Πρωινό με αυγά και spread cottage	48
Κρέπα βρόμης	50
Γκρανόλα	51
Bagels με σολομό και τυρί κρέμα	52
Smoothie με γιαούρτι και μύρτιλα	54
Smoothie με σοκολάτα και μπανάνα	55
Smoothie με φιστικοβούτυρο και μπανάνα	56
Smoothie με φράουλες και τυρί cottage	57

2 ΣΑΛΑΤΕΣ

Caesar's salad	60
Σαλάτα με μπρόκολο, ψητό κοτόπουλο και φέτα	62
Πράσινη σαλάτα με γαρίδες	64
Μακαρονοσαλάτα με βραστά αυγά	66
Chicken tzatziki cucumber salad	68
Τονοσαλάτα με πλιγούρι και λαχανικά	70
Τονοσαλάτα με κινόα, φασόλια και πορτοκάλι	71

Οσπριάδα	72
Ρυζοσαλάτα με βραστά αυγά	74
Σαλάτα με κουσκουσάκι, ψητό κουνουπίδι και φέτα	76
Σαλάτα με πλιγούρι, κοτόπουλο και τυρί cottage	78

3 ΣΝΑΚ

Αλμυρό κέικ με κιμά κοτόπουλου	82
Σάντουιτς με κοτοσαλάτα	84
Cheesesteak sandwich	85
Πιτσάκια	86
Τορτίγια με αυγοσαλάτα	88
Tuna sandwich	90
Τυρόπιτα χωρίς φύλλο	91
Τυρόπιτα με φύλλο	92
Chicken guacamole wrap	94
Πρωτεϊνικές μπάρες με χουρμάδες	96
Burrito	98
Κοτόπιτα	100
Μπάρες με φιστικοβούτυρο	102
Pizza special	103
Katsu sando	104
Pulled beef sandwiches	106
Chimichurri steak burrito	108

4 ΚΥΡΙΩΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ

ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ & ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ

Κοτόπουλο με ρύζι μπασμάτι	112
Κοτόπουλο με μπρόκολο στον φούρνο	114
Ψητό σνίτσελ με τηγανητές πατάτες φούρνου	116
Chicken nuggets στον φούρνο	118
Mac 'n' cheese	119
Σκεπαστή με κοτόπουλο	120
Sticky chicken tenders	122
Τραγανό τηγανητό κοτόπουλο στον φούρνο	124
Κοτόρυζο στον φούρνο	127
Chicken burger	128
Chicken BBQ pizza	130

Teriyaki chicken bowl	132
Ρεβιθόρυζο με κοτόπουλο και τυρί cottage	134
Κοτόπουλο αλά κρεμ	136
Τηγανιά κοτόπουλου με ρύζι και λαχανικά σε 1 σκεύος	138
Μεσογειακό κοτόπουλο με ρύζι	140
Πατάτες σαν τηγανητές με κιμά κοτόπουλου και γιαούρτι	142
Rotisserie chicken	144
Κοχύλια με κιμά γαλοπούλας	146
Κιμάς γαλοπούλας με ρύζι	148

5

ΚΥΡΙΩΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ

ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ Ξ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Γεμιστές πιπεριές	152
Μοσχαρίσια μπιφτέκια	154
Φακόρυζο με κιμά	155
Cheeseburger	156
Beef steak με γλυκοπατάτες	158
Ψαρονέφρι με κίτρινο ρύζι	160
Σουβλάκι με γύρο χοιρινό και εύκολες πίτες με γιαούρτι	162
Μοσχαρίσιο συκώτι με κουσκουσάκι	164
Ντονέρ	166
Cheesesteak mac 'n' cheese	167
Burrito bowl	168
Cheesy beef taco potato bowls	170
Μοσχαρίσια φιλέτα αλά κρέμ με γιαούρτι	172
Μοσχάρι fajitas με γλυκοπατάτες	174

6

ΚΥΡΙΩΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ

ΜΕ ΨΑΡΙΑ Ξ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Γαριδομακαρονάδα με σάλτσα πιπεριάς	178
Φιλέτα τσιπούρας με κουσκουσάκι, σπανάκι και λιαστή ντομάτα	180
Τηγανητό ρύζι με καλαμαράκια	182

Λαβράκι με σπανακόρυζο	184
Φιλέτα τσιπούρας με χούμους και ψητά λαχανικά	186
Σολομός με γλυκοπατάτες και γουακαμόλε	188
Χταπόδι με πατατοσαλάτα	190
Πέρκα με ψητά λαχανικά και σάλτσα ταχίνι	192
Sushi bowls	194

7

ΓΛΥΚΑ

ΜΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ WHEY

Πρωτεϊνικές πουτίγκες με γεύση σοκολάτα	198
Πρωτεϊνικές πουτίγκες με γεύση βανίλια	199
Marshmallows	200
Τρουφάκια	201
Banana bread	202
Spread φιστικιού	204
Πρωτεϊνικό spread σοκολάτας	205
Muffins	206
Lava cake	208
Mug cake	209
Protein fluff	210
Παγωτό φράουλα	211

8

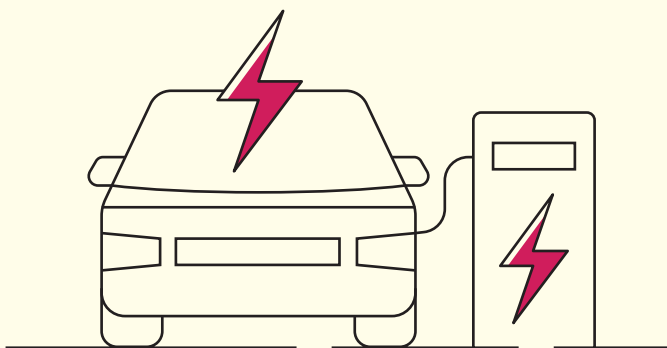
ΓΛΥΚΑ

Brownies	214
Κρέπες	215
Τιραμισού	216
Cottage bowl με φρούτα του δάσους	218
Μους σοκολάτας	219
Σοκολατόπιτα	220
Πρωτεϊνική πουτίγκα	222
Cookie dough	223
Basque cheesecake	224
Cheesecake σε ποτήρι	226
Yogurt bark	228
Παγωτό ξυλάκι	229
Γιαουρτογλυκό με ζελέ φράουλα	230
Lemon pie	232

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	234
ΠΩΣ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ	
ΤΡΟΦΙΜΩΝ;	235
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	236
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	240

ΤΟ ΣΩΜΑ & Η ΤΡΟΦΗ

Είσαι ένα ηλεκτρικό αυτοκίνητο



100%

Η καρδιά λειτουργεί σαν τον κινητήρα, που δίνει ενέργεια σε όλα τα μέρη του οργανισμού. Ο εγκέφαλος είναι το κεντρικό σύστημα ελέγχου, όπως ο υπολογιστής που ρυθμίζει τη λειτουργία του αυτοκινήτου. Οι φλέβες και το αίμα είναι τα καλώδια και το υλικό που μεταφέρουν ενέργεια και πληροφορίες. Ενώ οι μύες είναι οι τροχοί που δίνουν κίνηση στο σώμα.

Για να δουλεύει καλά το σώμα, χρειάζεται φροντίδα, συντήρηση και καλή ενέργεια.

Ενέργεια παίρνεις από την τροφή.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΤΡΟΦΗ;

Η τροφή που τρως είναι το καύσιμό σου, ότι ακριβώς είναι το ρεύμα που φορτίζει την μπαταρία στο ηλεκτρικό αυτοκίνητο. Αν δεν φας σωστά ή αρκετά, το σώμα σου αδειάζει από ενέργεια, γιατί δεν παίρνεις τα τρία βασικά **μακροθρεπτικά** συστατικά που περιέχει η τροφή:

- Λίπος
- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνη

ΤΑ ΛΕΜΕ «ΜΑΚΡΟ», ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ.

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΡΟΦΗ;

Γιατί εκτός από πηγή ενέργειας για το σώμα σου, η τροφή είναι επίσης το Α και το Ω για τη διατήρηση της ζωής και της υγείας. Κάθε φορά που τρως, το σώμα σου φορτίζεται και γεμίζει με δομικά υλικά που σου είναι χρήσιμα για:

- Να μπορούν όλα τα όργανα να λειτουργούν φυσιολογικά.
- Να ενισχύεται το ανοσοποιητικό σου σύστημα και να προστατεύεσαι από ασθένειες.
- Να διατηρείς τόσο ένα υγιές σωματικό βάρος όσο και μυϊκή μάζα.
- Να κινείσαι, να σκέφτεσαι και να έχεις ψυχική ευεξία.

ΠΩΣ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ Η ΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΩΜΑ;

Η πέψη ξεκινά στο στόμα, όπου η τροφή αρχίζει ήδη και διασπάται σε μικρότερα κομμάτια.

Στο στομάχι πια, η πέψη συνεχίζεται και η τροφή διασπάται ακόμα περισσότερο.

Όταν η τροφή περάσει στο έντερο, αρχίζει η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Στη συνέχεια, το αίμα παίρνει το τιμόνι και μέσω της κυκλοφορίας μεταφέρει αυτά τα συστατικά στους ιστούς και στα όργανα, όπως οι μύες και ο εγκέφαλος. Εκεί, **τα θρεπτικά συστατικά αξιοποιούνται** και επιτελούν τις διαφορετικές λειτουργίες τους.

ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Τα 3 μακροθρεπτικά συστατικά που παίρνεις σε μεγάλη ποσότητα από την τροφή είναι το λίπος, οι υδατάνθρακες και η πρωτεΐνη. Καθένα από αυτά είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη λειτουργία του οργανισμού και χρειάζεται να το προσλαμβάνεις σε επαρκείς ποσότητες για να παραμένεις υγιής.

ΛΙΠΟΣ

Η «ΡΕΖΕΡΒΑ» ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- 1 Πηγή ενέργειας κατά την παρατεταμένη άσκηση.
- 2 Απαραίτητο για τη μεταφορά ορισμένων βιταμινών.
- 3 Δομικό υλικό των κυττάρων.
- 4 Ρύθμιση ορμονών και μεταβολισμού.
- 5 Ευεργετικά λιπαρά Ω3.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Η ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- 1 Βασική πηγή ενέργειας για εγκέφαλο και νευρικό σύστημα.
- 2 Τροφοδοτούν άσκηση και καθημερινές δραστηριότητες.
- 3 Αποθηκεύονται στους μύς και στο συκώτι.
- 4 Τα αποθέματά τους στον οργανισμό δεν είναι άπλετα.
- 5 Η καθημερινή πρόσληψη είναι απαραίτητη.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΕΪΝΗ

ΤΟ ΠΟΛΥΕΡΓΑΛΕΙΟ

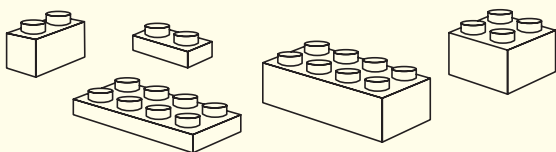
Η πρωτεΐνη είναι ένα βασικό θρεπτικό συστατικό που φτιάχνεται από μικρά κομματάκια (τα αμινοξέα) και βοηθά το σώμα μας να χτίζει, να επισκευάζει και να λειτουργεί σωστά. Αν ρωτήσεις κάποιον τι πιστεύει ότι μας προσφέρει η πρωτεΐνη, σίγουρα η απάντηση που θα ακούσεις είναι «Τη χρειαζόμαστε για να μεγαλώσουν οι μύες μας!». Σωστή απάντηση, αλλά υπάρχουν ακόμη περισσότεροι λόγοι που το σώμα σου τη χρειάζεται, και θα εκπλαγείς!

Όλα ξεκινούν από τα αμινοξέα

Η πρωτεΐνη που παίρνεις από την τροφή διασπάται σε επιμέρους αμινοξέα κατά τη διάρκεια της πέψης και αυτά με τη σειρά τους συνδυάζονται με εκείνα που ήδη υπάρχουν στο σώμα σου. Έτσι δημιουργούνται όλες εκείνες οι πρωτεΐνες που είναι απαραίτητες για να λειτουργήσει «ρολόι» ο οργανισμός σου.

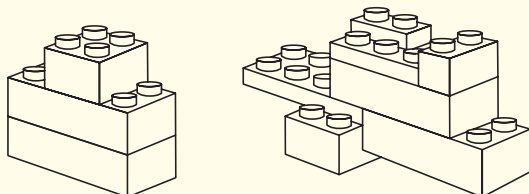
ΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

ΑΜΙΝΟΞΕΑ



ΣΥΝΔΕΣΗ ΔΟΜΙΚΩΝ ΥΛΙΚΩΝ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ



Άρα, τα αμινοξέα είναι οι «δομικοί λίθοι» των πρωτεϊνών. Με απλά λόγια, από πολλά αμινοξέα χτίζονται μεγαλύτερες αλυσίδες, οι πρωτεΐνες. Για να το κάνεις εικόνα, σκέψου ότι τα αμινοξέα είναι σαν παιχνιδιδοτουβλάκια. Αν τα ενώσεις με διαφορετικούς τρόπους, φτιάχνεις διαφορετικές κατασκευές. Υπάρχουν **20 αμινοξέα**: τα 9 λέγονται «**απαραίτητα**» γιατί μπορούμε να τα προσλαμβάνουμε αποκλειστικά από την τροφή, μιας και το σώμα μας δεν μπορεί να τα φτιάξει μόνο του, και τα 11 λέγονται «**μη απαραίτητα**», καθώς ναί μεν τα παίρνουμε από την τροφή, αλλά μπορεί να τα συνθέσει και μόνος του ο οργανισμός.

Γιατί είναι τόσο σημαντική η πρωτεΐνη;

Η πρωτεΐνη **παίζει πολλούς και διαφορετικούς ρόλους** στον οργανισμό, εκτός από τη δόμηση ιστών και μυών για την οποία μιλήσαμε παραπάνω. Δεν υπάρχει κύτταρο ή λειτουργία του οργανισμού που να μη βασίζεται σε κάποια μορφή πρωτεΐνης!

- 1 Μεταβολισμός.** Πολλές πρωτεΐνες λειτουργούν ως ένζυμα, ουσίες που κάνουν τις χημικές αντιδράσεις του μεταβολισμού να συμβαίνουν γρήγορα και σωστά. Χωρίς ένζυμα, τίποτα δεν δουλεύει όπως πρέπει.
- 2 Ορμόνες.** Ορισμένες ορμόνες είναι πρωτεΐνες, όπως η ινσουλίνη, που ρυθμίζει τη γλυκόζη, και η λεπτίνη, που ελέγχει την όρεξη.
- 3 Κίνηση.** Πρωτεΐνες όπως η ακτίνη και η μυοσίνη είναι υπεύθυνες για τη σύσπαση των μυών. Κάθε σου κίνηση, από το να σηκώσεις το χέρι ή να αναπνεύσεις, βασίζεται σε αυτές.
- 4 Ανοσοποιητικό.** Τα αντισώματα που καταπολεμούν ιούς και βακτήρια είναι πρωτεΐνες. Χωρίς πρωτεΐνη, απλώς δεν έχεις ανοσοποιητικό σύστημα.
- 5 Μεταφορά και αποθήκευση απαραίτητων συστατικών.** Πρωτεΐνες όπως η αιμοσφαιρίνη μεταφέρουν οξυγόνο στο αίμα, ενώ η μυοσφαιρίνη το αποθηκεύει στους μυς.
- 6 Επικοινωνία κυττάρων.** Χάρη σε κάποιες πρωτεΐνες, γίνεται η μεταφορά «σημάτων» ή «μηνυμάτων» από κύτταρο σε κύτταρο.
- 7 Ρύθμιση γονιδίων.** Κάποιες πρωτεΐνες λέγονται μεταγραφικοί παράγοντες και ελέγχουν ποια γονίδια του DNA ενεργοποιούνται για να δημιουργήσουν άλλες πρωτεΐνες.

ΤΕΛΙΚΑ, ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ;

Συστατικό	Τι κάνει	Σε ποια τροφή
ΛΙΠΟΣ	Στήριξη του οργανισμού και αποθήκη ενέργειας, λειτουργία ορμονών	Ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, ψάρια, κρέας και τυριά
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	Γρήγορη ενέργεια, ενεργοποίηση εγκεφάλου	Ψωμί, όσπρια, ζυμαρικά και φρούτα
ΠΡΩΤΕΪΝΗ	Δόμηση, επιδιόρθωση ιστών, λειτουργίες του μεταβολισμού	Κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά, όσπρια, ψάρια και ξηροί καρποί

ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΤΟΥΣ

Όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρουσιάζουν μεγάλη ετερογένεια. Για παράδειγμα, μπορεί κανείς να βρει στο εμπόριο φέτα με 21% λιπαρά, αλλά και με 25%. Αντίστοιχα, και άλλα τυριά ποικίλλουν -ανάλογα με την εταιρεία και τον τρόπο παραγωγής τους- σε θερμίδες και λιπαρά. Καταλαβαίνετε, λοιπόν, ότι η διατροφική ανάλυση της κάθε συνταγής εξαρτάται από τα προϊόντα που επιλέγουμε. Στις συνταγές του συγκεκριμένου βιβλίου έχουμε χρησιμοποιήσει προϊόντα με την παρακάτω περιεκτικότητα σε λιπαρά:

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ

REGATO LIGHT

16%

ΑΝΘΟΤΥΡΟ

12%

ΓΑΛΑ ΕΛΑΦΡΥ

1,5%

ΓΑΛΑ ΠΛΗΡΕΣ

3,5%

ΓΡΑΒΙΕΡΑ

31%

ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΕΛΑΦΡΥ

12%

ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ LIGHT

16%

ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

30%

ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

2%

ΤΥΡΙ COTTAGE*

4%

ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ LIGHT

11%

ΦΕΤΑ

21%

* ΤΟ ΤΥΡΙ COTTAGE ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΛΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ 1 γρ. ΑΛΑΤΙΟΥ ΑΝΑ 100 γρ. ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.

Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ

ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Υψηλή VS Χαμηλή βιολογική αξία

Μπορείς να πάρεις πρωτεΐνη τόσο από ζωικές όσο και από φυτικές πηγές. Οι δύο αυτές κατηγορίες διαφέρουν στη σύσταση και στην ποιότητα των πρωτεϊνών. Η πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας είναι αυτή που περιέχει και τα 9 απαραίτητα αμινοξέα. Μπορεί να τη συναντήσεις και ως ολοκληρωμένη ή πλήρη πρωτεΐνη. Τέτοιες πρωτεΐνες είναι αυτές που προέρχονται από τις ζωικές τροφές. Αντίθετα, η πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης είναι χαμηλής βιολογικής αξίας ή μη ολοκληρωμένη ή ατελής. Είναι, δηλαδή, οι πρωτεΐνες που δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Με δύο εξαιρέσεις: την κινόα και τη σόγια, που είναι οι δύο φυτικές τροφές που μπορούν να σου προσφέρουν ολοκληρωμένη πρωτεΐνη.

ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΦΥΤΙΚΗ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Γίνεται;

Φυσικά και γίνεται! Αρκεί να έχεις το κλειδί. Και το κλειδί για να προσλαμβάνεις ποιοτικότερη πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης είναι να συνδυάζεις έξυπνα τροφές ατελούς πρωτεΐνης μεταξύ τους στο ίδιο γεύμα, με τέτοιο τρόπο ώστε τα αμινοξέα τους να συμπληρώνουν το ένα το άλλο, σχηματίζοντας πλήρεις πρωτεΐνες.

Δες μερικά παραδείγματα!

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ



ΦΑΚΟΡΥΣΟ

ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΟΥΠΑ



ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ

ΟΣΠΡΙΑ



ΟΣΠΡΙΑ ΜΕ ΤΡΑΧΑΝΑ

**ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΜΕ
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ**



**ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΟΛΙΚΗΣ
ΜΕ ΧΟΥΜΟΥΣ**

**ΨΩΜΙ
ΜΕ ΜΕΛΙ**



**ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ
ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ**

**ΣΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ
ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ**



**ΣΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΚΙΜΑ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ**

Βέβαια, πλέον γνωρίζουμε ότι το σώμα μπορεί να αποθηκεύσει και να χρησιμοποιήσει τα αμινοξέα από διάφορα γεύματα της ημέρας, ώστε να σχηματίσει τις πρωτεΐνες που χρειάζεται. Οπότε, θυμήσου: το μυστικό είναι να εντάσσεις στη μέρα σου ποικιλία τροφών.

ΠΟΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝ ΕΙΝΑΙ HIGH PROTEIN;

Θα έχεις σίγουρα δει μια τεράστια γκάμα προϊόντων στα ράφια των σουπερμάρκετ με τη σήμανση high protein. Και ίσως να έχεις δοκιμάσει και κάποια από αυτά. Τι σημαίνει, όμως, ότι ένα προϊόν είναι high protein; Σημαίνει ότι περιέχει σημαντικά αυξημένη ποσότητα πρωτεΐνης σε σχέση με τα αντίστοιχα συμβατικά προϊόντα της ίδιας κατηγορίας. Για παράδειγμα, μια φέτα ψωμί έχει συνήθως 2,5-2,7 γρ. πρωτεΐνης, ενώ μία φέτα ψωμί high protein μπορεί να φτάνει και στα 6 γραμμάρια.

Βάσει νομοθεσίας, ένα προϊόν θεωρείται υψηλό σε πρωτεΐνη όταν τουλάχιστον το 20% της ενεργειακής αξίας (kcal) του τροφίμου προέρχεται από πρωτεΐνη.

Τι πρέπει να τσεκάρω στην ετικέτα;

Παρόλο που όλο και περισσότερα προϊόντα κυκλοφορούν στην αγορά με την ένδειξη «high protein», είναι σημαντικό να ελέγχεις και τα υπόλοιπα διατροφικά στοιχεία, καθώς ένα συνολικά υγιεινό τρόφιμο καθορίζεται και από άλλα συστατικά, όπως τα σάκχαρα, το κορεσμένο λίπος, το αλάτι και τις συνολικές του θερμίδες.

ΠΟΣΗ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ;

Το πόση πρωτεΐνη χρειάζεται ο καθένας μας είναι σχετικό και εξαρτάται από τη σύσταση τους σώματος, τον στόχο που έχει, τη γυμναστική που κάνει, το φύλο, την ηλικία κ.λπ. Με μια σωστή αξιολόγηση, ένας διαιτολόγος ή ένας επιστήμονας υγείας μπορεί να σε συμβουλεύσει για τη συνολική ποσότητα πρωτεΐνης που χρειάζεται να προσλαμβάνεις μέσα στην ημέρα. Παρ' όλα αυτά, 20-30 γρ. πρωτεΐνης ανά γεύμα είναι μια καλή ποσότητα για τους περισσότερους.

Ήξερες ότι
30 γρ. πρωτεΐνης
αντιστοιχούν σε:

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ
ΠΗΓΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

ΦΥΤΙΚΕΣ
ΠΗΓΕΣ
ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

ΑΜΥΓΔΑΛΑ ~140 γρ.

ΒΡΟΜΗ ~230 γρ.

ΚΙΜΑΣ ΣΟΓΙΑΣ

~190 γρ.

ΚΙΝΟΑ ~350 γρ.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΙ

~100 γρ.

ΡΕΒΙΘΙΑ ~350 γρ.

ΤΕΜΠΕ ~160 γρ.

ΤΟΦΟΥ ~250 γρ.

ΦΑΚΕΣ ~330 γρ.

ΦΑΣΟΛΙΑ ~375 γρ.

ΑΥΓΑ ~4-5 ΜΕΣΑΙΑ

ΓΑΛΑ ~880 ΓΡ.

ΓΑΡΙΔΕΣ ~125 ΓΡ.

ΚΑΛΑΜΑΡΙ ~190 ΓΡ.

ΚΑΣΕΡΙ ~120 ΓΡ.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ~100 ΓΡ.

ΜΟΣΧΑΡΙ ~110 ΓΡ.

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ~115 ΓΡ.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ~125 ΓΡ.

ΣΟΛΟΜΟΣ ~120 ΓΡ.

ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ~300 ΓΡ.

ΤΟΝΟΣ ~130 ΓΡ.

ΤΥΡΙ COTTAGE ~270 ΓΡ.

ΦΕΤΑ ~215 ΓΡ.

ΧΤΑΠΟΔΙ ~105 ΓΡ.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ & ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΜΕΤΡΟΥ ΤΩΝ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΩΣ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΜΑΣ.

Τι πρέπει να κάνω για να χτίσω μυς;

Το σίγουρο είναι ότι δεν φτάνει μόνο να παίρνεις πρωτεΐνη από το φαγητό που τρως. Πρέπει και να γυμνάζεσαι, να υποβάλλεις δηλαδή τους μυς σου στο λεγόμενο μηχανικό στρες. Η άσκηση με αντιστάσεις είναι η καλύτερη περίπτωση για σένα. Βάρη, λάστιχα, πιλάτες, διάλεξε όποιο σου ταιριάζει ιδανικά. Αλλά και πάλι ούτε κι αυτό φτάνει! Θα πρέπει να δημιουργήσεις έναν τρόπο ζωής μέσα στην καθημερινότητά σου που να εγγυάται συνθήκες αναβολισμού, δηλαδή χτισίματος μυών. Δεν είναι πολλές, μόνο 5!

1

ΕΠΑΡΚΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΥΠΝΟΣ

Ο ανεπαρκής ή κακός ύπνος δημιουργεί συνθήκες καταβολισμού, για παράδειγμα αυξάνεται η παραγωγή της κορτιζόλης (καταβολική ορμόνη) και αποτρέπεται η ανασύνθεση των ιστών.

2

ΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΠΛΕΟΝΑΣΜΑ

Για να καταφέρουμε να «βάλουμε μυϊκά κιλά» θα πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες από όσες καίμε μέσα στην ημέρα ώστε να μπορέσει το σώμα να υποστηρίξει την ανάπτυξη των ιστών.

3

ΥΨΗΛΗ ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ

Η πρωτεΐνη είναι το βασικό θρεπτικό συστατικό για την ενεργοποίηση της σύνθεσης μυϊκής πρωτεΐνης.

4

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Δεν φτάνει απλά να σηκώνουμε βάρη. Πρέπει σταδιακά να δυσκολεύουμε την προπόνησή μας, αυξάνοντας τα κιλά και τις επαναλήψεις ή κάνοντας περισσότερα σετ.

5

ΣΩΣΤΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Το μυστικό εδώ είναι η ξεκούραση, μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά που θα θωρακίσουν το σώμα μας με βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και ιχνοστοιχεία, και επαρκείς υδατάνθρακες για να αποκατασταθεί η ενέργεια που χάσαμε στην προπόνηση.

BONUS TIPS

- Κατανάλωσε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας
- Στόχευσε σε 1,4-2 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους σε 4-6 δόσεις μέσα στην ημέρα

ΠΡΩΤΕΪΝΗ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΒΑΡΟΥΣ

Θα με βοηθήσει η πρωτεΐνη να χάσω κιλά;

Η πρωτεΐνη μπορεί να είναι το κλειδί στη διαχείριση του βάρους και να γίνει ο σύμμαχός σου αν προσπαθείς να χάσεις κιλά. Μελέτες έχουν δείξει ότι κατά τη διάρκεια υποθερμιδικών διαιτών, όπου τα άτομα περιορίζουν τις θερμίδες που προσλαμβάνουν, η παρουσία αρκετής πρωτεΐνης στην καθημερινότητα μπορεί να ωφελήσει σημαντικά στην προσπάθεια αυτή.

Οι βασικότεροι λόγοι είναι οι εξής:

1

Οι πρωτεΐνες είναι σύνθετα μόρια και απαιτείται αρκετή ενέργεια για να διασπαστούν και να αξιοποιηθούν από τον οργανισμό. Με απλά λόγια, «καίγονται» αρκετές θερμίδες για την ίδια την πέψη της πρωτεΐνης ώστε να μπορέσει το σώμα να τη μεταβολίσει.

2

Ακριβώς επειδή χρειάζεται περισσότερη ώρα να διασπαστούν, οι πρωτεΐνες μένουν περισσότερο στο στομάχι και προσφέρουν μεγαλύτερο κορεσμό και περιορισμό της πείνας. Αυτό οδηγεί σε μειωμένη πρόσληψη τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας, διευκολύνοντας έτσι την απώλεια βάρους.

3

Συχνά, στις υποθερμιδικές δίαιτες παρατηρείται και απώλεια μυών που οδηγεί σε μείωση του μεταβολικού ρυθμού, της ικανότητας δηλαδή του οργανισμού να καίει θερμίδες. Η υψηλή πρόσληψη πρωτεΐνης προλαμβάνει την απώλεια μυών και άρα την επιβράδυνση του μεταβολισμού.

Οι συστάσεις σε αυτή την περίπτωση αναφέρουν πως άτομα που στοχεύουν σε σημαντική απώλεια βάρους μπορούν να καταναλώνουν από 1,5 γρ. μέχρι και 2-2,3 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους κατά τις περιόδους που υπάρχει έντονο θερμιδικό έλλειμμα.

Ενσωματώνοντας περισσότερη πρωτεΐνη στη διατροφή, δεν χάνεις μόνο βάρος, αλλά και αυξάνεις τις πιθανότητες να διατηρηθεί ακέραιος ο μυϊκός σου ιστός, να μειωθεί το λίπος και να μην ξαναπάρεις το βάρος που έχασες.

ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ & TIMING

Πότε πρέπει να παίρνω πρωτεΐνη;

Αν ξέρεις το ευρέως γνωστό ότι είναι απαραίτητο να παίρνεις πρωτεΐνη αμέσως μετά από κάθε είδους άσκηση για να χτίσεις μυϊκό ιστό, ξέχασέ το!

Στις μέρες μας είναι κοινώς αποδεκτό ότι η πρωτεΐνη που παίρνουμε όχι μόνο

μέσα στην επόμενη ώρα, αλλά και μέσα στις επόμενες 24 ώρες από την άσκηση αντιστάσεων, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην ενίσχυση της μυϊκής μάζας.

Μια πρόσφατη μελέτη, μάλιστα, έδειξε ότι οι μύες αξιοποιούν την πρωτεΐνη πιο αποτελεσματικά όταν καταναλώνεται σε μικρές δόσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Δηλαδή, καλό θα ήταν αντί να κάνουμε 1-2 μεγάλα γεύματα που

θα περιέχουν όλη την πρωτεΐνη, να τη μοιράζουμε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας σε σνακ και κυρίως γεύματα.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ;

Τα συχνά γεύματα είναι μια πολύ καλή στρατηγική αν θέλεις να διατηρήσεις και να αυξήσεις τη μυϊκή μάζα ή γενικά να αναδομήσεις το σώμα σου.

ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΘΕΜΑ ΣΟΥ

Για να πιάνεσαι διαβασμένος

Η πρωτεΐνη είναι παντού: σε ετικέτες, σε δίαιτες, σε σνακ που υπόσχονται «μυς στο λεπτό». Με τόση πληροφορία γύρω μας, είναι εύκολο να χαθεί κανείς. Κάθε διατροφική τάση έχει τη δική της φιλοσοφία, και φυσικά, το δικό της λεξιλόγιο. Και κάπου εκεί χρειάζεται ένας ξεκάθαρος οδηγός.

Στην παρακάτω λίστα θα βρεις βασικούς όρους που συναντάς συνεχώς όταν διαβάζεις για διατροφή και πρωτεΐνη. Είτε ξεκινάς τώρα είτε θέλεις να βάλεις λίγη τάξη σε όσα ήδη ξέρεις, εδώ θα βρεις μια σύντομη και περιεκτική εξήγηση για καθετί που ακούγεται επιστημονικό, αλλά μπορεί να γίνει απλό. Γιατί γνωρίζοντας το θέμα σου, έχεις διανύσει ήδη τον μισό δρόμο προς τη σωστή διατροφή.

ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Τα δομικά συστατικά των πρωτεϊνών.

ΑΝΑΒΟΛΙΚΟ

ΠΑΡΑΘΥΡΟ

Παλιότερα περιέγραφε την περίοδο αμέσως μετά την προπόνηση, όπου το σώμα απορροφά καλύτερα την πρωτεΐνη. Πλέον γνωρίζουμε ότι μετά από άσκηση αντιστάσεων, το σώμα αξιοποιεί αποτελεσματικά την πρωτεΐνη μέσα στις επόμενες **24 ώρες**.

ΑΝΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Μεταβολική διαδικασία δημιουργίας νέων μορίων, μυϊκής ανάπτυξης και επιδιόρθωσης των ιστών.

ΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ

Πρωτεΐνες του ανοσοποιητικού που αναγνωρίζουν και καταπολεμούν παθογόνους μικροοργανισμούς.

ΑΤΡΟΦΙΑ ΜΥΩΝ

Η μείωση της μυϊκής μάζας λόγω ακινησίας, υποσιτισμού ή ασθένειας.

BCAA

ΔΙΑΚΛΑΔΙΣΜΕΝΗΣ
ΑΛΥΣΟΥ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Πρόκειται για 3 απαραίτητα αμινοξέα, τη λευκίνη, τη βαλίνη και την ισολευκίνη, που είναι απαραίτητα για τη μυϊκή αποκατάσταση και ανάπτυξη.

BEEF PROTEIN

Πρωτεΐνη σε σκόνη από υδρολυμένο βοδινό κρέας. Χρησιμοποιείται ως εναλλακτική στη whey, ιδανική για όσους αποφεύγουν τη λακτόζη.

ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ

Είναι «ο μάστορας» του οργανισμού! Αμινοξύ που βρίσκεται σε πληθώρα στον μυϊκό ιστό και σχετίζεται με την αποκατάσταση των μυών και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Βασικές πηγές γλουταμίνης αποτελούν το κρέας, τα ψάρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

GAINERS

Συμπληρώματα υψηλών θερμίδων για αύξηση σωματικού βάρους και μυϊκής μάζας, πλούσια σε πρωτεΐνη και υδατάνθρακες.

ΔΙΑΙΤΑ ΚΕΤΟ

Μια τυπική διατροφή keto αποτελείται από 60-70% λίπος, 30-35% πρωτεΐνη και 5-10% υδατάνθρακα.

ΚΑΖΕΪΝΗ

Πρωτεΐνη «αργής πέψης», δηλαδή απαιτείται πολλή ώρα για τη διάσπαση και απορρόφησή της. Βρίσκεται κατά κύριο λόγο στα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι, το γάλα και το cottage. Προτιμάται πριν τον ύπνο για να προλάβει τον καταβολισμό των πρωτεϊνών όσο κοιμόμαστε.

ΚΑΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Διαδικασία κατά την οποία ο οργανισμός διασπά ενώσεις και μόρια.

ΚΕΡΑΤΙΝΗ

Πρωτεΐνη που παράγεται από το σώμα μας. Συναντάται στα μαλλιά, στο δέρμα και στα νύχια.

ΚΕΤΩΣΗ

Μεταβολική κατάσταση κατά την οποία το σώμα έχει υψηλή συγκέντρωση κετόνων και ως κύρια πηγή ενέργειας χρησιμοποιείται το λίπος και όχι η γλυκόζη.

ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Δομική πρωτεΐνη του δέρματος, των αρθρώσεων και των συνδετικών ιστών. Οι ζυμοί από κόκαλα περιέχουν φυσικό κολλαγόνο που εκχυλίζεται από τα οστά και τους χόνδρους κατά το βράσιμο και αποτελούν έναν εύκολο τρόπο να το προσλάβουμε μέσω της διατροφής.

ΛΕΥΚΙΝΗ

Απαραίτητο αμινοξύ που ενεργοποιεί την πρωτεϊνοσύνθεση, κλειδί για τη μυϊκή ανάπτυξη. Κύριες πηγές λευκίνης αποτελούν το κρέας και τα αυγά, ιδιαίτερα το ασπράδι.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ WHEY

Είναι η πρωτεΐνη που προέρχεται από τον ορό του γάλακτος και περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

ΠΡΩΤΕΪΝΟ-**ΣΥΝΘΕΣΗ**

Η διαδικασία με την οποία το σώμα δημιουργεί νέες πρωτεΐνες, π.χ. μυϊκό ιστό.

ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ**ΜΥΩΝ**

Η ανάπτυξη των μυϊκών ινών άρα και του μεγέθους του μυϊκού ιστού.

ΣΚΕΤΗ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ



9,5 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ 100 ΓΡ.

ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΗ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 10'
ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ: 30'
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 400 ΓΡ.
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

ΥΛΙΚΑ

4 μεσαία αυγά
20 γρ. ελαιόλαδο
20 γρ. χυμό λεμονιού
20 γρ. μέλι
20 γρ. μουστάρδα
100 γρ. στραγγιστό γιαούρτι 2%
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, γεμίζουμε τα $\frac{3}{4}$ με νερό και αφήνουμε να πάρει βράση.
2. Ρίχνουμε τα αυγά, βράζουμε για 9 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά.
3. Μεταφέρουμε τα αυγά σε ένα μπολ με κρύο νερό και αφήνουμε να κρυώσουν καλά για 30 λεπτά.
4. Ξεφλουδίζουμε τα αυγά και τα ρίχνουμε σε ένα μπλέντερ ή πολυκόφτη.
5. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, το μέλι, τη μουστάρδα, το γιαούρτι, αλάτι και πιπέρι, και χτυπάμε για 1-2 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και να έχουμε μια λεία μαγιονέζα.
6. Συντηρούμε σε βαζάκι στο ψυγείο για 4-5 ημέρες.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ 100 γρ. | ΕΝΕΡΓΕΙΑ 166 kcal | ΛΙΠΑΡΑ 11 γρ. | ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 2,5 γρ.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 6,6 γρ. | ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0 γρ. | ΑΛΑΤΙ 0,82 γρ. | ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 6 γρ.



5,9 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ 100 ΓΡ.

ΣΑΛΤΣΑ ΡΑΪΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 10'
ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ: 30'
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 300 ΓΡ.
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. αγγούρι
200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι 2%
2 κ.σ. χυμό λεμονιού
1 κ.γ. κύμινο
30 γρ. κρεμμύδι
5 φύλλα δυόσμου
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε μια πετσέτα σε ένα μπολ και τρίβουμε μέσα το αγγούρι στη μεγάλη πλευρά του τρίφτη με τις χοντρές λεπίδες.
2. Προσθέτουμε 1 πρέζα αλάτι και αφήνουμε για 5 λεπτά στην άκρη.
3. Κλείνουμε το αγγούρι μέσα στην πετσέτα, πιέζουμε καλά για να φύγουν όλα τα υγρά και μεταφέρουμε το αγγούρι σε ένα άλλο μπολ.
4. Προσθέτουμε το γιαούρτι, τον χυμό λεμονιού, το κύμινο, αλάτι και πιπέρι.
5. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τον δυόσμο, τα ρίχνουμε και αυτά, και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΝΑ 100 γρ. | ΕΝΕΡΓΕΙΑ 50 kcal | ΛΙΠΑΡΑ 1,4 γρ. | ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 0,8 γρ.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 2,8 γρ. | ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0,5 γρ. | ΑΛΑΤΙ 0,2 γρ. | ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 2,6 γρ.

Είσαι από αυτούς που μαζί με το γεύμα θέλουν και το ντιπάκι τους; Εδώ θα βρεις 4 ιδέες για σάλτσες φουλ στην πρωτεΐνη, που θα γίνουν το τέλειο συνοδευτικό για το γεύμα, τη σαλάτα ή ακόμα και το σνακ σου!



7,2 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ 100 ΓΡ.

ΤΖΑΤΖΙΚΙ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 20'
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 700 ΓΡ.
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

ΥΛΙΚΑ

1 μικρό αγγούρι
1 μικρή σκ. σκόρδου
500 γρ. στραγγιστό γιαούρτι 2%
2 κ.σ. ελαιόλαδο
3 κ.σ. ξίδι από λευκό κρασί
2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε μια πετσέτα σε ένα μπολ και τρίβουμε μέσα το αγγούρι στη μεγάλη πλευρά του τρίφτη με τις χοντρές λεπίδες.
2. Προσθέτουμε 1 πρέζα αλάτι και αφήνουμε για 5 λεπτά στην άκρη.
3. Κλείνουμε το αγγούρι μέσα στην πετσέτα και πιέζουμε καλά για να φύγουν όλα τα υγρά.
4. Τρίβουμε σε ένα άλλο μπολ το σκόρδο στη μικρή πλευρά του τρίφτη με τις λεπτές λεπίδες.
5. Προσθέτουμε το αγγούρι, το γιαούρτι, το ελαιόλαδο, το ξίδι, τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

ΑΝΑΛΥΣΗ
ΑΝΑ 100 γρ. | ΕΝΕΡΓΕΙΑ
85 kcal | ΛΙΠΑΡΑ 5,1 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 1,5 γρ.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 2,5 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 2,4 γρ. | ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
0 γρ. | ΑΛΑΤΙ
0,14 γρ.



7,0 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ 100 ΓΡ.

ΣΑΛΤΣΑ COTTAGE

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 5'
ΠΟΣΟΤΗΤΑ: 340 ΓΡ.
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. τυρί cottage
80 γρ. κέτσαπ
40 γρ. μουστάρδα
2 κ.γ. worcestershire sauce
40 γρ. κρεμμύδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ρίχνουμε στον πολυκόφτη το τυρί cottage, την κέτσαπ, τη μουστάρδα, τη worcestershire sauce, αλάτι και πιπέρι, χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθεί το μείγμα και μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
2. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το προσθέτουμε και αυτό, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και να έχουμε μια παχύρρευστη σάλτσα. (Αν το τυρί cottage που χρησιμοποιήσαμε είναι πολύ σφιχτό και βγει και η σάλτσα αρκετά δεμένη, την αραιώνουμε με 1-2 κ.σ. νερό.)

ΑΝΑΛΥΣΗ
ΑΝΑ 100 γρ. | ΕΝΕΡΓΕΙΑ
98 kcal | ΛΙΠΑΡΑ 3,5 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 1,6 γρ.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 9,6 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 9,3 γρ. | ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
0,5 γρ. | ΑΛΑΤΙ
2,2 γρ.

ΔΩΣΕ ΓΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΣΟΥ



ΜΕΙΓΜΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. αλάτι
- 5 γρ. αποξηραμένη ρίγανη
- 5 γρ. πιπέρι
- 10 γρ. κάρι
- 25 γρ. σκόρδο σε σκόνη
- 16 γρ. γλυκιά πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ρίχνουμε σε ένα μπολ το αλάτι, τη ρίγανη, το πιπέρι, το κάρι, τη σκόνη σκόρδου και την πάπρικα, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
2. Αποθηκεύουμε σε ένα βάζο.

ΣΥΝΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ
ΓΙΑ 4-5 ΜΗΝΕΣ



ΜΕΙΓΜΑ ΜΥΡΩΔΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. αλάτι
- 15 γρ. αποξηραμένο θυμάρι
- 15 γρ. αποξηραμένη ρίγανη
- 3 γρ. αποξηραμένο εστραγκόν
- 5 γρ. πιπέρι
- 10 γρ. σκόρδο σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ρίχνουμε στον πολυκόφτη το αλάτι, το θυμάρι, τη ρίγανη, το εστραγκόν, το πιπέρι και το σκόρδο, και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να ψιλοκοπούν τα μπαχαρικά αλλά να μη διαλυθούν τελείως.
2. Αποθηκεύουμε σε ένα βάζο.

ΣΥΝΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ
ΓΙΑ 4-5 ΜΗΝΕΣ



ΜΕΙΓΜΑ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. ψημένα φουντούκια
- 100 γρ. σουσάμι
- 25 γρ. σπόρους κόλιανδρου
- 20 γρ. αλάτι
- 5 γρ. τζίντζερ σε σκόνη
- ½ κ.γ. πιπέρι
- ξύσμα από 2 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε ένα αντικολητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το σουσάμι και τον κόλιανδρο, και καβουρδίζουμε για 4-5 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα.
2. Αποσύρουμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε το μείγμα στον πολυκόφτη.
3. Προσθέτουμε τα φουντούκια, το αλάτι, το τζίντζερ, το πιπέρι και το ξύσμα λεμονιού, και χτυπάμε μέχρι να ψιλοκοπούν όλα τα υλικά αλλά να μη διαλυθούν τελείως.
4. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει και αποθηκεύουμε σε ένα βάζο.

ΣΥΝΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ
ΓΙΑ 1-2 ΜΗΝΕΣ

Φτιάξε τα δικά σου μείγματα μπαχαρικών!

Ψάχνεις τρόπο να νοστιμίσεις την πρωτεΐνη σου; Είτε θέλεις να φτιάξεις κάποιο κρέας είτε κάποιο ψάρι, σου έχω τρεις προτάσεις για μείγματα μπαχαρικών που μπορείς να τα έχεις απλά στο ντουλάπι σου! Έτσι, όποτε δεν έχεις χρόνο και δεν θέλεις να βάλεις στο τηγάνι ένα σκέτο φιλέτο κοτόπουλο, η λύση θα είναι εκεί!

ΜΕΤΑΤΡΟΠΕΣ

ΥΛΙΚΑ	1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ	1 ΚΟΥΠΑ	1/2 ΦΛΙΤΖΑΝΙ	1/2 ΚΟΥΠΑ	1/3 ΦΛΙΤΖΑΝΙ	1/3 ΚΟΥΠΑ	1/4 ΦΛΙΤΖΑΝΙ	1/4 ΚΟΥΠΑ	1 Κ.Σ.
ΑΛΑΤΙ	300 γρ.	380 γρ.	150 γρ.	190 γρ.	100 γρ.	125 γρ.	75 γρ.	95 γρ.	18 γρ.
ΑΛΕΥΡΙ ΒΡΟΜΗΣ	110 γρ.	150 γρ.	55 γρ.	75 γρ.	35 γρ.	50 γρ.	25 γρ.	35 γρ.	10 γρ.
ΑΛΕΥΡΙ Γ.Ο.Χ.	150 γρ.	190 γρ.	75 γρ.	95 γρ.	50 γρ.	65 γρ.	40 γρ.	45 γρ.	10 γρ.
ΒΟΥΤΥΡΟ	180 γρ.	250 γρ.	90 γρ.	125 γρ.	60 γρ.	85 γρ.	45 γρ.	65 γρ.	20 γρ.
ΓΑΛΑ	220 γρ.	280 γρ.	110 γρ.	140 γρ.	75 γρ.	95 γρ.	55 γρ.	70 γρ.	10 γρ.
ΓΙΑΟΥΡΤΙ	240 γρ.	320 γρ.	120 γρ.	160 γρ.	35 γρ.	105 γρ.	60 γρ.	80 γρ.	25 γρ.
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	200 γρ.	250 γρ.	100 γρ.	125 γρ.	65 γρ.	85 γρ.	50 γρ.	60 γρ.	8 γρ.
ΙΝΔΟΚΑΡΥΔΟ	70 γρ.	110 γρ.	35 γρ.	55 γρ.	25 γρ.	35 γρ.	15 γρ.	25 γρ.	8 γρ.
ΚΑΚΑΟ	70 γρ.	90 γρ.	35 γρ.	45 γρ.	20 γρ.	30 γρ.	15 γρ.	20 γρ.	8 γρ.
ΚΟΡΝ ΦΛΑΟΥΡ	100 γρ.	140 γρ.	50 γρ.	70 γρ.	35 γρ.	45 γρ.	25 γρ.	35 γρ.	10 γρ.
ΜΕΛΙ	300 γρ.	360 γρ.	150 γρ.	190 γρ.	100 γρ.	125 γρ.	75 γρ.	95 γρ.	25 γρ.
ΝΕΡΟ	220 γρ.	280 γρ.	110 γρ.	140 γρ.	75 γρ.	95 γρ.	55 γρ.	70 γρ.	10 γρ.
ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΟΜΗΣ	80 γρ.	110 γρ.	40 γρ.	55 γρ.	25 γρ.	35 γρ.	20 γρ.	75 γρ.	8 γρ.
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ (ΨΙΛΟΚ.)	130 γρ.	160 γρ.	65 γρ.	80 γρ.	45 γρ.	55 γρ.	30 γρ.	40 γρ.	15 γρ.
ΞΙΔΙ	220 γρ.	280 γρ.	110 γρ.	140 γρ.	75 γρ.	95 γρ.	55 γρ.	70 γρ.	10 γρ.
ΡΥΖΙ ΚΑΡΟΛΙΝΑ	190 γρ.	270 γρ.	95 γρ.	135 γρ.	65 γρ.	90 γρ.	45 γρ.	65 γρ.	18 γρ.
ΣΙΡΟΠΙ ΣΦΕΝΔΑΜΟΥ	240 γρ.	370 γρ.	120 γρ.	185 γρ.	80 γρ.	125 γρ.	60 γρ.	90 γρ.	18 γρ.
ΣΚΟΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ	80 γρ.	100 γρ.	40 γρ.	50 γρ.	25 γρ.	35 γρ.	20 γρ.	25 γρ.	10 γρ.
ΣΠΟΡΟΙ ΤΣΙΑ	160 γρ.	220 γρ.	80 γρ.	110 γρ.	55 γρ.	75 γρ.	40 γρ.	55 γρ.	10 γρ.
TAXINI	240 γρ.	310 γρ.	120 γρ.	155 γρ.	80 γρ.	105 γρ.	60 γρ.	80 γρ.	15 γρ.
ΤΥΡΙ COTTAGE	205 γρ.	300 γρ.	100 γρ.	150 γρ.	70 γρ.	100 γρ.	50 γρ.	75 γρ.	24 γρ.
ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	250 γρ.	350 γρ.	125 γρ.	175 γρ.	60 γρ.	85 γρ.	45 γρ.	85 γρ.	26 γρ.

1

ΠΡΩΙΝΑ

Έχει αποδειχθεί πως ένα high protein πρωινό βοηθά στη σταθεροποίηση της γλυκόζης στο αίμα. Και ξέρεις τι σημαίνει αυτό; Ότι σου μειώνει τις γνωστές λιγούρες σε άσχετες ώρες μέσα στην ημέρα. Άσε που αυξάνει και τον ρυθμό του μεταβολισμού σου!





ΟΜΕΛΕΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 20'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 70'
ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ: 10'
ΜΕΡΙΔΕΣ: 4
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

41

ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

10 μεσαία αυγά
600 γρ. πατάτες
200 γρ. καπνιστή γαλοπούλα
1 κόκκινη πιπεριά
1 πράσινη πιπεριά
1 κρεμμύδι
2 κ.σ. ελαιόλαδο
20 γρ. νιφάδες βρόμης
1 κ.σ. ψιλοκομμένο θυμάρι
1 κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
100 γρ. τριμμένο ρεγκάτο light
αλάτι
πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

αποξηραμένη ρίγανη
ψιλοκομμένο θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
2. Κόβουμε τις πατάτες και τη γαλοπούλα σε κύβους πάχους 2 εκ., τις πιπεριές σε λωρίδες, το κρεμμύδι σε φέτες, και αφήνουμε στην άκρη.
3. Βάζουμε σε ένα ταψί διαστάσεων 25x32 εκ. τις πατάτες, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι, μεταφέρουμε στον φούρνο και ψήνουμε για 20 λεπτά.
4. Προσθέτουμε τις πιπεριές, το κρεμμύδι και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, και ψήνουμε για ακόμα 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες και τα λαχανικά.
5. Σπάμε σε ένα μπολ τα αυγά, προσθέτουμε τις νιφάδες βρόμης, το θυμάρι, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι, και χτυπάμε με ένα πιρούνι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
6. Ρίχνουμε στο ταψί τα αυγά, τη γαλοπούλα και το ρεγκάτο, ανεβάζουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 200°C, και ψήνουμε για ακόμα 25-30 λεπτά μέχρι να πάρει η ομελέτα χρυσαφένιο χρώμα.
7. Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά και σερβίρουμε με ρίγανη και θυμάρι.

ΠΗΓΕΣ
ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

ΑΥΓΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ



**ΑΝΑΛΥΣΗ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ**

**ΕΝΕΡΓΕΙΑ
559 kcal**

**ΛΙΠΑΡΑ 26 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 8,4 γρ.**

**ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 36 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 10 γρ.**

**ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
7,3 γρ.**

**ΑΛΑΤΙ
2,4 γρ.**

ΟΜΕΛΕΤΑ ΓΕΜΙΣΤΗ ΜΕ ΚΑΤΙΚΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 15'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 10'
ΜΕΡΙΔΕΣ: 1
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

31

ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

½ πράσινη πιπεριά
100 γρ. ντοματίνια
1 κ.σ. ελαιόλαδο
40 γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
½ κ.γ. μέλι
½ κ.γ. ψιλοκομμένο θυμάρι
αλάτι
πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΕΛΕΤΑ

200 γρ. ασπράδι αυγού
15 γρ. νιφάδες βρόμης
1 κ.σ. ελαιόλαδο
50 γρ. κατίκι Δομοκού
αλάτι
πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

ψιλοκομμένο σχοινόπρασο
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
φέτες ψωμί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1. Κόβουμε την πιπεριά σε λεπτές φέτες και τα ντοματίνια στη μέση.
2. Τοποθετούμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 26 εκ. σε δυνατή φωτιά και αφήνουμε να ζεσταθεί.
3. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο, την πιπεριά, το κρεμμύδι, το μέλι, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και σοτάρουμε για 2 λεπτά.
4. Προσθέτουμε τα ντοματίνια και σοτάρουμε για ακόμα 1-2 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά.
5. Αποσύρουμε από τη φωτιά, μεταφέρουμε τη γέμιση σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
6. Καθαρίζουμε το τηγάνι και το κρατάμε στην άκρη για την ομελέτα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΕΛΕΤΑ

1. Ρίχνουμε σε ένα μπολ το ασπράδι αυγού, τη βρόμη, αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.

2. Τοποθετούμε το τηγάνι σε δυνατή φωτιά και αφήνουμε να κάψει. (Προσοχή: το τηγάνι πρέπει να είναι καυτό για να μην κολλήσει η ομελέτα!)
3. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το απλώνουμε παντού και αφήνουμε για λίγα δευτερόλεπτα να ζεσταθεί. Μόλις αρχίσει το λάδι «να φεύγει» από το κέντρο του τηγανιού, ρίχνουμε το μείγμα στο τηγάνι και χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια.
4. Παίρνουμε τη μία άκρη με μια μαρίζ, την πάμε προς τα μέσα και σηκώνουμε ελαφρώς το τηγάνι ώστε να καλυφθεί το κενό με το αυγό που δεν έχει ακόμα ψηθεί.
5. Επαναλαμβάνουμε ακόμα 1-2 φορές μέχρι να ψηθεί η ομελέτα.
6. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη για 3-4 λεπτά, ώστε να κρυώσει λίγο η ομελέτα και να ξεκολλάει εύκολα.
7. Προσθέτουμε τη γέμιση και το κατίκι, διπλώνουμε την ομελέτα και τη μεταφέρουμε σε ένα πιάτο.
8. Σερβίρουμε με σχοινόπρασο, πιπέρι και ψωμί.



**ΑΝΑΛΥΣΗ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ**

**ΕΝΕΡΓΕΙΑ
531 kcal**

**ΛΙΠΑΡΑ 34 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 8 γρ.**

**ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 23 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 12 γρ.**

**ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
4,9 γρ.**

**ΑΛΑΤΙ
2,4 γρ.**

COTTAGE CHEESE PANCAKES

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 20'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 10'
ΜΕΡΙΔΕΣ: 2 (6 ΤΜΧ.)
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

22 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

120 γρ. τυρί cottage
3 μεσαία αυγά
3 δόσεις υγρής στέβιας
1 βανιλίνη
100 γρ. αλεύρι γ.ό.χ.
½ κ.γ. κανέλα
1 πρέζα αλάτι
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
1 κ.σ. ελαιόλαδο (για το τηγάνι)

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

μέλι
φρούτα του δάσους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ρίχνουμε σε ένα μπλέντερ το τυρί cottage, τα αυγά και τη στέβια, και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
2. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και προσθέτουμε τη βανιλίνη, το αλεύρι, την κανέλα, το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ.
3. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να έχουμε έναν χυλό και τον μεταφέρουμε σε μια κανάτα ή ένα δοσομετρικό δοχείο.
4. Τοποθετούμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε ½ κ.σ. ελαιόλαδο.
5. Ρίχνουμε 1 κ.σ. από το μείγμα σε 3 σημεία αφήνοντας κενό μεταξύ τους για να σχηματίσουμε 3 pancakes.
6. Ψήνουμε για 2-3 λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα και να ψηθούν μέχρι μέσα.
7. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για τα άλλα 3 pancakes και αποσύρουμε από τη φωτιά.
8. Σερβίρουμε με μέλι και φρούτα του δάσους.



ΠΗΓΕΣ
ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

ΑΥΓΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΑΛΕΥΡΙ

ΑΝΑΛΥΣΗ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ
407 kcal

ΛΙΠΑΡΑ 17 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 5 γρ.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 40 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 2,2 γρ.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
2 γρ.

ΑΛΑΤΙ
2,5 γρ.

CHIA PUDDING ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 10'
ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ: 4-6 ΩΡΕΣ
ΜΕΡΙΔΕΣ: 2
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

32 ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

80 γρ. σπόρους τσία
400 γρ. φράουλες
350 γρ. στραγγιστό γιαούρτι 2%
250 γρ. γάλα light
60 γρ. σιρόπι σφενδάμου
1 κ.γ. παπαρουνόσπορο
30 γρ. ψιλοκομμένα φουντούκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ρίχνουμε τις μισές φράουλες στον πολυκόφτη και χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθούν.
2. Προσθέτουμε το γιαούρτι και το γάλα, και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
3. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ, προσθέτουμε τους σπόρους τσία και το σιρόπι σφενδάμου, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθεί ξανά.
4. Μοιράζουμε το μείγμα σε 2 μπολ και μεταφέρουμε στο ψυγείο για 4-6 ώρες μέχρι να δέσει.
5. Κόβουμε τις υπόλοιπες φράουλες σε φέτες.
6. Βγάζουμε τα μπολ από το ψυγείο, μοιράζουμε τις φράουλες, τον παπαρουνόσπορο και τα φουντούκια, και σερβίρουμε.



ΠΗΓΕΣ
ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΣΠΟΡΟΙ

ΑΝΑΛΥΣΗ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ
637 kcal

ΛΙΠΑΡΑ 29 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 5,8 γρ.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 47 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 41 γρ.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
25 γρ.

ΑΛΑΤΙ
0,34 γρ.

MINI COTTAGE BREADS

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 20'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 20'
ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ: 30'
ΜΕΡΙΔΕΣ: 6 ΤΜΧ.
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1

11

ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

300 γρ. τυρί cottage
1 κ.γ. αλάτι
1 κ.γ. μέλι
240 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

150 γρ. ζεστό νερό
10 γρ. μέλι
50 γρ. καβουρδισμένο σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

1. Ρίχνουμε στον πολυκόφτη το τυρί cottage, χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθεί και μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
2. Προσθέτουμε το αλάτι, το μέλι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
3. Ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε αρχικά με το κουτάλι και έπειτα με τα χέρια μας μέχρι να έχουμε μια ελαφρώς κολλώδη ζύμη.
4. Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα.
2. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και αφήνουμε στην άκρη.
3. Ρίχνουμε σε ένα μπολ το νερό, το μέλι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να διαλυθεί το μέλι στο νερό.
4. Ρίχνουμε σε ένα άλλο μπολ το σουσάμι και αφήνουμε στην άκρη.
5. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 6 ίσα κομμάτια και τα πλάθουμε σε στρογγυλό σχήμα. (Αν κολλάνε στα χέρια μας, πασπαλίζουμε τα ζυμαράκια με λίγο αλεύρι.)
6. Βουτάμε το κάθε κομμάτι ζύμης στο νερό με το μέλι, στραγγίζουμε να φύγει το περιττό και το μεταφέρουμε στο μπολ με το σουσάμι.
7. Ανακατεύουμε μέχρι να καλυφθεί όλο από το σουσάμι και το τοποθετούμε στο ταψί.
8. Μεταφέρουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 20 λεπτά.
9. Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε για 20 λεπτά να κρυσώσουν καλά πάνω σε μια σχάρα και σερβίρουμε.



**ΑΝΑΛΥΣΗ
ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ**

**ΕΝΕΡΓΕΙΑ
248 kcal**

**ΛΙΠΑΡΑ 7,4 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ 2,5 γρ.**

**ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 33 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ 4 γρ.**

**ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
2,8 γρ.**

**ΑΛΑΤΙ
1,3 γρ.**