

Πίνακας περιεχομένων

Φτιάξε τη δική σου διατροφή μέσω της Πλατφόρμας Cookidoo®

- 6 Τι είναι η πλατφόρμα Cookidoo®.
- 7 Υγιεινή Διατροφή:
Τι να σημαίνει αυτό;
 - Τι είναι οι διατροφικές συστάσεις για υγιεινή διατροφή.
 - Οι παγκόσμιες συστάσεις μιας υγιεινής διατροφής περιλαμβάνουν
 - Λίγα λόγια για την κατανάλωση του διατροφικού λίπους.
- 8 Ποιες είναι οι συστάσεις που ακολουθούνται στην Κύπρο;
- 10 Πώς μπορώ να εντάξω τη Μεσογειακή Διατροφή στο εβδομαδιαίο μου διαιτολόγιο.
- 14 Πώς μπορώ να ελέγξω το σωματικό μου βάρος.
- 14 Τι είναι οι θερμίδες;
- 15 Μειωμένη Θερμιδική Πρόσληψη:
Πώς επιτυγχάνεται;
 - Από τι καθορίζεται η θερμιδική πρόσληψη.
 - Ποια είναι μια συνηθισμένη ημερήσια θερμιδική πρόσληψη.
 - Πώς μειώνουμε την ημερήσια θερμιδική πρόσληψη για τη μείωση του σωματικού βάρους.
- 15 Σωματικό βάρος και η σχέση του με τη συχνότητα και την ώρα κατανάλωσης γευμάτων.
- 17 Χάσιμο βάρους με Μεσογειακή Διατροφή μέσω Cookidoo®.
- 19 Δείγμα πίνακα για Διατροφική Ανάλυση
- 20 Η δική μας εκδοχή μιας δίαιτας 1500 θερμίδων.
- 22 Διαιτολόγιο
- 90 Αλφαβητικό ευρετήριο
- 91 Λίστα για ψώνια
- 95 Βιβλιογραφία

Προγεύματα

- 26 Ψωμί ολικής του τόστ
- 28 Βραστά αυγά
- 30 Πρόγευμα στο πόδι
- 32 Πόριτζ με γάλα αμυγδάλου και σπόρους chia
- 34 Πόριτζ με φρέσκα φρούτα
- 36 Pancakes με μπανάνα
- 38 Μάφιν ομελέτας

Ενδιάμεσα

- 42 Χυμός smoothie
- 44 Μπισκοτάκια με κινόα και καρότο
- 46 Μπάρες με σοκολάτα, φρούτα και ξηρούς καρπούς

Κυρίως πιάτα

- 50 Σαλάτα με κόκκινο λάχανο και ρόδι
- 52 Σαλάτα με κινόα, κόλιανδρο και ρεβίθια
- 54 Σαλάτα με φαγόπυρο και βαλσαμικό
- 56 Σαλάτα με λαχανικά (βέγκαν)
- 58 Σαλάτα με ζυμαρικά και ρεβίθια
- 60 Φακές μουτζέντρα TM6
- 62 Λουβιά φρέσκα με κολοκύθι
- 64 Ιταλικά «ψητά» φασόλια
- 66 Ελαφριά λαζάνια
- 68 Ζυμαρικά με γαρίδες και πέστο ρόκας
- 70 Κοτόπουλο φιλέτο στον ατμό (6 φιλέτα)
- 72 Κοτόπουλο και ζεστή πατατοσαλάτα
- 75 Χοιρινό ψαρονέφρι με ξινολάχανο και πουρέ πατάτας
- 78 Τσιπούρες με πατάτες και σάλτσα ντομάτας
- 80 Μπακαλιάρος με μέλι και σόγια, ρύζι και λαχανικά

Συνοδευτικά

- 84 Μπρόκολο στον ατμό (250 γρ.)
- 86 Σαλάτα μπρόκολο με κόκκινες πιπεριές και κουκουνάρι
- 88 Πλιγούρι με σάλτσα ντομάτας (TM6)