



5 βραδινές συνταγές

γρήγορες, ελαφριές & χορταστικές

Ήξερες ότι το βραδινό μπορεί να σε χορταίνει και ταυτόχρονα να σε βοηθά να ελέγχεις καλύτερα την πείνα και το βάρος σου;

Το θέμα δεν είναι να «φας λιγότερο», αλλά να ξέρεις τι και πώς να το συνδυάσεις.

Οι 5 συνταγές που θα βρεις εδώ βασίζονται σε απλές αρχές που βοηθούν το σώμα να νιώθει κορεσμό, να αποφεύγει το τσιμπολόγημα και να διαχειρίζεται πιο αποτελεσματικά την πρόσληψη θερμίδων. Όλες οι συνταγές κυμαίνονται περίπου στις 350–550 kcal

Ποια 3 βασικά στοιχεία εφαρμόζουν οι συνταγές;

1. Σωστός συνδυασμός υδατανθράκων

Δεν αποκλείονται, αλλά επιλέγονται και συνδυάζονται σωστά, ώστε να δίνουν ενέργεια χωρίς απότομες αυξομειώσεις και χωρίς να σε αφήνουν να πεινάς στη συνέχεια.

2. Έμφαση στην πρωτεΐνη και τα καλά λιπαρά

Αυτά τα στοιχεία συμβάλλουν στον κορεσμό, επιβραδύνουν την πέψη και βοηθούν να νιώθεις «γεμάτος» για περισσότερη ώρα.

3. Υλικά που αυξάνουν τον όγκο του γεύματος

Λαχανικά και τρόφιμα με χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα προσθέτουν όγκο στο πιάτο, βοηθώντας σε να χορταίνεις χωρίς να αυξάνεις σημαντικά τις θερμίδες.

Σε ποιους απευθύνεται το eBook;

Αυτό το eBook είναι για εσένα αν:

- πεινάς πολύ το βράδυ και χάνεις τον έλεγχο
- θέλεις κάτι γρήγορο, εύκολο και ταυτόχρονα χορταστικό
- προσπαθείς να διαχειριστείς το βάρος σου χωρίς στερήσεις
- έχεις κουραστεί να σκέφτεσαι κάθε μέρα «τι να φάω το βράδυ»





Περιεχόμενα

Sandwich ιταλικό με κοτόπουλο,
πέστο και ντοματίνια 4

Ανατολίτικα αυγά
με ντομάτα και κύμινο
(Shakshuka) 5

Μακαρονοσαλάτα
με τόνο και σως 6

Snickers bowl
με φυστικοβούτυρο 7

Wrap με χούμους
και ψητές πιπεριές 8



Sandwich ιταλικό με κοτόπουλο, πέστο και ντοματίνια

Υλικά

- 200 γρ. φιλέτο κοτόπουλο, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 4 φέτες ψωμί των 30 γρ.
- 2 κ.σ. πέστο βασιλικού
- 8 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 φλ. ρόκα
- 30 γρ. παρμεζάνα σε λεπτές φλούδες

Εκτέλεση

- Σε ένα μπολ βάζουμε το κοτόπουλο και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά.
- Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι.
- Ρίχνουμε το κοτόπουλο και το ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά μέχρι να πάρει ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.
- Απλώνουμε το πέστο πάνω στο ψωμί.
- Προσθέτουμε το ζεστό κοτόπουλο, τα ντοματίνια, τη ρόκα και τις φλούδες παρμεζάνας.
- Σερβίρουμε.



2



10'



15'

Διατροφική αξία ανά μερίδα

515 Θερμίδες (kcal)	34 Υδατ/κες (γρ.)	34 Πρωτεΐνη (γρ.)	27 Λιπαρά (γρ.)
----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

Το ήξερες ότι...

το κοτόπουλο αποτελεί εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης που προσφέρει μεγαλύτερο αίσθημα κορεσμού μετά το γεύμα;



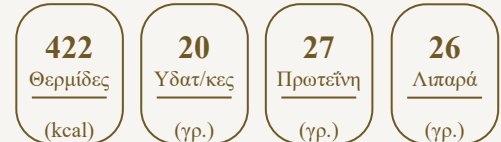
Ανατολίτικα αυγά με ντομάτα και κύμινο (Shakshuka)

Υλικά

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 2 φλιτζάνια ντοματοχυμό
- 2 κ.γ. κύμινο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 6 αυγά



Διατροφική αξία ανά μερίδα

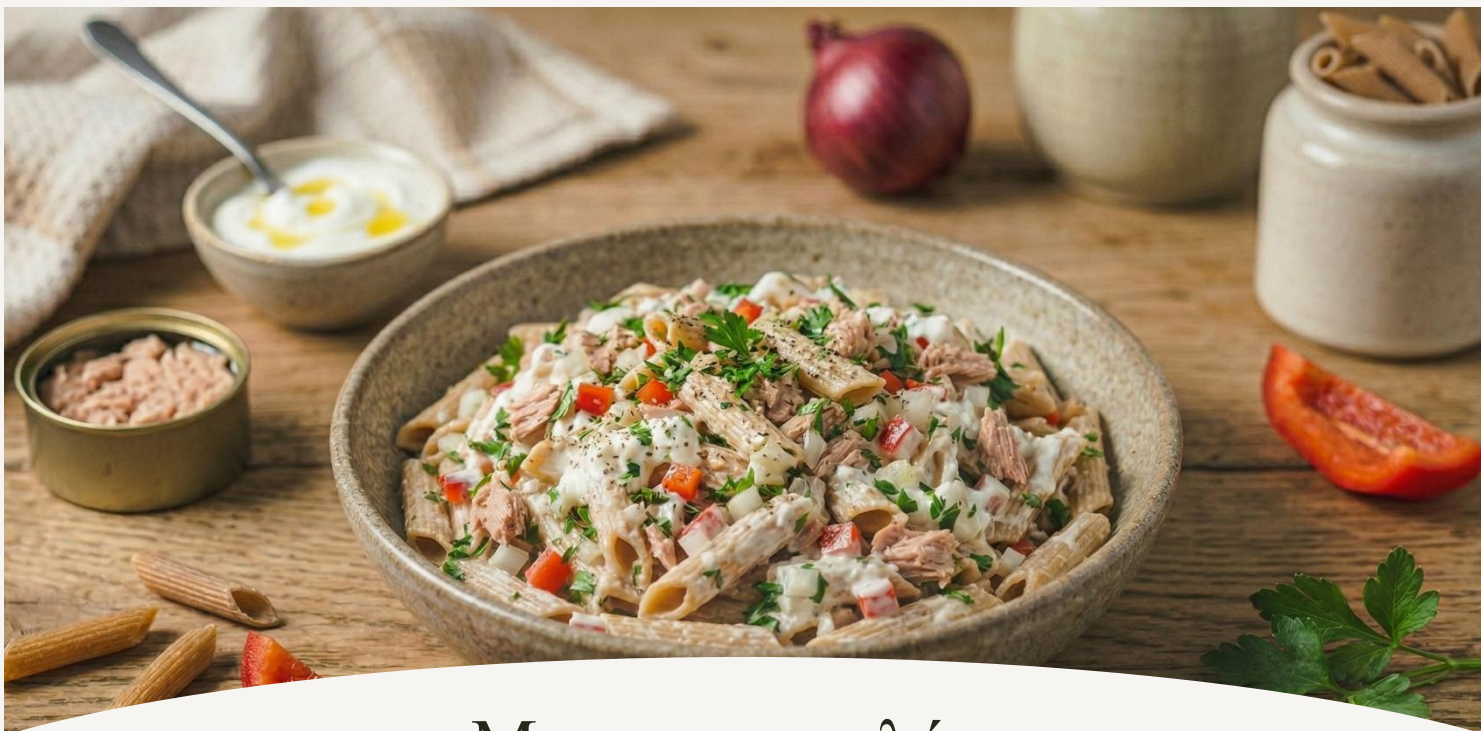


Το ήξερες ότι...

η ντομάτα αποτελεί μια από τις καλύτερες πηγές λυκοπενίου που είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό;

Εκτέλεση

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι και σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι για 2–3 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.
- Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύουμε για περίπου 1 λεπτό.
- Ρίχνουμε τον ντοματοχυμό, το κύμινο, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 5–6 λεπτά μέχρι να δέσει ελαφρώς.
- Δημιουργούμε μικρές λακκούβες στη σάλτσα και σπάμε μέσα τα αυγά.
- Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά με κλειστό καπάκι, μέχρι να ψηθούν τα αυγά όσο θέλουμε και σερβίρουμε.



Μακαρονοσαλάτα με τόνο και σως

Υλικά

- 150 γρ. πέννες ολικής άλεσης ωμά
- Αλάτι
- 160 γρ. κονσέρβα τόνου σε νερό
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πιπεριά, κομμένη σε μικρούς κύβους
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 4 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό 2%
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Πιπέρι



2



8'



10'

Διατροφική αξία ανά μερίδα

485

Θερμίδες

(kcal)

55

Υδατ/κες

(γρ.)

37

Πρωτεΐνη

(γρ.)

13

Λιπαρά

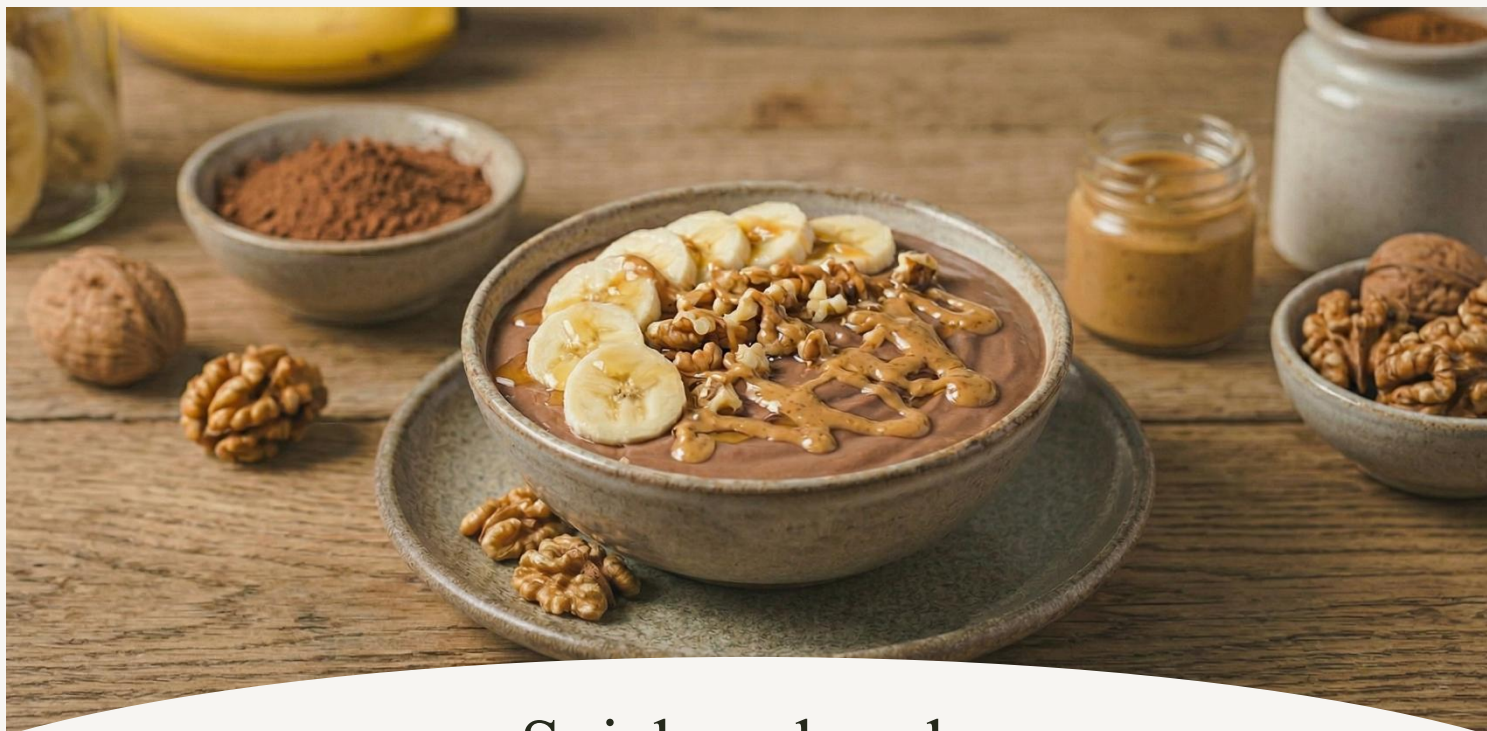
(γρ.)

Το ήξερες ότι...

τα ζυμαρικά ολικής άλεσης περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες σε σχέση με τα λευκά ζυμαρικά που βοηθούν στη σταδιακή απορρόφηση των υδατανθράκων;

Εκτέλεση

- Βάζουμε νερό σε μια κατσαρόλα και όταν βράσει προσθέτουμε λίγο αλάτι.
- Ρίχνουμε τα ζυμαρικά και τα βράζουμε για περίπου 8–10 λεπτά.
- Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και τα αφήνουμε να κρυσώσουν.
- Τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε τον τόνο αφού τον στραγγίσουμε καλά.
- Ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, την πιπεριά και τον μαϊντανό.
- Προσθέτουμε το γιαούρτι, το ελαιόλαδο και πιπέρι.
- Ανακατεύουμε καλά μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά.
- Σερβίρουμε τη μακαρονοσαλάτα.



Snickers bowl με φυστικοβούτυρο

Υλικά

- 400 γρ. γιαούρτι στραγγιστό 2%
- 1 κ.σ. κακάο
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 μπανάνα, σε φέτες
- 2 κ.σ. φυστικοβούτυρο
- 2 κ.σ. καρύδια, χοντροκομμένα



2



5'



-

Διατροφική αξία ανά μερίδα

383

Θερμίδες
(kcal)

28

Υδατ/κες
(γρ.)

27

Πρωτεΐνη
(γρ.)

19

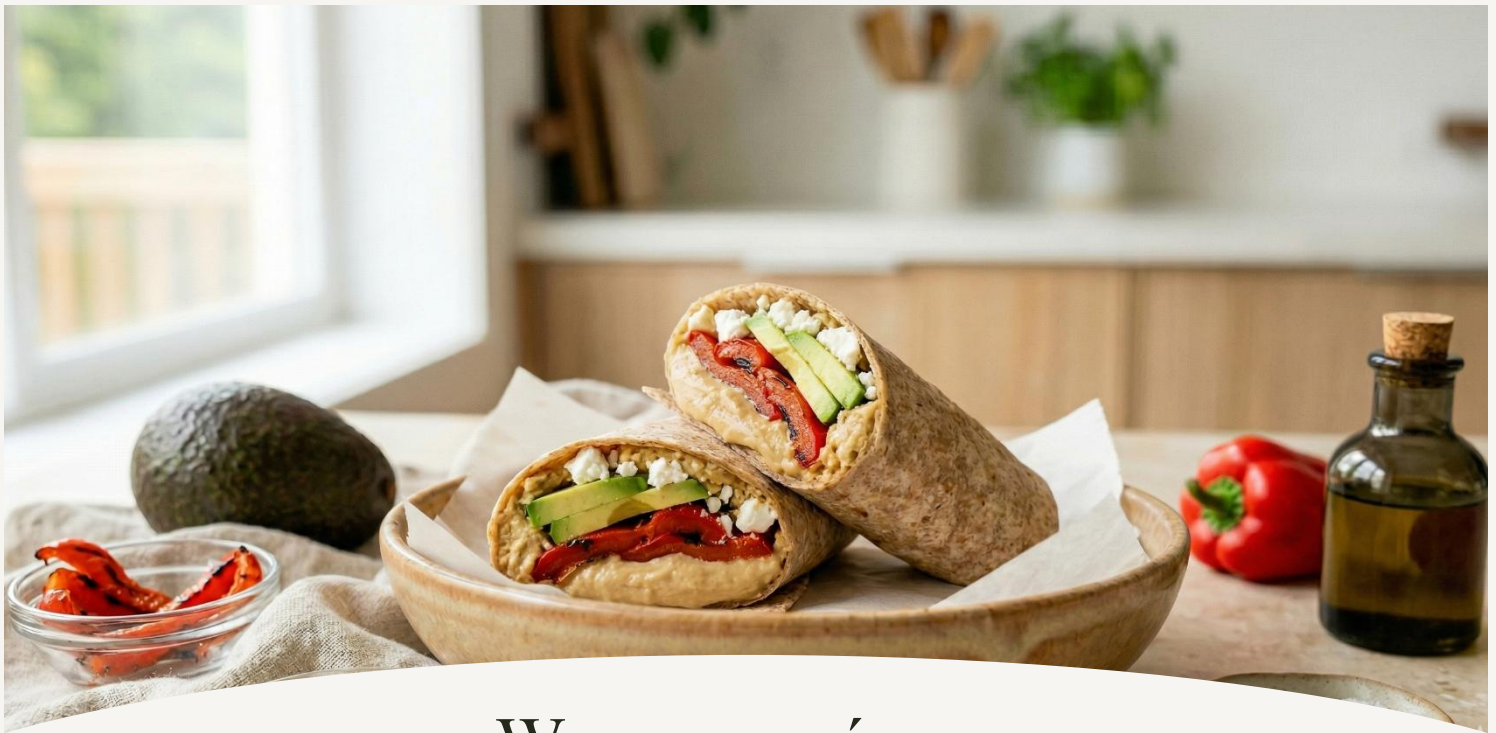
Λιπαρά
(γρ.)

Εκτέλεση

- Σε ένα μπολ προσθέτουμε το γιαούρτι, το κακάο και το μέλι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει μια σοκολατένια κρέμα.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε δύο μπολ.
- Προσθέτουμε από πάνω τη μπανάνα σε φέτες.
- Ρίχνουμε το φυστικοβούτυρο.
- Προσθέτουμε τα καρύδια.
- Σερβίρουμε.

Το ήξερες ότι...

το φυστικοβούτυρο περιέχει καλά λιπαρά και πρωτεΐνη, τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση του κορεσμού;



Wrap με χούμους και ψητές πιπεριές

Υλικά

- 2 κόκκινες πιπεριές
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Πάπρικα
- 1 ώριμο αβοκάντο
- 4 κ.σ. χούμους
- 2 τортίγιες ολικής άλεσης των 60 γρ.
- 60 γρ. φέτα, θρυμματισμένη

Εκτέλεση

- Κόβουμε τις πιπεριές σε λωρίδες.
- Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε τις πιπεριές και σοτάρουμε για περίπου 5–6 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν χρώμα.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και πάπρικα.
- Κόβουμε το αβοκάντο σε λεπτές φέτες.
- Απλώνουμε το χούμους πάνω στις τортίγιες.
- Προσθέτουμε την ψητή πιπεριά, το αβοκάντο και τη φέτα.
- Τυλίγουμε τις τортίγιες σε wrap και σερβίρουμε.



2



8'



6'

Διατροφική αξία ανά μερίδα

535 Θερμίδες (kcal)	39 Υδατ/κες (γρ.)	15 Πρωτεΐνη (γρ.)	31 Λιπαρά (γρ.)
----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

Το ήξερες ότι...

το χούμους αποτελεί καλή πηγή φυτικών πρωτεϊνών και φυτικών ινών που συμβάλλουν στον καλύτερο κορεσμό;

Κλείνοντας αυτό το δωρεάν ebook

Αν αυτές οι 5 συνταγές σου έδωσαν ήδη ιδέες και λύσεις για το βραδινό σου, φαντάσου τι μπορείς να κάνεις με 42 επιλογές οργανωμένες με την ίδια λογική.

Στο πλήρες ebook 42 βραδινών συνταγών θα βρεις περισσότερες συνταγές για κάθε περίπτωση: για μέρες που δεν έχεις χρόνο, για βράδια που πεινάς πολύ, για όταν θέλεις κάτι ελαφρύ ή κάτι πιο χορταστικό, χωρίς να χρειάζεται να το σκέφτεσαι κάθε φορά από την αρχή.

Ο στόχος είναι απλός: να έχεις πάντα μια εύκολη, ισορροπημένη και χορταστική επιλογή για να πετύχεις το στόχο σου.



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης και
Επιστημονική Ομάδα**

2310 423915, info@nutritionanddiabetes.gr
Δωδεκανήσου και Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά, 55131

© 2026 – Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.
Το περιεχόμενο προορίζεται αποκλειστικά για προσωπική χρήση.

E-book – 42 βραδινές συνταγές γρήγορες, ελαφριές & χορταστικές

Πεινάς περισσότερο το βράδυ;
Δεν ξέρεις τι να φας και καταλήγεις σε
πρόχειρες επιλογές;
Βλέπεις το βραδινό σαν επιβράβευση μετά από
μια δύσκολη μέρα;

Το e-book με τις 42 βραδινές συνταγές για
καλύτερο κορεσμό, πιο ελεγχόμενες θερμίδες
και πιο ισορροπημένη σχέση με το βάρος σου
είναι εδώ. Αυτό το ebook δεν είναι απλώς ένα
βιβλίο συνταγών.

Είναι ένα πρακτικό εργαλείο για όσους
δυσκολεύονται περισσότερο στο βραδινό γεύμα
και θέλουν λύσεις που μπορούν να
εφαρμόσουν στην καθημερινότητα.

Περιλαμβάνει 42 βραδινές συνταγές,
σχεδιασμένες ώστε να είναι γρήγορες,
χορταστικές και ισορροπημένες, με θερμιδικό
εύρος περίπου 300–550 kcal ανά μερίδα, ώστε
να εντάσσονται εύκολα σε μια καθημερινότητα
με στόχο τη διαχείριση του βάρους.

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

- ✓ Πώς να δομείς το βραδινό σου με σωστό συνδυασμό υδατανθράκων, πρωτεΐνης και καλών λιπαρών
- ✓ Πώς να επιλέγεις γεύματα που σε χορταίνουν χωρίς περιττές θερμίδες
- ✓ Πώς να προσαρμόζεις το γεύμα σου όταν δεν έχεις χρόνο, τρως αργά ή θέλεις κάτι πιο ελαφρύ

Κάθε συνταγή συνοδεύεται από απλή εκτέλεση, διατροφική ανάλυση και πρακτικά tips, ώστε να ξέρεις όχι μόνο τι να φας, αλλά και πώς να το αξιοποιήσεις σωστά μέσα στη μέρα σου.

Βρες το βιβλίο εδώ:

[https://www.nutritionanddiabetes.gr
/ebook-42-bradines-syntages](https://www.nutritionanddiabetes.gr/ebook-42-bradines-syntages)

