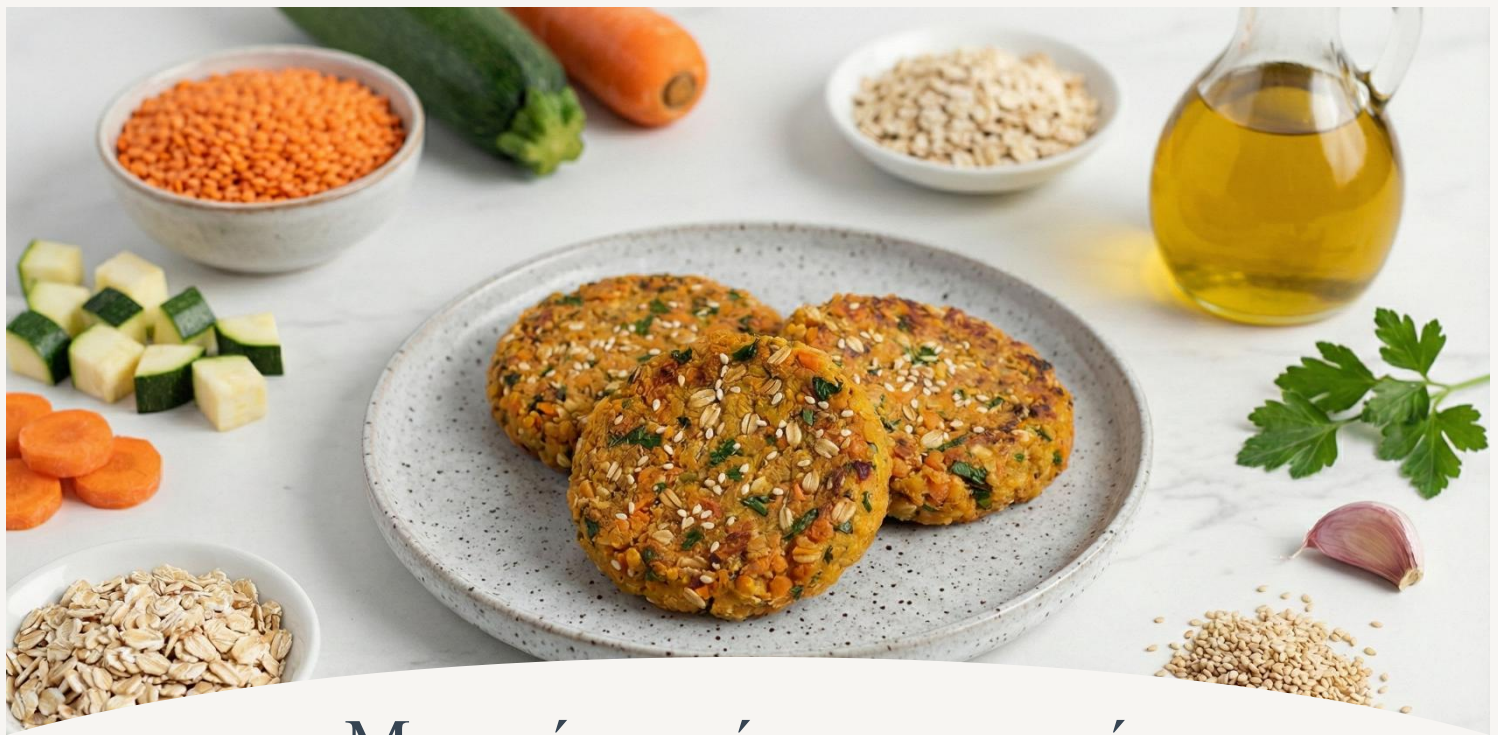




5 νηστίσιμες συνταγές για καλύτερη πρόσληψη πρωτεΐνης

*...για όσους νηστεύουν και
θέλουν εναλλακτικές πρωτεϊνικές ιδέες γευμάτων*



Μπιφτέκια κόκκινης φακής με λαχανικά

Υλικά

- 1 φλ. κόκκινες φακές (ωμές)
- 1 μικρό κολοκυθάκι τριμμένο και καλά στυμμένο
- 1 μικρό καρότο τριμμένο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 3 κ.σ. βρώμη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- Αλάτι & πιπέρι
- 1 κ.σ. σουσάμι για πασπάλισμα

Εκτέλεση

- Βράζουμε τις κόκκινες φακές σε νερό για 8–10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και τις στραγγίζουμε πολύ καλά ώστε να απομακρύνουμε τα υγρά.
- Σε τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμυδάκι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το τριμμένο καρότο και το κολοκυθάκι και σοτάρουμε για ακόμη 3–4 λεπτά μέχρι να απομακρυνθεί η υγρασία τους. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει ελαφρώς.
- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τις φακές με τα σοταρισμένα λαχανικά.
- Προσθέτουμε τη βρώμη, το ελαιόλαδο, τον μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα. Αν το μείγμα είναι πολύ υγρό, προσθέτουμε λίγη βρώμη.
- Πλάθουμε μπιφτέκια, τα τοποθετούμε σε ταψί με λαδόκολλα και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20–25 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.



10



20'



25'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

239

Θερμίδες
(kcal)

32

Υδατ/κεξ
(γρ.)

12

Πρωτεΐνη
(γρ.)

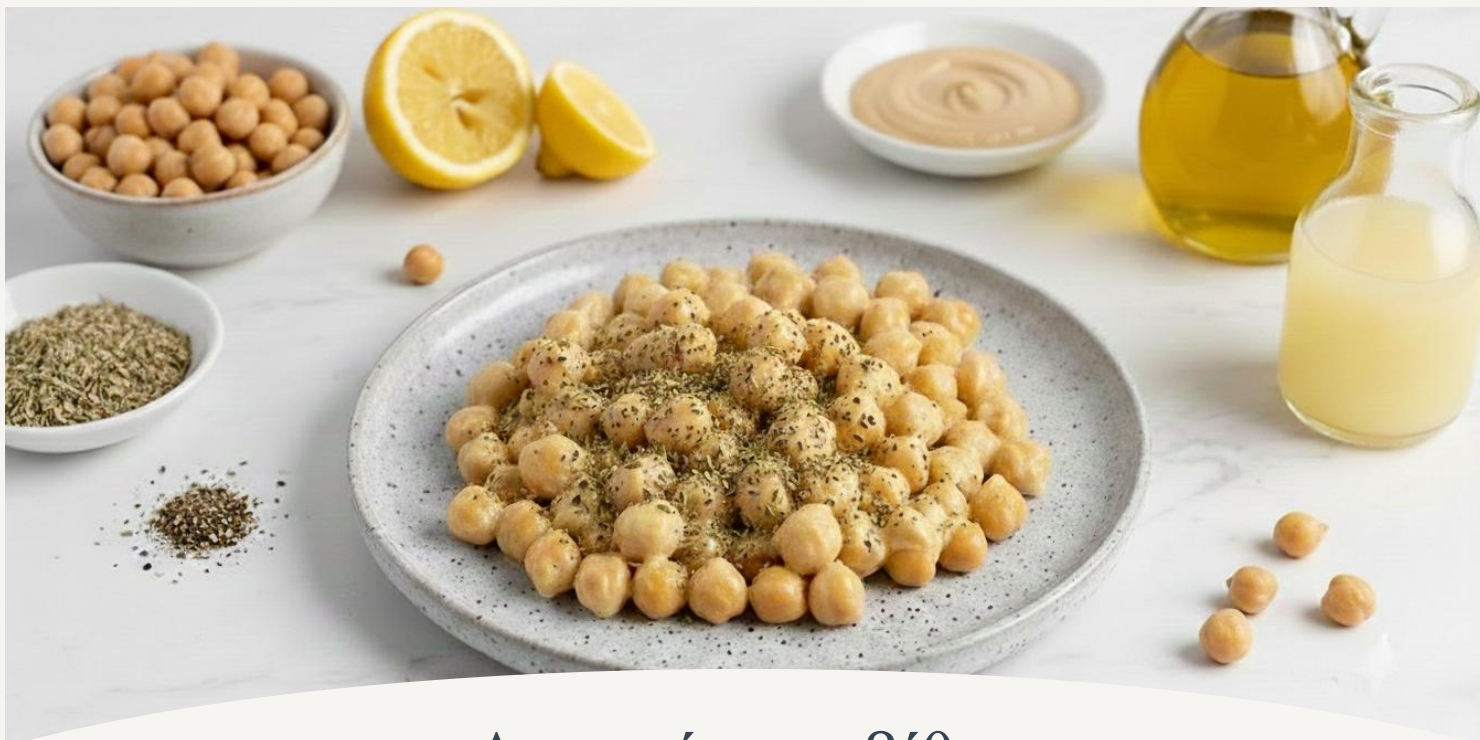
7

Λιπαρά
(γρ.)



Το ήξερες ότι...

η κόκκινη φακή περιέχει 25 γρ. πρωτεΐνης ανά 100 γρ. προϊόντος;



Λεμονάτα ρεβίθια με ταχίνι

Υλικά

- 400 γρ. ρεβίθια βρασμένα
- 2 κ.σ. ταχίνι
- Χυμός 1 λεμονιού
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο για το τηγάνι
- Πιπέρι, ρίγανη



2



10'



10'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

227

Θερμίδες
(kcal)

24

Υδατ/κεξ
(γρ.)

8

Πρωτεΐνη
(γρ.)

11

Λιπαρά
(γρ.)



Το ήξερες ότι...

τα ρεβίθια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες;

Εκτέλεση

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι.
- Προσθέτουμε τα ρεβίθια και σοτάρουμε για 5 λεπτά μέχρι να ζεσταθούν καλά.
- Σε μπουλ ανακατεύουμε το ταχίνι με τον χυμό λεμονιού και 1–2 κουταλιές ζεστό νερό ώστε να γίνει λεία σάλτσα.
- Περιχύνουμε τα ρεβίθια με τη σάλτσα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και ανακατεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να «δέσει».
- Προσθέτουμε πιπέρι και ρίγανη και σερβίρουμε ζεστά.



Πικάντικα tacos γαρίδας

Υλικά

Για τις γαρίδες:

- 400 γρ. γαρίδες καθαρισμένες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- Χυμός λεμονιού
- Αλάτι, πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

- 4 μικρές tortitas ολικής
- Λεπτοκομμένο λάχανο
- Λίγο καρότο τριμμένο
- Φρέσκος μαϊντανός

Εκτέλεση

- Σε ένα πολ. ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, τα μπαχαρικά και τον χυμό λεμονιού.
- Προσθέτουμε τις γαρίδες και τις αφήνουμε για 10 λεπτά να μαρινarisτούν.
- Ζεσταίνουμε πολύ καλά ένα τηγάνι και ψήνουμε τις γαρίδες για 2–3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν ζουμερές.
- Ζεσταίνουμε ελαφρά τις tortitas σε στεγνό τηγάνι.
- Γεμίζουμε με λάχανο, καρότο, μαϊντανό και τις spicy γαρίδες.
- Σερβίρουμε αμέσως.



4



30'



15'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

144

Θερμίδες
(kcal)

12

Υδατ/κεξ
(γρ.)

15

Πρωτεΐνη
(γρ.)

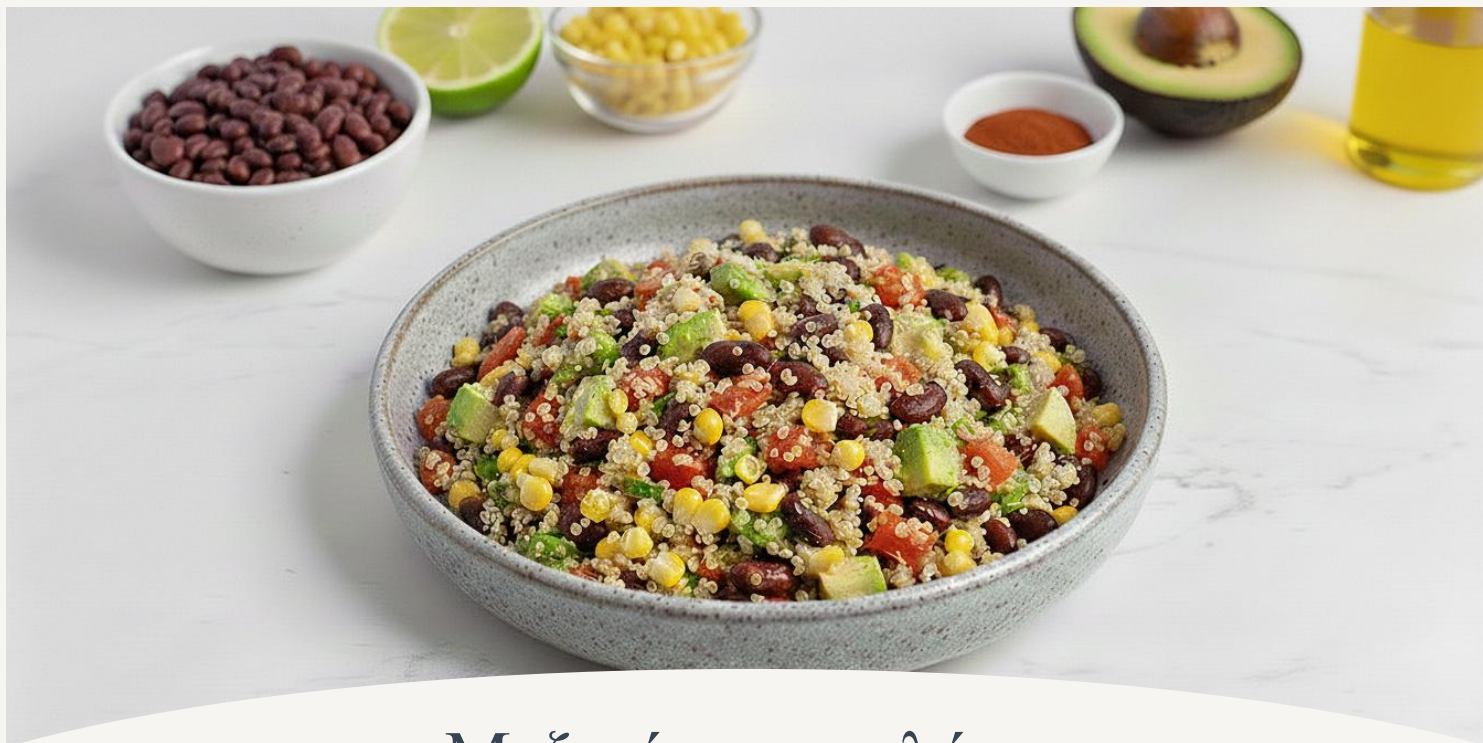
5

Λιπαρά
(γρ.)



Το ήξερες ότι...

οι γαρίδες αποτελούνται κυρίως από πρωτεΐνες και νερό;



Μεξικάνικη σαλάτα με κινόα

Υλικά

- 2 φλ. κόκκινα φασόλια βρασμένα
- ½ φλ. καλαμπόκι
- 1 φλ. κινόα βρασμένη
- 1 κόκκινη πιπεριά σε κυβάκια
- 1 αβοκάντο
- Χυμός από 1 lime
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι, γλυκιά πάπρικα



2



20'



15'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

158

Θερμίδες
(kcal)

21

Υδατ/κες
(γρ.)

5

Πρωτεΐνη
(γρ.)

6

Λιπαρά
(γρ.)



Το ήξερες ότι...

τα κόκκινα φασόλια είναι πολύ καλή πηγή σιδήρου και καλίου;

Εκτέλεση

- Βράζουμε την κινόα και την αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς.
- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα φασόλια, το καλαμπόκι και την κινόα.
- Προσθέτουμε την πιπεριά και το αβοκάντο.
- Σε μικρό μπολ ανακατεύουμε τον χυμό lime, το ελαιόλαδο και τα μπαχαρικά.
- Περιχύνουμε τη σαλάτα και ανακατεύουμε απαλά.
- Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε.



Παέγια με θαλασσινά

Υλικά

- 1 φλ. ρύζι για παέγια (καρολίνα ή arborio)
- 250 γρ. καλαμάρια σε ροδέλες
- 300 γρ. μύδια καθαρισμένα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κόκκινη πιπεριά σε λωρίδες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 φλ. ζεστός ζωμός λαχανικών
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- Πιπέρι, αλάτι
- Φρέσκος μαϊντανός
- Λεμόνι για το σερβίρισμα



2



40'



30'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

119

Θερμίδες
(kcal)

14

Υδατ/κεξ
(γρ.)

9

Πρωτεΐνη
(γρ.)

4

Λιπαρά
(γρ.)



Το ήξερες ότι...

τα μύδια είναι πηγή πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας;

Εκτέλεση

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο και φαρδύ τηγάνι.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν και προσθέτουμε την πιπεριά.
- Προσθέτουμε το ρύζι και το ανακατεύουμε μέχρι να γυαλίσει.
- Ρίχνουμε τον ζεστό ζωμό και τα μπαχαρικά και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Δεν ανακατεύουμε συχνά.
- Μετά από 10 λεπτά προσθέτουμε τα καλαμάρια και τα μύδια.
- Συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά (συνολικά περίπου 20 λεπτά).
- Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκεπάζουμε για 5 λεπτά και σερβίρουμε με μαϊντανό και λεμόνι.

Σπύρος Ζαρογιάννης

Ο Σπύρος Ζαρογιάννης είναι Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος με εξειδίκευση στη ρύθμιση του σακχάρου και τον σακχαρώδη διαβήτη και συγγραφέας.

Είναι απόφοιτος του Τμήματος Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών και κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου με διάκριση στον Σακχαρώδη Διαβήτη από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Γλασκώβης.

Έχει εκπαιδευτεί στη Γνωσιακή και Συμπεριφορική Θεραπεία και κατέχει Δίπλωμα Εκπαίδευσης στις Διατροφικές Διαταραχές και την Παχυσαρκία.

Μετά την ολοκλήρωση των σπουδών του συνεργάστηκε με το Διαβητολογικό Κέντρο του Γενικού Νοσοκομείου Παπαγεωργίου, αναλαμβάνοντας τη διατροφική εκπαίδευση ατόμων με διαβήτη. Διατηρεί ιδιωτικό διαιτολογικό γραφείο στην Καλαμαριά Θεσσαλονίκης

Συμμετέχει σε ερευνητικά προγράμματα, εκπαιδευτικές δράσεις και επιστημονικά συνέδρια.





Τατιάνα Γούτα

Η Τατιάνα Γούτα είναι
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,
απόφοιτη του Τμήματος Επιστημών
Διατροφής και Διαιτολογίας του
Διεθνούς Πανεπιστημίου Ελλάδας
και υποψήφια Μεταπτυχιακού στην
Κλινική Διατροφή της Ιατρικής
Σχολής του ΑΠΘ.

Κατά τη διάρκεια των σπουδών της
πραγματοποίησε πρακτική άσκηση
στο Γενικό Νοσοκομείο
Θεσσαλονίκης Παπαγεωργίου,
αποκτώντας εμπειρία στην κλινική
διατροφική διαχείριση ενηλίκων.

Είναι μέλος της επιστημονικής
ομάδας του διαιτολογικού γραφείου
και στενή συνεργάτιδα του Σπύρου
Ζαρογιάννη στη διαχείριση
κλινικών περιστατικών.

Παρέχει διατροφική εκπαίδευση και
καθοδήγηση σε άτομα που
επιθυμούν βελτίωση συνηθειών,
υιοθέτηση ισορροπημένου τρόπου
ζωής και μακροπρόθεσμη φροντίδα
υγείας. Συνεχίζει να επιμορφώνεται,
ενισχύοντας δεξιότητες κλινικής
πράξης, επικοινωνίας και
συνεργασίας με διεπιστημονικές
ομάδες με επαγγελματισμό,
υπευθυνότητα και σεβασμό στις
ανάγκες κάθε ατόμου σε όλα τα
στάδια ζωής.



E-book – 42 γλυκές συνταγές για καλύτερα επίπεδα σακχάρου

Σου αρέσουν τα γλυκά;
Φοβάσαι πώς θα επηρεάσουν το σάκχαρό σου;
Νιώθεις ότι τα "υγιεινά" γλυκά σε βγάζουν
εκτός ισορροπίας;

Το e-book με τις 42 γλυκές συνταγές για
καλύτερα επίπεδα σακχάρου, μεγαλύτερο
κορεσμό και πιο καλή σχέση με το βάρος σου
είναι εδώ.

Αυτό το ebook δεν είναι απλώς ένα βιβλίο
συνταγών. Είναι ένα πρακτικό εργαλείο για
όσους αγαπούν τα γλυκά, αλλά θέλουν να τα
απολαμβάνουν με περισσότερη σιγουριά.

Οι 42 γλυκές συνταγές έχουν σχεδιαστεί με
βάση τη διατροφική επιστήμη και τη σωστή
δομή των γευμάτων, ώστε να μπορούν να
ενταχθούν στην καθημερινότητα χωρίς έντονες
αυξομειώσεις σακχάρου και στερήσεις.



Αυτός ο πρακτικός οδηγός σου δείχνει, μέσα από 42 γλυκές συνταγές:

- ✓ Πώς να δομείς τα γλυκά σου με σωστό συνδυασμό υδατανθράκων, πρωτεΐνης και καλών λιπαρών
- ✓ Πώς να επιλέγεις υλικά που υποστηρίζουν πιο σταδιακή απορρόφηση
- ✓ Πώς να αυξήσεις τον κορεσμό και να περιορίσεις την υπερκατανάλωση
- ✓ Πώς να εντάσσεις τα γλυκά χωρίς να νιώθεις ότι «χαλάς» την προσπάθειά σου
- ✓ Πώς μικρές αλλαγές στη συνταγή κάνουν μεγάλη διαφορά στο αποτέλεσμα

Κάθε συνταγή συνοδεύεται από σαφή εκτέλεση, διατροφική ανάλυση και πρακτικά tips, ώστε να ξέρεις όχι μόνο τι τρως, αλλά και πώς να το εντάξεις.

Βρες το βιβλίο εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr

Σεμινάρια Εκπαίδευσης: Αντίσταση στην Ινσουλίνη, Διαβήτης Τύπου 1, Διαβήτης Τύπου 2

Σας παρουσιάζουμε τα σεμινάρια διατροφικής εκπαίδευσης στο σακχαρώδη διαβήτη.

- Αντίσταση στην ινσουλίνη & Διαβήτης τύπου 2
- Διαβήτης τύπου 1

Ο βασικός στόχος των σεμιναρίων είναι να σας μεταφέρει με απλό και κατανοητό τρόπο, όλες τις σύγχρονες συστάσεις που χρειάζεστε για να ρυθμίσετε το διαβήτη σας μέσω της διατροφής.

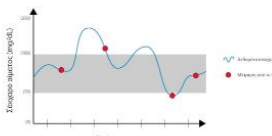
Στα Online Σεμινάρια Διαβήτη της Επιστημονικής Ομάδας Ζαρογιάννη θα βρεις την ολοκληρωμένη εκπαίδευση που περιλαμβάνει:

- ✓ Αναλυτικές θεματικές ενότητες
- ✓ Πρακτική εφαρμογή στη διατροφή και στη ρύθμιση σακχάρου
- ✓ Εκπαίδευση βασισμένη σε σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα
- ✓ Κατάλληλα τόσο για άτομα με διαβήτη όσο και για επαγγελματίες υγείας
- ✓ Βεβαίωση παρακολούθησης & πρόσβαση για πάντα



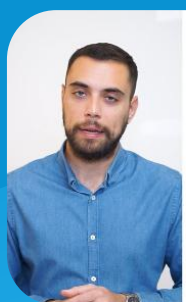
**Αυτοέλεγχος vs
Συσκευή Συνεχούς Καταγραφής**

Εάν ο αυτοέλεγχος γλυκόζης με το τρύπημα του δακτύλου δείχνει το «στιγμιότυπο», τα ΣΣΚ παρουσιάζουν το «βίντεο» όλης της ημέρας



Σακχαρώδη αιμάτιος (mg/dL)

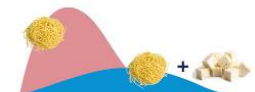
Χρόνος



**Πρωτεΐνες και
σάκχαρο αίματος**

1 Ομαλή αύξηση του σακχάρου

Η παρουσία πρωτεΐνης στο γάλα βοηθάει στην πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων.

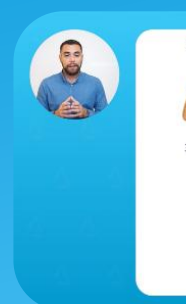


**Έξυπνες αλλαγές
πρωινών γευμάτων**



1 Υψηλά επίπεδα σακχάρου για ώρες

2 Κορεσμός για ώρες



Αναλογία ινσουλίνης:υδατανθράκων - 1ο Παράδειγμα



30 γρ. υδατανθράκων

1 : 10

Μονάδα ινσουλίνης : 1 μονάδα

30 : 10 = 3 μονάδες

Γραμμάριο υδατανθράκων

Αναλογία ινσουλίνης : υδατανθράκων

Βρες όλα τα διαθέσιμα σεμινάρια εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr

Οδηγός Σακχάρου: Η τέχνη της διατροφής

Δεν μπορείς να ρυθμίσεις το σάκχαρό σου;
Πεινάς συνέχεια χωρίς λόγο;
Δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς το βάρος σου
όσο κι αν προσπαθείς;

Ο Οδηγός Σακχάρου: η τέχνη της διατροφής
είναι κάτι περισσότερο από ένα βιβλίο
διατροφής. Είναι ένα σύγχρονο, πρακτικό και
κατανοητό εργαλείο για όσους θέλουν να
πάρουν τον έλεγχο της διατροφής τους,
ξεκινώντας από το σάκχαρό τους.

Έχει σχεδιαστεί για όσους θέλουν να
βελτιώσουν την υγεία τους μέσα από τη
διατροφή και να διαχειριστούν το σωματικό
τους βάρος, καθώς και για άτομα με
προδιαβήτη, αντίσταση στην ινσουλίνη και
διαβήτη.

Αυτός ο εικονογραφημένος οδηγός σου παρουσιάζει όλες τις πληροφορίες που
χρειάζεσαι με απλό και επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο και σου δείχνει:

- ✓ Πώς να σταθεροποιήσεις το σάκχαρό σου σε κάθε γεύμα.
- ✓ Πώς να τρως σωστά χωρίς να πεινάς.
- ✓ Πώς να διαχειριστείς αποτελεσματικά το βάρος σου.
- ✓ Πώς να αναγνωρίζεις τα «λάθη» που σαμποτάρουν την προσπάθειά σου.
- ✓ Πώς να κάνεις μικρές αλλαγές με μεγάλο αντίκτυπο.

Με πρακτικά παραδείγματα, καθημερινές καταστάσεις ανθρώπων και έξυπνες λύσεις,
αυτό το βιβλίο δεν σου δίνει άλλη μια δίαιτα, σου δείχνει έναν διαφορετικό, πιο έξυπνο
τρόπο να τρέφεσαι και να ζεις. Το σάκχαρό σου δεν χρειάζεται να σε περιορίζει.

Με τον Οδηγό Σακχάρου στα χέρια σου, θα μάθεις πώς να το ρυθμίζεις και πώς να
φροντίζεις εσένα.



Βρες το βιβλίο εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr