

# Βασιλική Τσερτσελή

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ &  
79 εύκολες και υγιεινές  
συνταγές  
για όλες τις ώρες

*Wellness  
Recipe*



Βασιλική Τσερτσελή  
*Wellness Recipe*

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ &  
79 εύκολες και υγιεινές  
συνταγές  
για όλες τις ώρες

«Η ευεξία είναι επιλογή – και ξεκινά από την κουζίνα σου.»

Τίτλος: **Wellness Recipe**

Συγγραφέας & Εκδότρια: **Βασιλική Τσερτσελή**

Art Direction - Σχεδιασμός: **Αλέξανδρος Μπιτσαράς**

Επιμέλεια κειμένων: **Αλεξάννα Τριανταφύλλου**

Φωτογραφίες συνταγών: **Νίκος Παναγιωτίδης**

Φωτογραφίες πορτρέτων: **Βασιλική Ταλιδού**

Διατροφικές αναλύσεις: **Έφη Κολοβέρου**

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: **Varfis Print & Publishing**

© Βασιλική Τσερτσελή

Πρώτη έκδοση: Ιούλιος 2025, Θεσσαλονίκη

ISBN 978-618-87880-0-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

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



# 8

ΠΡΟΛΟΓΟΣ



# 12

ΕΙΣΑΓΩΓΗ  
Γιατί να το διαβάσω;



# 14

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 18 | Οι δικοί μου κανόνες
- 22 | Ο ρόλος της άσκησης
- 24 | Πώς μπορεί να είναι μια τυπική μέρα διατροφικά
- 28 | Λίστες για ψώνια
- 30 | Βιώσιμη διατροφή
- 32 | Η μάστιγα του «Πώς θα χάσω κιλά;»
- 34 | Τροφή & Ψυχολογία
- 36 | Διαισθητική διατροφή

# 92

ΠΡΩΙΝΑ



# 132

ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ



# 176

ΑΒΓΑ



# 38

ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ  
ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΜΟΤΙΒΑ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Keto diet,  
Carnivore diet,  
Fasting,  
Μεσογειακή  
διατροφή



# 44

Το μυστικό μου  
για υγιές και λαμπερό δέρμα

- 46 | Περί πέψης  
Το θέμα του bloating
- 50 | Η δύναμη της σταθερής  
γλυκόζης στο αίμα
- 52 | Τρόφιμα που  
δεν θα ξαναέτρωγα  
ως βιολόγος



# 54

Η ΤΡΟΦΗ  
ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ

- 56 | Φρούτα
- 64 | Λαχανικά
- 69 | Δημητριακά και  
ψευδοδημητριακά
- 72 | Όσπρια
- 74 | Ψάρι
- 76 | Κρέας
- 78 | Γαλακτοκομικά
- 80 | Ήηροί καρποί
- 82 | Superfoods
- 84 | Γλυκαντικά
- 86 | Κακάο & Σοκολάτα
- 87 | Πίνακας ποσοτήτων,  
Διατροφικά σύμβολα
- 88 | Βασικά σκεύη

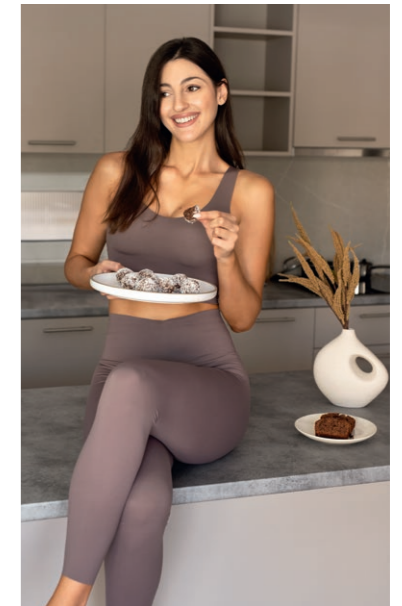
# 184

ΥΓΙΕΙΝΑ  
BOWLS &  
ΣΑΛΑΤΕΣ



# 202

ΓΛΥΚΑ  
ΣΝΑΚ  
ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΩΡΕΣ



256 | Βιβλιογραφία  
258 | Ευχαριστίες

## ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΩ;

*Υπάρχουν τόσα cookbooks και βιβλία διατροφής εκεί έξω και θα αναρωτιέστε τι παραπάνω έχει το συγκεκριμένο να σας προσφέρει.*

**Το όραμά μου όταν άρχισα να γράφω** αυτό το βιβλίο ήταν να δημιουργήσω κάτι που να απευθύνεται σε όλους, και όχι μόνο σε αυτούς που έχουν καλή σχέση με τη μαγειρική και τη διατροφή. Στους ανθρώπους που δεν έχουν χρόνο, που δεν ξέρουν να μαγειρεύουν, που δεν έχουν ιδέα πώς να ξεκινήσουν αλλά θέλουν να φροντίσουν το σώμα και την υγεία τους. Ήθελα να προσφέρω έναν οδηγό που θα κάνει την υγιεινή διατροφή και τη μαγειρική εύκολη και προσιτή στον καθένα από εσάς.

**Ξεκίνησα με έρευνα** πάνω σε θέματα διατροφής, ανέλυσα τις πληροφορίες, έφτιαξα τις συνταγές μία προς μία και τις φωτογράφισα. Πέρασα ατελείωτα βράδια μελετώντας επιστημονικά άρθρα και βάζοντας τις σκέψεις μου σε τάξη και αμέτρητα πρωινά προετοιμασίας, μαγειρέματος και φωτογράφησεων. Το project αυτό αποδείχθηκε κουραστικό και πολύ πιο χρονοβόρο απ' ό,τι νόμιζα.

**Πολλές φορές απογοιτεύτηκα**, έμεινα πίσω, έφτιαξα κάποιες συνταγές ξανά και ξανά και πίστεψα ότι δεν θα τα καταφέρω! Παρ' όλα αυτά, στην πορεία το αγάπησα, όχι μόνο για τις εύκολες, αλλά και για τις δύσκολες στιγμές της διαδικασίας,

και δεν τα παράτησα. Ήθελα να μοιραστώ τις γνώσεις, τις σκέψεις και τις συνταγές μου με τον πιο αληθινό και άμεσο τρόπο, μαγειρεμένες και γραμμένες από μένα για εσάς, γι' αυτό και πάσχισα να το ολοκληρώσω μόνη μου, χωρίς βοήθεια, όσο δύσκολο και αν ήταν!

**Μετά από μήνες δουλειάς**, το βιβλίο είναι έτοιμο να σας προσφέρει μια πληθώρα απαραίτητων γνώσεων, από την παράθεση των διατροφικών trends μέχρι την ανάλυση των θρεπτικών συστατικών αλλά και των κινδύνων που κρύβουν κάποιες τροφές, και να σας εξοπλίσει με όλα τα εφόδια για να καταφέρετε εύκολα και διασκεδαστικά να αλλάξετε τις καθημερινές συνήθειές σας. Σκοπός του είναι να φτάσετε ένα βήμα πιο κοντά σε μια υγιεινή διατροφή και να συνεχίσετε να την ακολουθείτε επειδή σας αρέσει και όχι επειδή πρέπει.

**Εύχομαι μέσα από αυτό το βιβλίο** να αγαπήσετε λίγο περισσότερο το σώμα σας, να θέσετε γερές βάσεις στη σχέση σας με το φαγητό υιοθετώντας μια ισορροπημένη διατροφή και να δείτε τη διάθεση και τη ζωή σας να αλλάζουν.

**Βασιλική Τσερτσελή**

Σκοπός του βιβλίου είναι να φτάσετε ένα βήμα πιο κοντά σε μια υγιεινή διατροφή και να δείτε τη διάθεση και τη ζωή σας να αλλάζουν.



## ΟΙ ΔΙΚΟΙ ΜΟΥ ΚΑΝΟΝΕΣ

*Γενικά, η υγιεινή διατροφή δεν έχει να κάνει με την τήρηση κάποιας δίαιτας ή πολύ συγκεκριμένων διατροφικών κανόνων. Υγιεινή διατροφή σημαίνει να τροφοδοτούμε το σώμα μας με όλα αυτά που χρειάζεται δίνοντας προτεραιότητα στην ευεξία μας.*

**Είναι σημαντικό ο καθένας μας** να ανακαλύψει τι ταιριάζει στο δικό του σώμα και τι έχει ανάγκη για να αισθάνεται καλά. Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι αισθάνονται πιο υγιείς όταν ακολουθούν μια διατροφή χαμηλή σε υδατάνθρακες, ενώ άλλοι νιώθουν καλά με δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες. Προσωπικά, παρά τα trends της εποχής (keto diet, carnivore diet, fasting), που αναλύω παρακάτω, θεωρώ ότι η ποικιλία είναι πάρα πολύ σημαντική για ένα υγιές και δυνατό σώμα.

**Στα φοιτητικά χρόνια μου** παρατηρούσα ότι τις περιόδους που ακολουθούσα μια μεσογειακή διατροφή με όσπρια, κοτόπουλο, ζυμαρικά, ξηρούς καρπούς, φρούτα και λαχανικά μέσα στην εβδομάδα είχα καλύτερες επιδόσεις στη δουλειά και την προπόνησή μου, ενώ έβλεπα διαφορές και στην ψυχολογία, τα μαλλιά και το δέρμα μου. Την περίοδο της πρώτης καραντίνας, που είχα την ευκαιρία, αφιέρωνα πολύ χρόνο στο να μαγειρεύω στο σπίτι, είχα ελαττώσει το κρέας σε μία με δύο φορές την εβδομάδα και είχα εντάξει στο καθημερινό διαιτολόγιό μου τα φρούτα και το αβοκάντο, ενώ έτρωγα πολύ συχνά ψάρι. Ήταν η περίοδος που πραγματικά τα μαλλιά και το δέρμα μου ήταν πιο λαμπερά από ποτέ. Δεν ένιωθα ότι στερούμαι τίποτα, ενώ έχασα 2-3 περιττά κιλά που είχα τότε.

**Παρακάτω μοιράζομαι μαζί σας** κάποιους βασικούς κανόνες που έχω εντάξει εγώ στην καθημερινότητά μου και με βοηθούν να δομώ σωστά τα γεύματά μου, να αισθάνομαι χορτάτη, να διατηρούμαι στα κιλά μου ή να χάνω βάρος όταν χρειαστεί:



## Η ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ

*Για να μπορέσουμε να δομήσουμε σωστά το πρόγραμμα της διατροφής μας, να βρούμε τι μας ταιριάζει και να ανακαλύψουμε το λόγο για τον οποίο μερικά τρόφιμα μας προκαλούν ενοχλήσεις ή μας βαραίνουν είναι πολύ βοηθητικό να μελετήσουμε τα διατροφικά τους χαρακτηριστικά.*

**Έτσι αποφάσισα να συλλέξω** όλες τις ενδιαφέρουσες διατροφικές πληροφορίες για τα βασικά συστατικά των συνταγών αυτού του βιβλίου, αλλά και των τροφίμων που όλοι μας καταναλώνουμε καθημερινά. Νομίζω ότι μετά από την ανάγνωσή τους θα καταλήξετε σε πολλά συμπεράσματα και θα πάρετε αρκετές απαντήσεις για διάφορους προβληματισμούς σας σχετικά με το φαγητό. Έχω άλλωστε συμπεριλάβει τα στοιχεία που άλλαξαν τη δική μου ματιά απέναντι στη διατροφή και με βοήθησαν να νιώθω καθημερινά υγιής αλλά και να ενισχύσω την ενέργεια και τη διάθεσή μου.

## ΦΡΟΥΤΑ

Είναι αδιαμφισβήτητα μια κατηγορία πολύχρωμη, γεμάτη γεύση και θρεπτικά συστατικά και αποτελεί σημαντικό πυλώνα μιας ισορροπημένης διατροφής.

### Τι ξεχωρίζει τα φρούτα;

Στο χώρο της βοτανικής ταξινόμησης, τα φρούτα διακρίνονται από την αναπαραγωγική τους λειτουργία. Αναπτύσσονται στις ωοθήκες των ανθισμένων φυτών και περιέχουν σπόρους, καθιστώντας τους τον τρόπο αναπαραγωγής του φυτού. Αυτό σημαίνει ότι ενώ συχνά συνδέουμε τα φρούτα με τη γλυκύτητα, μπορούν να περιλαμβάνουν μια μεγάλη ποικιλία γεύσεων, συμπεριλαμβανομένης της οξύτητας (όπως τα εσπεριδοειδή).

### Το παράδοξο της ντομάτας: Φρούτο ή λαχανικό;

Η διάκριση μεταξύ φρούτων και λαχανικών συχνά δεν είναι ξεκάθαρη. Ας πάρουμε ως παράδειγμα την ντομάτα, η οποία από βοτανικής άποψης θεωρείται φρούτο. Παρ' όλα αυτά, στη διατροφή και τη μαγειρική, λόγω της προσθήκης της σε αλμυρά πιάτα συχνά κατατάσσεται στα λαχανικά.

Το κύριο χαρακτηριστικό που ξεχωρίζει τα φρούτα και ορισμένους ωμούς σπόρους από άλλες κατηγορίες τροφίμων είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φρουκτόζη και άλλα φυσικά σάκχαρα. Η φρουκτόζη είναι ένας τύπος φυσικού σακχάρου που έχει μια πιο γλυκιά γεύση από άλλες μορφές ζάχαρης,

όπως η γλυκόζη ή η σακχαρόζη.

Πολλά φρούτα και σπόροι περιέχουν φυτοχημικές ενώσεις με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οι οποίες βοηθούν στην προστασία του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες.

Ανάμεσα σε αυτά, ξεχωρίζει το β-καροτένιο, ένας τύπος καροτενοειδών που είναι υπεύθυνο για το χαρακτηριστικό πορτοκαλί χρώμα πολλών φρούτων και λαχανικών.

Το β-καροτένιο, πέρα από το ότι προστατεύει τα κύτταρα από την οξειδωτική βλάβη, μετατρέπεται από τον οργανισμό σε βιταμίνη Α, η οποία είναι ουσιώδης για την υγεία της όρασης, της ανάπτυξης και της λειτουργίας των κυττάρων και του ανοσοποιητικού συστήματος.

**Τρόφιμα πλούσια σε β-καροτένιο** είναι φρούτα όπως τα πορτοκάλια, τα καρότα και τα μανταρίνια. Αν αναλογιστούμε την πληθώρα βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών που περιέχουν, τα φρούτα και οι σπόροι μπορούν να χαρακτηριστούν ως θρεπτικοί γίγαντες. Είτε αναζητάτε να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα, είτε θέλετε να υποστηρίξετε την υγιή πέψη, είτε χρειάζεται να βελτιώσετε τη λάμψη του δέρματός σας, η ενσωμάτωση μιας ποικιλίας φρούτων και σπόρων στη διατροφή σας είναι καθοριστική.

### Αγορά και αποθήκευση

Όταν αγοράζετε φρούτα όπως αβοκάντο, ροδάκινα και μάνγκο, πιέστε για να ελέγξετε την ωρίμανσή τους. Θα πρέπει να επιτρέπουν μια ελαφριά πίεση αλλά να μην είναι πολύ μαλακά. Για το αγγούρι και τον ανανά, χτυπήστε: ένας κενός ήχος υποδηλώνει ότι είναι ώριμα.

Διαλέξτε φρούτα με έντονα χρώματα και χωρίς σημάδια, κηλίδες ή στίγματα. Αυτό υποδεικνύει ότι είναι ώριμα και φρέσκα. Είναι σημαντικό να αποθηκεύετε τα φρούτα

σωστά για να διατηρούν τη φρεσκάδα τους. Τα περισσότερα μπορούν να παραμείνουν σε θερμοκρασία δωματίου, αλλά μερικά, όπως τα φρούτα του δάσους, πρέπει να φυλάσσονται στο ψυγείο. Καλό είναι να τα κρατάτε σε διαπερατές σακούλες ή δοχεία για να επιτρέπεται η κυκλοφορία του αέρα και να αποτρέπεται η συσσώρευση υγρασίας. Παρακάτω θα εξετάσουμε τα οφέλη ορισμένων φρούτων για την υγεία καθώς και τρόπους για να τα ενσωματώσουμε σε νόστιμα και θρεπτικά γεύματα.



## ΜΗΛΟ

**ΟΦΕΛΗ:** Υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνει τα επίπεδα κακής χοληστερόλης και διευκολύνει την πέψη. Επίσης περιέχει πολυφαινόλες, μια ισχυρή ομάδα αντιοξειδωτικών που δρουν κατά της ανάπτυξης ορισμένων μορφών καρκίνων και χρόνιων νοσημάτων. (9)

**ΧΡΗΣΗ:** Απολαύστε το μήλο ως σνακ, προσθέστε το σε σαλάτες ή ψήστε το με μέλι και κανέλα για ένα υγιεινό επιδόρπιο.

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ:

Καταναλώστε το μήλο με τη φλούδα, καθώς αυξάνει τη χρονική διάρκεια του κορεσμού και σας κρατάει χορτάτους για περισσότερη ώρα.

# ΒΑΣΙΚΑ ΣΚΕΥΗ

Όλα όσα θα χρειαστείτε για να παρασκευάσετε τις συνταγές που αναφέρονται στο βιβλίο.

Προτεραιότητά μου όταν μαγειρεύω είναι η ευκολία και η ευελιξία. Όπως θα δείτε, οι περισσότερες συνταγές μου χρειάζονται απλώς ένα μπολ για την υλοποίησή τους. Παρακάτω παραθέτω με αλφαβητική σειρά τα σκεύη που χρησιμοποιώ εγώ, ώστε να έχετε μια πλήρη εικόνα για την παρασκευή των πιάτων.

**Airfryer:** Εξυπηρετεί σε αρκετές συνταγές, αλλά δεν είναι απαραίτητο. Αν δεν διαθέτετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το φούρνο στην κατάλληλη θερμοκρασία και χρόνο.

**Δοσομετρητές κούπας, ½ κούπας, κ.σ., κ.γ.:**

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα σκεύη που φαίνονται στη φωτογραφία δεξιά, τα οποία θα βρείτε σε αλυσίδες καταστημάτων με είδη σπιτιού ή μαγειρικής αλλά και στο Διαδίκτυο. Διαφορετικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα φλιτζάνι, ένα κουτάλι σούπας και ένα κουταλάκι του γλυκού στα αντίστοιχα μεγέθη.

**Ζυγαριά ακριβείας:** Θα σας φανεί χρήσιμη για την ακριβή μέτρηση των ποσοτήτων σε κάποιες συνταγές.

**Κατσαρολάκι:** Προτιμήστε από ανοξείδωτο ατσάλι.

**Μαχαίρι:** Ένα μαχαίρι Santoku με φλατ την κάτω επιφάνειά του θα σας φανεί πολύ χρήσιμο σε πολλές από τις παρακάτω συνταγές.

**Μπλέντερ υψηλής ισχύος:** Σε κάποιες συνταγές όπως τα smoothie bowls και τα αλείμματα, είναι απαραίτητο το μπλέντερ σας να είναι υψηλής ισχύος ώστε να έχετε την επιθυμητή υφή στο τελικό αποτέλεσμα.

**Μπολ για την ανάμιξη των υλικών:**

Το 90% των συνταγών μου έχει υλοποιηθεί στο μικρό μπολ από ανοξείδωτο χάλυβα (βλ. φωτογραφία δεξιά), το οποίο μάλιστα θεωρώ το γούρι μου για την επιτυχία των πιάτων. Σίγουρα θα χρειαστείτε ένα αντίστοιχο μπολ για την ανάμιξη των υλικών.

**Ξύλο ή επιφάνεια κοπής:** Είναι χρήσιμα για να κόβετε τα φρούτα και τα λαχανικά σας. Επιλέξτε το δικό σας στο χρώμα και το μέγεθος που θέλετε.

Απολαύστε το χρόνο σας στην κουζίνα, βάλτε την πινελιά σας και προσαρμόστε το καθέτι με βάση τα δικά σας σκεύη, συσκευές και προτιμήσεις.



## Σοκολατένιο πρωτεϊνικό oatmeal με φρούτα

Αυτός είναι ο πιο εύκολος τρόπος να απολαύσεις το oatmeal σου σοκολατένιο και με περισσότερη πρωτεΐνη!

Μερίδες 1  
Προετοιμασία 15 λεπτά  
Κατανάλωση σε 30 λεπτά

25 γρ. (¼ κούπας) βρώμη  
20 γρ. πρωτεΐνη αρακά  
8 γρ. (1 κ.σ.) κακάο  
12 γρ. (1 κ.σ.) σιρόπι σφενδάμου  
170 ml (¾ κούπας) γάλα  
αμυγδάλου (βλ. σελ. 126)  
12 γρ. (1 κ.γ.) φιστικοβούτυρο  
15 γρ. κόκκινα φρούτα (berries)

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ενέργεια: 345 θερμίδες  
Υδατάνθρακες: 33 γρ.  
εκ των οποίων  
σάκχαρα: 17 γρ.  
Φυτικές ίνες: 3 γρ.  
Πρωτεΐνη: 25 γρ.  
Λίπαρά: 13 γρ.  
εκ των οποίων  
κορεσμένα: 2 γρ.

Ανά μερίδα

1. Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι τη βρώμη, την πρωτεΐνη αρακά, το κακάο, το σιρόπι σφενδάμου και το γάλα αμυγδάλου.
2. Ανάβουμε το μάτι σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε το μείγμα να βράσει ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να αρχίσει να πήζει.
3. Όταν η κρέμα μας πήξει και αποκτήσει βελούδινη υφή την αποσύρουμε από την εστία και την αδειάζουμε σε ένα μπολ.
4. Σερβίρουμε με το φιστικοβούτυρο και τα κόκκινα φρούτα.

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προσωπικά προτιμώ να προσθέτω φυτική πρωτεΐνη καθώς είναι πιο εύπεπτη και ελαφριά για το στομάχι. Επίσης, η σκόνη πρωτεΐνης δίνει μια πιο κρεμώδη και απαλή υφή στο τελικό αποτέλεσμα. Στη συγκεκριμένη συνταγή μου αρέσει να εναλλάσσω τα κόκκινα φρούτα (berries) με μπανάνα.



## Μini κεφτεδάκια με κοτόπουλο, σπανάκι και τυρί

Είναι απίστευτα ζουμερά και θρεπτικά.  
Δεν θα μείνει ούτε ένα στο πιάτο!

Τεμάκια	7
Προετοιμασία	10 λεπτά
Ψήσιμο	35 λεπτά
Κατανάλωση σε	2 ημέρες

110 γρ. βραστό κοτόπουλο  
1 αβγό  
30 γρ. φέτα, τριμμένη  
25 γρ. σπανάκι, φρέσκο  
15 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη  
αλάτι και πιπέρι

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.
2. Ξεψαχνίζουμε και ψιλοκόβουμε το **κοτόπουλο**.
3. Σε ένα μπολ ρίχνουμε το **κοτόπουλο**, το **αβγό**, τη **φέτα**, το **σπανάκι** και την **παρμεζάνα** και ανακατεύουμε πολύ καλά.
4. Πλάθουμε σε μικρά κεφτεδάκια και τα τοποθετούμε σε ένα ταψάκι ή πυρέξ, πάνω σε μια λαδόκολλα.
5. Ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C για 35 λεπτά.

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ενέργεια: 54 θερμίδες  
Υδατάνθρακες: 0,12 γρ.  
*εκ των οποίων*  
σάκχαρα: 0 γρ.  
Φυτικές ίνες: 0,14 γρ.  
Πρωτεΐνη: 6 γρ.  
Λίπαρά: 3 γρ.  
*εκ των οποίων*  
κορεσμένα: 1,5 γρ.

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Είμαι σίγουρη ότι δεν φανταζόσασταν πως μπορείτε να φτιάξετε κεφτεδάκια με τα παραπάνω υλικά. Και όμως, είναι πανεύκολα και πεντανόστιμα!

Ανά τεμάχιο



Μπορείτε να τους δώσετε και μακρόστενο σχήμα ώστε να τα σερβίρετε σαν κριτσίνια.



## Μπουκίτσες choco kiss

Δροσερό και λαχταριστό σνακ που λατρεύουν μικροί και μεγάλοι.

Μερίδες 8 (των 50 γρ.)  
Προετοιμασία 10 λεπτά  
Αναμονή 1½ ώρα  
Κατανάλωση σε 1 εβδομάδα

1 κούπα φράουλες, σε μικρά κομμάτια  
120 γρ. ινδοκάρυδο  
1 κ.σ. μέλι  
20 ml γάλα αμυγδάλου (βλ. σελ. 126)  
100 γρ. σταγόνες κουβερτούρας

1. Χτυπάμε στο μπλέντερ τις φράουλες, το ινδοκάρυδο, το μέλι και το γάλα αμυγδάλου μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές, κρεμώδες μείγμα ώστε να μπορέσουμε να του δώσουμε το σχήμα της επιλογής μας. Αν είναι αρκετά ρευστό, προσθέτουμε extra ινδοκάρυδο.
2. Πλάθουμε το μείγμα μας σε μικρές μπαλίτσες.
3. Τοποθετούμε τις μπαλίτσες σε μια επίπεδη επιφάνεια πάνω σε λαδόκολλα και τις αφήνουμε στην κατάψυξη για μια ώρα.
4. Λιώνουμε τις σταγόνες κουβερτούρας σε μπεν μαρί ή στο φούρνο μικροκυμάτων και βουτάμε τις μπαλίτσες μέχρι να καλυφθεί όλη η επιφάνειά τους.
5. Τις τοποθετούμε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη μέχρι να στερεοποιηθεί η σοκολάτα.

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ενέργεια: 175 θερμίδες  
Υδατάνθρακες: 10 γρ.  
εκ των οποίων  
σάκχαρα: 5 γρ.  
Φυτικές ίνες: 3 γρ.  
Πρωτεΐνη: 2 γρ.  
Λίπαρά: 14 γρ.  
εκ των οποίων  
κορεσμένα: 11 γρ.

Ανά μερίδα

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προτιμήστε να τις καταναλώσετε άμεσα! Αν τις αποθηκεύσετε στην κατάψυξη αφήστε τις 10 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου πριν από την κατανάλωση.

