

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 διατροφη.
- 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 ΤΜ6

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 (ΤΜ6)