

# ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

που φροντίζουν το έντερο των ανθρώπων με νεοπλασία



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ  
**Ηλία Μαμαλάκη**



**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**

Δημήτριος Πέτσιος - Ιωάννης Σουγκλάκος - Μαρία Τόλια

### Ο Σύλλογος στήριξης ασθενών με νεοπλασματική νόσο

«Ευ Ζω με τον Καρκίνο» θεωρεί ότι αυτό το εγχειρίδιο έρχεται να καλύψει ένα κενό στην ενημέρωση και την καθημερινή πρακτική των ογκολογικών ασθενών, κάτι που το καθιστά σημαντικό και απαραίτητο. Οι διατροφικές ανάγκες των ασθενών με καρκίνο διαφοροποιούνται τόσο με την πάροδο των θεραπειών όσο και από οργανισμό σε οργανισμό.

Ωστόσο, είναι σχεδόν κοινός τόπος ότι, κατά τη διάρκεια της συμπόρευσης του ασθενούς με τη νόσο, οι διατροφικές απολαύσεις του, ακόμα και η καθημερινή σχέση του με την τροφή, περνούν σε δεύτερη μοίρα.

Όλοι γνωρίζουμε ότι κατά την περίοδο των χημειοθεραπειών και των ακτινοβολιών οι ασθενείς υποφέρουν από ανορεξία και αγευσία. Ελπίζουμε, λοιπόν, οι κατάλληλες και νόστιμες συνταγές που περιλαμβάνονται σε αυτό το έντυπο να κάνουν το πρόβλημά τους διαχειρίσιμο και καλά ανεκτό.

Ως ασθενείς, σας ευχαριστούμε για την υλοποίηση αυτού του εγχειρήματος.

Εκ του ΔΣ του «Ευ Ζω»

*Θερμές ευχαριστίες στους:*

**κ. Ιωάννη Κουτρομπάκη,**

Καθηγητή Γαστρεντερολογίας Ιατρικής Σχολής  
Πανεπιστημίου Κρήτης

**κ. Δημήτριο Μαυρουδή,**

Καθηγητή Παθολογικής Ογκολογίας Ιατρικής Σχολής  
Πανεπιστημίου Κρήτης

για την καθοδήγηση και τις πολύτιμες συμβουλές  
συγγραφής του παρόντος βιβλίου.



**Ευ ζω με τον καρκίνο**

Σύλλογος στήριξης ασθενών που πάσχουν  
από νεοπλασματική νόσο

[www.efzo.gr](http://www.efzo.gr)



# ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Τούτο το μικρό βιβλίο, το οποίο απευθύνεται σε συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων, που βρίσκονται υπό θεραπεία από νεόπλασμα, είναι ένα πραγματικά δύσκολο έργο.

Από οικογενειακή εμπειρία ξέρω καλά το πόσο ταλαιπωρείται ο ασθενής στο στάδιο της χημειοθεραπείας και της ακτινοθεραπείας. Δυστυχώς, αυτές οι θεραπείες αποδυναμώνουν το σώμα ενώ ταυτόχρονα βοηθούν στον περιορισμό της ασθένειας ή και στην ίασή της.

Συχνά προκαλούνται διάρροιες – άλλοτε περιστασιακές, άλλοτε συχνές –, με αποτέλεσμα να αποδυναμώνεται περαιτέρω ο οργανισμός ενώ πρέπει να είναι πολύ δυνατός και υγιής.

Σε όλο αυτό το πρόβλημα η τροφή

παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Το φαγητό πρέπει να είναι εξαιρετικά θρεπτικό και μαγειρεμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να μην προκαλεί διάρροιες, που αφυδατώνουν και αδυνατίζουν τον οργανισμό.

Συναισθάνομαι πολύ τη θεραπευτική σας κατάσταση και με δεδομένο ότι χρειάζεστε επαρκή υγρά προτείνω να πίνετε νεράκι, αφεψήματα χλιαρά, σουρωμένο χυμό πορτοκάλι, ζουμί από βρασμένα χόρτα (όχι όμως τα χόρτα).

Αποφύγετε το γάλα, εκτός αν πάρετε αυτό που είναι χωρίς λακτόζη.

Τα μπαχαρικά θα σας ερεθίσουν πολύ το έντερο, γι' αυτό μακριά. Προτιμήστε βότανα, ρίγανη, θυμάρι, θρούμπι, δυόσμο, λουίζα, άνηθο, μαϊντανό, φασκόμηλο και δίκταμο. Όλα δίνουν σπουδαία γεύση στο φαγητό.

**Όμως δεν θα τα χρησιμοποιήσετε ατόφια, αλλά θα τα κάνετε αφέψημα. Δηλαδή, σε ένα φλιτζάνι τσαγιού θα ρίξετε το βότανο και καυτό νερό. Θα το ανακατέψετε, θα το αφήσετε περίπου 3-4 λεπτά, θα το σουρώσετε και θα ρίξετε το αρωματισμένο νερό μέσα στο φαγητό. Αποτέλεσμα θα είναι να πάρετε τα αρώματα, χωρίς τα ξερά φύλλα που θα σας ερεθίσουν. Το ίδιο θα κάνετε και με το κρεμμύδι. Θα τρίψετε ένα μεσαίο κρεμμύδι στον τρίφτη, θα το βάλετε σε ένα ποτήρι με ζεστό νερό και θα ρίξετε στο φαγητό το κρεμμυδόζουμο, όχι το κρεμμύδι.**

Ξέρω ότι αγαπάτε πολύ το ψωμί. Αποφύγετε αυτό της ολικής άλεσης και τα εμπλουτισμένα ψωμάκια. Προτιμήστε λευκό ψωμί – πάντα με μέτρο.

Το ελαιόλαδο είναι το ενδεδειγμένο λιπαρό της διατροφής σας, το οποίο περιέχει και πολλά αντιοξειδωτικά που βοηθούν την υγεία.

Η ζάχαρη δεν απαγορεύεται, όμως πρέπει να γίνεται προσεκτική κατανάλωση.

Οι διάρροιες που προκαλούνται μπορεί να είναι σπάνιες, συχνές, πάρα πολύ συχνές ή καθόλου. Οι συνταγές, λοιπόν, θα προσαρμόζονται στη συχνότητα του προβλήματος.

Κλείνοντας, θέλω να δηλώσω ευτυχής που μπορώ και εγώ με την τέχνη μου να συμβάλω λίγο στη διατήρηση της υγείας.

Να θυμάστε το «νικάμε το νεόπλασμα».

**Ηλίας Μαμαλάκης**





Η διαίτα και η σχετιζόμενη με τη διατροφή ποιότητα ζωής θεωρούνται σήμερα σημαντικές παράμετροι στην ολιστική αντιμετώπιση ενός ασθενή με χρόνια νόσο. Η προσπάθεια που γίνεται με το βιβλίο αυτό νομίζω ότι είναι αρκετά σημαντική, γιατί θα βοηθήσει τους ασθενείς που κάνουν χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία να διαχειριστούν καλύτερα τα προβλήματα διατροφής, να αποφύγουν κατά το δυνατόν τις βασανιστικές περιοριστικές δίαιτες και να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής. ”

**Ιωάννης Κουτρομπάκης**

Καθηγητής Γαστρεντερολογίας  
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης



Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για τη βελτίωση της καθημερινότητας των ανθρώπων με νεοπλασματική νόσο. Η μετάβαση από τη μελέτη της επιβίωσης στον στόχο της ευζωίας αποτελεί ένα πλημμελώς μελετημένο ή ακόμη και παραμελημένο γνωστικό αντικείμενο της ογκολογίας στην ολότητα. Η προσέγγιση αυτή απαιτεί αλλαγή στον τρόπο σκέψης, δράσης, εκπαίδευσης και υποστήριξης.

Παρόμοιες προσπάθειες απαιτείται να συνεχιστούν, ώστε να καλυφθούν σημαντικές πτυχές της καθημερινότητας των ανθρώπων με νεοπλασία, όπως η επιστροφή στην εργασία τους, η σεξουαλική ζωή τους κ.λπ.

Συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές, με την ευχή το παρόν πόνημα να αποτελεί το πρώτο βήμα μιας ανοδικής πορείας βελτίωσης της παρεχόμενης φροντίδας στους ανθρώπους που μας εμπιστεύονται. ”

**Ιωάννης Σουγκλάκος**

Αναπλ. Καθηγητής Παθολογικής Ογκολογίας  
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης



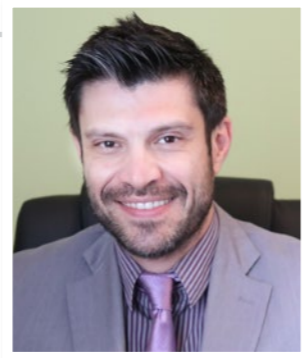




Ξεκινώντας το βιβλίο τούτο, κρατούσα ζωντανά στο μυαλό μου τα παραδείγματα ψυχικής δύναμης, ως ανεξάντλητη πηγή ενέργειας και αντοχής, ανθρώπων που τα κατάφεραν στο δύσκολο αυτό μονοπάτι προς τη θεραπεία και την επανάκτηση της πλήρους υγείας. Εύχομαι με αγάπη και σε εσάς το μεγαλείο της υπόστασής σας να σας οδηγήσει σε μια γρήγορη και ολική ανάρρωση.

**Δημήτριος Πέτσιος MSc**

Κλινικός Διαιτολόγος  
Αθλητικός Διατροφολόγος  
Master Practitioner Διατροφικών  
Διαταραχών (NCfED)



Στους ασθενείς μας,  
που δίνουν νόημα  
και αξία στη ζωή μας...



**Μαρία Τόλια**

Αναπλ. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης,  
Διευθύντρια Εργαστηρίου Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας



## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Στα 20 περίπου χρόνια πορείας μου ως κλινικού διαιτολόγου στον χώρο της Υγείας, για τη βελτίωση της φυσικής –αλλά και της ψυχικής– κατάστασης των συνανθρώπων μας, συνειδητοποιώ ολοένα περισσότερο την ανυπολόγιστη θεραπευτική αξία της θετικής ψυχολογίας του ασθενή και την πίστη στην ίαση. Και γνωρίζουμε πως η διάθεση αλήθεια «περνάει από το στομάχι» αλλά και το έντερο, το οποίο δικαιολογημένα το αποκαλούν «δεύτερο εγκέφαλο». Και δεν εννοούμε τη χόρταση μόνο.

Αποδεδειγμένα, η καλή ψυχολογία και η θετική σκέψη δεν σχετίζονται μόνο με τον κορεσμό, αλλά και με τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε καθημερινά από την τροφή μας και αποτελούν πρόδρομα συστατικά διάφορων ορμονών και νευροδιαβιβαστών, όπως λόγου χάριν της ορμόνης σεροτονίνη. Η συγκεκριμένη ουσία, που εντοπίζεται στον εγκέφαλο αλλά και στο έντερο, έχει χαρακτηριστεί και

ως η ορμόνη της ευτυχίας, καθώς βοηθά στην ισορροπία και βελτίωση της διάθεσης και την πρόληψη της κατάθλιψης, ενώ σχετίζεται άμεσα με το είδος, την ποιότητα και τον συνδυασμό των τροφών που καταναλώνουμε. Ακολουθως, όταν η διατροφή είναι ελλιπής και η σεροτονίνη (αλλά και άλλες ουσίες) ανεπαρκής, αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης ψυχολογικής δυσφορίας, μειωμένης όρεξης, θυμού, άγχους, κατάθλιψης και άλλων αρνητικών συναισθημάτων, ακόμα και γαστρεντερικών διαταραχών (ευερέθιστο έντερο).

Σοφό λοιπόν και επιστημονικά τεκμηριωμένο ποικιλοτρόπως το γνωμικό: «Και θρέψη και τέρψη»!

Σκεφτείτε τώρα την ανεκτίμητη αξία που κατέχει το ρητό αυτό στην πορεία ενός ογκολογικού ασθενή «ψυχή τε και σώματι», δηλαδή και για τη σωματική και για την πνευματική του υγεία, όταν ήδη γνωρίζουμε πως

επηρεάζονται το φαγητό του, οι διατροφικές επιλογές του, η όρεξη, η γεύση, η διάθεσή του κ.ά. Συνοψολογίζοντας έτσι όλα τα παραπάνω, γεννήθηκε και το εγχειρίδιο που κρατάτε στα χέρια σας, επιχειρώντας να καλύψει τη φροντίδα στη διατροφή των ασθενών με καρκίνο και στα δύο αυτά επίπεδα.

Ο στόχος;  
Η γαστρινμαργική εκπαίδευση και διευκόλυνση του ίδιου του ασθενή στο διατροφικό του μενού, με την προσφορά συνταγών αναλυτικά σχεδιασμένων για τη βέλτιστη δυνατή θρέψη και απόλαυση χωρίς γαστρεντερικές παρενέργειες και ενοχλήσεις, διά χειρός Ηλία Μαμαλάκη!

**Καλή ανάγνωση!**

*Δημήτριος Πέτσιος*





# ΚΑΡΚΙΝΟΣ, ΑΚΤΙΝΟ-ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο καρκίνος ως ασθένεια, με απλά λόγια, περιγράφει μια ομάδα περισσότερων των 100 πολυπαραγοντικών ασθενειών στις οποίες αφύσικα κύτταρα πολλαπλασιάζονται με ανεξέλεγκτο τρόπο, επηρεάζοντας ριζικά τις λειτουργίες του οργανισμού και τα οποία μπορούν να εξαπλωθούν σε άλλα μέρη του σώματος εισβάλλοντας έτσι και σε άλλους υγιείς ιστούς και όργανα.

Οι νεοπλασματικές αυτές ασθένειες αντιπροσωπεύουν τη δεύτερη κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως, ενώ ο αριθμός των νέων περιστατικών αναμένεται να αυξηθεί σημαντικά τις επόμενες δεκαετίες.

Από τη μια πλευρά, η εξέλιξη της επιστήμης οδηγεί διαρκώς στην εμφάνιση νέων και υποσχόμενων θεραπειών. Μάλιστα, ο αριθμός των θανάτων που σχετίζονται με τον καρκίνο μειώνεται σταθερά από τη δεκαετία του 1990, ενώ ταυτόχρονα ο αριθμός των επιζώντων αυξάνεται.

Από την άλλη πλευρά, ενώ είναι επιστημονικά πλήρως αναγνωρισμένο –από το 1932 μάλιστα–, ότι η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και τη θεραπεία του καρκίνου, εντούτοις, πολλή από τις συγκεκριμένες οδούς με τις οποίες η θρεπτική κατάσταση



μπορεί να επηρεάσει τον καρκίνο παραμένουν ελάχιστα κατανοητές και ως εκ τούτου λιγότερο εκμεταλλεύσιμες στη θεραπεία του ασθενή.

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό πως η διατροφική κατάσταση επιδρά άμεσα στο κλινικό αποτέλεσμα, ιδιαίτερα όταν η απώλεια βάρους είναι σημαντική. Επιπρόσθετα, η αποτελεσματικότητα της διατροφικής θεραπείας μπορεί να βελτιστοποιηθεί μέσω συνέργειας με σωματική δραστηριότητα ή και επιπρόσθετα φάρμακα, που δεν αποτελούν όμως μέρος τούτου του βιβλίου.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Έτσι, η πρώτη μορφή διατροφικής υποστήριξης επιδιώκει τη διαχείριση των συμπτωμάτων και την ενθάρρυνση κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε θερμίδες, αηλιά και υγρών που πολλή φορές είναι καλύτερα ανεκτά, ώστε να προκύπτει μια δίαιτα πλούσια σε θερμίδες, πρωτεΐνες και θρεπτικά συστατικά.

Περιλαμβάνει δε το ιστορικό, τη διατροφική διάγνωση αηλιά και παρέμβαση χρησιμοποιώντας ειδικά εργαλεία για τον υπολογισμό ή τη μέτρηση των ενεργειακών και θρεπτικών απαιτήσεων, την εκπαίδευση του ασθενή στην παρασκευή τροφίμων και γευμάτων (μαγείρεμα) ή και στην τροποποίηση της υφής ή της περιεκτικότητάς τους σε θρεπτικά συστατικά, την αύξηση της συχνότητας γευμάτων και τον σωστό καταμερισμό-συνδυασμό τροφών, τον εμπλουτισμό των πιάτων με υλικά πλούσια σε ενέργεια και πρωτεΐνες, την πιθανή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής κ.ά.

Με τον τρόπο αυτόν σχεδιάζεται, οργανώνεται και εκτελείται ένα πρόγραμμα προετοιμασίας και κατανάλωσης γευμάτων με έμφαση στη βελτίωση της πρόσληψης τροφής συνολικά,

με συστηματική παρακολούθηση και συχνή επαναξιολόγηση όλων των παραμέτρων από τον κλινικό διαιτολόγο.

Σαφώς, ο καλύτερος τρόπος για τη διατήρηση ή τη βελτίωση της θρεπτικής κατάστασης προτείνεται να γίνεται με την κανονική τροφή. Εξ ου και οι συνταγές στο βιβλίο τούτο, για τις οποίες έχει ληφθεί ιδιαίτερη μέριμνα και φροντίδα, έτσι ώστε να ανταποκρίνονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στον ζητούμενο στόχο, «και θρέψη και τέρψη», χωρίς να επηρεάζουν αρνητικά γαστρεντερολογικά τον ασθενή που υπόκειται σε χημειο-ακτινοθεραπεία.

Έτσι, πρωτεύοντα στόχο στη διατροφική παρέμβαση αποτελεί η κατανάλωση κανονικών τροφών, με στόχο την πλήρη, ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή.

Ως εκ τούτου, μαζί με τις συνταγές στο 2ο μέρος, οι προτάσεις-συμβουλές και επίσημες συστάσεις παρακάτω στον οδηγό αυτόν έχουν επιλεχτεί εξίσου προσεκτικά ώστε να ενισχύσουν το φάσμα της πλήρους από του στόματος διατροφής (με συμπληρώματα διατροφής ή χωρίς).





## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Εκ των πραγμάτων, λοιπόν, προτιμώνται λιγότερο οι τροφές με χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο και μεγάλο όγκο (π.χ. λαχανικά, φρούτα και τρόφιμα με πολλή φυτικές ίνες) καθώς, πέρα από τις λιγότερες θερμίδες που αυτά προσφέρουν, η αυξημένη περιεκτικότητά τους σε ίνες τα κάνει συνήθως λιγότερο ανεκτά, ενώ εντείνει τις γαστρεντερικές διαταραχές, επιβαρύνοντας κατ' επέκταση την κατάσταση θρέψης και αυτή με τη σειρά της πιθανώς την ίδια τη θεραπεία.

Κατά συνέπεια, οι παρακάτω γενικές συμβουλές διατροφής ογκολογικών ασθενών σε διαδικασία χημειο-ακτινοθεραπείας σκοπεύουν στην αποφυγή ή εξομάλυνση των διαρροιών και λοιπών γαστρεντερικών διαταραχών και συμπτωμάτων που παρατηρούνται συχνά σε αυτές τις θεραπείες, ενώ προέρχονται από τη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία αλλιά και από επίσημους φορείς, όπως η Αμερικανική Εταιρεία Κλινικής Ογκολογίας (ASCO), η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ιατρικής Ογκολογίας (ESMO) και άλλοι (Πίνακες 1, 2 και 3):

Πίνακας 1: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ	ΤΙ ΔΕΝ ΒΟΗΘΑΕΙ
Συχνά και μικρά γεύματα	Λίγα και μεγάλα γεύματα
Εύπεπτες τροφές με υψηλή θερμιδική και πρωτεϊνική αξία, χαμηλές σε φυτικές ίνες	Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης διάρροιας και άλλων συμπτωμάτων
Να πίνετε αρκετά υγρά ανάμεσα στα γεύματα	Αν πίνετε υγρά κατά τη διάρκεια των γευμάτων, κάντε το προσεκτικά, σε μικρές ποσότητες
Στη μαγειρική σας, βάλτε διαυγή ζωμό λαχανικών, φυλλωδών βοτάνων και μπαχαρικών και όχι αυτούσια τα υλικά	Στη μαγειρική σας, δείξτε προσοχή στα πικάντικα, στο σκόρδο και στο κρεμμύδι. Αφαιρέστε τα από το τελικό πιάτο
Να τρώτε και να πίνετε όσο καλύτερα γίνεται, κυρίως υγιεινές τροφές υψηλές σε θερμίδες και πρωτεΐνη	Αποφύγετε τηγανητά, λιπαρά ή παχυντικά φαγητά όπως και τα πολύ γλυκά, υπερβολικά ζεστά ή κρύα φαγητά, τρόφιμα και ποτά



Πίνακας 2: ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΙΑΡΡΟΙΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΡΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗ	ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ
<b>ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψητά ή βραστά άπαχα κρέατα και κιμάς, ψάρι, πουλερικά</li> <li>Αβγά και σκληρά τυριά</li> <li>Κρεμώδη τυριά και γιαούρτι, αν αυτά είναι ανεκτά</li> </ul>	Τηγανητά κρέατα και πολύ λιπαρά κρέατα. Αφαιρέστε το ορατό λίπος και την πέτσα. Γάλα και όσπρια
<b>ΑΜΥΛΩΔΗ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Κ.Α.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Λευκό ρύζι, πουρές πατάτας και βραστή πατάτα, γλυκοπατάτα</li> <li>Ψωμί και δημητριακά καλαμποκιού (corn flakes)</li> <li>Χυλός βρόμης</li> <li>Ζυμαρικά, φρυγανιές, κράκερ, σπιτικά μπισκότα και κέικ, όμως από απλά, λευκά άλευρα (π.χ. λευκά μακαρόνια)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δημητριακά και ψωμί ολικής άλεσης</li> <li>Καστανό ή άγριο ρύζι</li> <li>Αυτούσιο καλαμπόκι και ποπκόρν</li> <li>Ζυμαρικά ολικής άλεσης ή από όσπρια</li> <li>Αρακάς, φασόλια και όσπρια</li> </ul>
<b>ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΣΠΟΡΙΑ Κ.Α.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σούπες (κατά προτίμηση «βελουτέ») με καλά βρασμένα λαχανικά, όπως καρότα, αποφλοιωμένα κολοκυθάκια, πελτέ ή σάλτσα ντομάτας χωρίς φλούδα και σπόρια</li> <li>Κομπόστες χωρίς φλούδα και σπόρια</li> <li>Σουρωμένοι χυμοί φρούτων και λαχανικών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποξηραμένα φρούτα, όπως δαμάσκηνα, σύκα, χουρμάδες και σταφίδες</li> <li>Ωμά λαχανικά και φρούτα</li> <li>Ξηροί καρποί και σπόρια</li> <li>Λαχανικά όπως μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι και άλλα που προκαλούν αέρια</li> <li>Ζαχαρούχοι χυμοί</li> </ul>
<b>ΑΛΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ, ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ελαιόλαδο, φρέσκο βούτυρο, μαλακό φυστικοβούτυρο και ταχίνι, με μέτρο στην ποσότητα</li> <li>Ζελέ</li> <li>Ποτά μη ανθρακούχα, χωρίς καφεΐνη</li> <li>Αλάτι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ανθρακούχα ροφήματα</li> <li>Τσίχλες και καραμέλες χωρίς ζάχαρη με αλκοόλες (σορβιτόλη, ξυλιτόλη, μαννιτόλη)</li> <li>Πικάντικα φαγητά, τουρσί</li> <li>Ροφήματα με υψηλή περιεκτικότητα σε οξέα, όπως οι χυμοί εσπεριδοειδών</li> <li>Καφές, τσάι και ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη</li> <li>Αλκοόλ</li> </ul>



### Πίνακας 3: ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΟΞΕΙΑΣ ΔΙΑΡΡΟΙΑΣ

- Αναπληρώστε τα χαμένα υγρά και θρεπτικά συστατικά το συντομότερο δυνατόν.
- Πίνετε άφθονο νερό αλλά σε συστηματικές, μέτριες δόσεις ή και αραιωμένους με νερό χυμούς σε περιορισμένες δόσεις, ακόμα και ζελέ, μόλις ξεκινήσει η διάρροια ή μόλις νιώσετε ότι πρόκειται να ξεκινήσει.
- Για να αποφύγετε την αφυδάτωση, καταναλώστε μη ανθρακούχα, διαυγή υγρά χωρίς καφεΐνη.
- Όταν έχετε διάρροια, προσπαθήστε να καταναλώνετε επαρκές αλάτι (νάτριο) αλλά και τροφές πλούσιες σε κάλιο για να αποκαταστήσετε την απώλειά του. Τέτοιες τροφές είναι: οι κομπόστες φρούτων χωρίς ζάχαρη (π.χ. βερίκοκο ή ροδάκινο), οι μπανάνες, ο σουρωμένος χυμός πορτοκάλι, οι πατάτες ή ο πουρές κ.ά.
- Μια εύκολη λύση για πρόσληψη ηλεκτρολυτών είναι οι γρανίτες και τα αθλητικά ποτά, αλλά σε περιορισμένες δόσεις γιατί η υπερκατανάλωσή τους μπορεί να αυξήσει τη διάρροια.
- Οι τροφές που είναι χαμηλές σε φυτικές ίνες θα πρέπει να εισαχθούν στη διατροφή σας μετά από 3-4 μέρες, έτσι ώστε το σώμα να λάβει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σταδιακά. Προχωρήστε λοιπόν σε μια ελαφρά διατροφή με μικρές ποσότητες τροφών χαμηλών σε φυτικές ίνες, όπως είναι το ρύζι, οι μπανάνες, ο πουρές πατάτας, τα κρεμώδη τυριά, οι φρυγανιές κ.ά.
- Σε παρατεταμένες διάρροιες, η θεραπευτική σας ομάδα μπορεί να προτείνει μια διατροφή με διαυγή υγρά, ώστε να μπορέσει να ηρεμήσει το γαστρεντερικό σας σύστημα.
- Σταδιακά επανεισάγονται όλες οι τροφές, όπως φρούτα, λαχανικά, ψωμί ολικής άλεσης κ.ά.
- Αν δεν υποχωρούν οι διάρροιες, θα πρέπει να ενημερώνεται η ιατρική ομάδα, καθώς σε κάποιες περιπτώσεις χρειάζεται ενδοφλέβια παροχή υγρών για την αποκατάσταση ύδατος, ηλεκτρολυτών και θρεπτικών συστατικών.

**Επικοινωνήστε οπωσδήποτε άμεσα με τη θεραπευτική σας ομάδα αν δείτε αίμα στα κόπρανά σας ή αν έχετε πάνω από 5-6 κενώσεις μέσα σε ένα 24ωρο!**

### Προσοχή!

Να συμβουλευέστε πάντα τη θεραπευτική σας ομάδα πριν δοκιμάσετε σπιτικά αφεψήματα, εναλλακτικά βότανα ή και «παραδοσιακά» γιατροσόφια για την αντιμετώπιση της διάρροιας. Μπορεί να δημιουργηθούν παρενέργειες σε συνδυασμό με τη θεραπεία ή και την παράλληλη φαρμακευτική αγωγή αν τα λαμβάνετε όλα ταυτόχρονα! Το ίδιο ισχύει και για τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.

### ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο, αποκλειστικά όμως στα χέρια του ειδικού. Είναι χαρακτηριστικό ότι περίπου το 50% όσων των ασθενών με νεοπλασίες (καρκίνο) καταναλώνουν συμπληρώματα διατροφής ή άλλα εναλλακτικά διατροφικά, ιατρικά ή φαρμακευτικά προϊόντα, ορισμένες φορές αυθαίρετα και χωρίς πλήρη γνώση και συναίσθηση των πιθανών επιπτώσεων. Μάλιστα, το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών αφορά το φάσμα των πολυβιταμινών. Έτσι, όσον αφορά τις απαιτήσεις των ασθενών με καρκίνο για βιταμίνες και ιχνοστοιχεία,

βασίζομαστε στις επίσημες θέσεις φορέων που αναφέρουν ρητά:

«Η χρήση ενός πολυβιταμινούχου συμπληρώματος σε φυσιολογικές δόσεις, δηλαδή σε ποσότητες θρεπτικών ουσιών που καλύπτουν περίπου τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες, θεωρείται χρήσιμο και ασφαλές μέτρο γενικά σε ογκολογικούς ασθενείς αλλά και σε καρκινοπαθείς κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας και της ακτινοθεραπείας, λαμβάνοντας υπόψη το περιορισμένο διατροφικό μοτίβο αυτών».

Σε σχέση με τα υπόλοιπα συμπληρώματα διατροφής και το τι ισχύει για αυτά, επιγραμματικά, ακολουθεί ο Πίνακας 4:

### Πίνακας 4: ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ	ΤΙ ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΜΕΤΑΛΛΑ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ</b>	Στην περίπτωση ανεπάρκειάς τους, συνιστάται η χρήση πολυβιταμινούχου σκευάσματος που η περιεκτικότητά του σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία ισοδυναμεί με τις Συνιστώμενες Ημερήσιες Προσλήψεις (Σ.Η.Π.)	Θα πρέπει να αποθαρρύνεται η χρήση μεμονωμένων μικροθρεπτικών συστατικών σε υψηλές δόσεις, προς αποφυγή του κινδύνου αλληλεπίδρασης με τη θεραπεία και τη φαρμακευτική αγωγή, της εμφάνισης ανεπιθύμητων παρενεργειών, γαστρεντερικών διαταραχών κ.ά., εκτός αν υπάρχουν κλινικά δεδομένα που ορίζουν διαφορετική προσέγγιση και μόνο
<b>ΑΜΙΝΟΞΕΑ</b>	Δεν υπάρχουν ακόμα σαφείς πληροφορίες για χρήση συμπληρωμάτων διατροφής με αμινοξέα, αμινοξέα βραχείας αλύσου – BCAA ή μεταβολίτες τους	Λόγω έλλειψης δεδομένων, τα αμινοξέα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν
<b>ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ</b>	Η χρήση της γλουταμίνης έχει δείξει θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της διάρροιας	Η χρήση της όμως δεν συνιστάται. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η γλουταμίνη εμπλέκεται έντονα σε ένα πλήθος μεταβολικών οδών, συστήνεται η αποφυγή χρήσης της ωστόσο προκύπτουν σαφή, μακροπρόθεσμα κλινικά αποτελέσματα από ειδικές έρευνες

<b>ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ</b>	Η χρήση των προβιοτικών συμπληρωμάτων, από τη μια, μπορεί να δημιουργήσει ένα προστατευτικό φράγμα στον εντερικό βλεννογόνο, μειώνοντας τη διάρροια και την κοιλιακή δυσφορία	Από την άλλη, όμως, μπορεί να δημιουργήσει έναν μεγαλύτερο κίνδυνο μολύνσεων για τους ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς, καταλήγοντας στο συμπέρασμα πως χρειάζονται περαιτέρω κλινικές έρευνες πάνω στη χρήση και ασφάλειά τους
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΗ D</b>	Δεν είναι γνωστό αν σε καταστάσεις ανεπάρκειας η επιστράτευση συμπληρωμάτων βιταμίνης D για την ομαλοποίηση των επιπέδων της στον οργανισμό θα βελτιώσει τελικά και την κλινική έκβαση στους καρκινοπαθείς ασθενείς	Κατά συνέπεια, και ακολουθώντας την παραπάνω γενική αρχή που διέπει όλα τα συμπληρώματα διατροφής για ογκολογικούς ασθενείς υπό χημειο-ακτινοθεραπεία, θα πρέπει να αποφεύγεται η πρόσληψή της σε μεγάλες δόσεις
<b>Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ</b>	Η χρήση τους αφορά κυρίως στη βελτίωση της όρεξης και του σωματικού βάρους. Και ενώ η ισχύς της σύστασης είναι χαμηλή, πάρα ταύτα, προτείνεται να χρησιμοποιηθούν συμπληρώματα ω-3 λιπαρών οξέων μακράς αλύσου (ή ιχθυέλαια) για τη σταθεροποίηση ή βελτίωση της όρεξης, της πρόσληψης τροφής, της άλιπης μάζας σώματος και κατ' επέκταση του σωματικού βάρους σε ογκολογικούς ασθενείς	Τα εμπεριστατωμένα διατροφικά οφέλη των ω-3, το εύλογο σκεπτικό πίσω από τη βιολογική τους δράση, οι πολύ ήπιες παρενέργειες που ίσως φέρουν και η απουσία σοβαρών θεμάτων ασφάλειας στη χρήση τους σε συνιστώμενες δόσεις (αντενδείκνυνται με ταυτόχρονη χρήση ibrutinib λόγω πρόκλησης επίσταξης), τα καθιστά ένα επιπλέον εργαλείο στη φροντίδα του ασθενούς, πάντα υπό την επίβλεψη του ειδικού
<b>ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΝΝΑΒΗΣ</b>	Μικρές, πιλοτικές έρευνες υποδεικνύουν μια πιθανή ευεργετική δράση αλλά δεν μπορούν να υποστηρίξουν και μια επίσημη σύσταση	Δεν υπάρχουν επαρκή κλινικά δεδομένα που να υποστηρίζουν τη χρήση καναβινοειδών για τη βελτίωση της ανορεξίας και των μεταβολών της γεύσης σε ογκολογικούς ασθενείς

## ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΦΑΡΜΑΚΑ (PHARMACONUTRIENTS):

Ως «Διατροφοφάρμακα» αποκαλούνται τα θρεπτικά συστατικά που παρέχονται σε φαρμακολογικές δόσεις, ασκώντας κατ' αυτόν τον τρόπο προληπτική ή θεραπευτική δράση (με κλινικό αποτέλεσμα) σε διάφορα συστήματα όπως π.χ. στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού

και άλλων μεταβολικών λειτουργιών. Ωστόσο, τα διατροφοφάρμακα και οι φαρμακολογικοί παράγοντες δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την εξειδικευμένη διατροφική υποστήριξη, αφού οι διατροφικές ανάγκες του ογκολογικού ασθενή θα πρέπει να καλύπτονται διαρκώς και επαρκώς, ανεξάρτητα από τη φαρμακοδιατροφική θεραπεία.

## ΑΝΟΡΘΟΔΟΞΕΣ – ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ

### Προσοχή!

Θεωρητικά «επιχειρήματα», επιστημονικά ανυπόστατα, που βασίζονται σε εναλλακτικές, μαγικές θεραπείες και θυμοσοφίες και είναι άσχετα με την κλινική έκβαση (π.χ. αποφυγή κάποιων θρεπτικών συστατικών που «τροφοδοτούν τον όγκο» ή χρήση «θαυματουργών» βοτάνων, ουσιών και σκευασμάτων αμφιβόλου ποιότητας και προέλευσης) θα πρέπει να απορρίπτονται αυτομάτως και να μη χρησιμοποιούνται ως δικαιολογίες μείωσης, μεταβολής, περιορισμού ή διακοπής της προγραμματισμένης σίτισης. Αποφύγετε λοιπόν κάθε μορφής δίαιτα που δεν βασίζεται σε κλινικά στοιχεία, δεν έχει αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα και ενδέχεται να είναι επιβλαβής. Τα αποτελέσματά τους πιθανόν να περιλαμβάνουν δευτερογενή

ανεπάρκεια μικροθρεπτικών συστατικών, επιδείνωση της έλλειψης θρέψης και υψηλό κόστος επιτέλεσης.

Ωστόσο, οι καρκινοπαθείς ασθενείς συχνά επιθυμούν να αλληλάξουν δραστικά τις διατροφικές τους επιλογές και είναι πρόθυμοι να δεσμευτούν για την καταπολέμηση της νεοπλασίας, επιλέγοντας τροφές που θεωρούνται «προστατευτικές» ή «θεραπευτικές» με αυστηρή τις περισσότερες φορές προσήλωση.

Είναι υποχρέωση του κλινικού διαιτολόγου να αναγνωρίσει και να κατανοήσει την ανάγκη αυτή του ασθενούς και να ξεκινήσει μια αμερόληπτη συζήτηση και συμβουλευτική για το τι μπορεί και τι δεν μπορεί να επιτύχει η διατροφή αλλά και για τους κινδύνους που συνδέονται με μια ανεπαρκή, περιοριστική ή ανορθόδοξη διατροφή.

### Καλή όρεξη!



### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ

- Maurizio Muscaritoli et al., *ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer: Volume 40, Issue 5, P2898-2913, May 01, 2021*
- JB Haanen et al., *Management of toxicities from immunotherapy: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow-up, Ann Oncol, 1;29(Suppl 4):iv264-iv266. Oct 2018*
- Kyle L. Thompson et al., *Oncology Evidence-Based Nutrition Practice Guideline: Volume 117, Issue 2, P297-310.E47, February 01, 2017 For Jann Arends et al., ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.07.015>, August 06, 2016*
- A Spiro et al., *The views and practice of oncologists towards nutritional support in patients receiving chemotherapy: British Journal of Cancer volume 95, pages431-434 (2006)*
- [https://www.cancervic.org.au/cancer-information/treatments/treatments-types/radiation-therapy/side\\_effects\\_of\\_radiation\\_therapy.html](https://www.cancervic.org.au/cancer-information/treatments/treatments-types/radiation-therapy/side_effects_of_radiation_therapy.html).
- <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/radiation/effects-on-different-parts-of-body.html>.
- <https://www.cancer.ca/en/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/radiation-enteritis/?region=on>.
- <https://www.anticancerath.gr/publictraining/articles/?nid=1170>



# ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ



## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΨΑΡΙΚΑ

• Τονοσαλάτα	σελ.: 24
• Ξιφίας ψητός με πατάτες φούρνου	σελ.: 26
• Σολομός με σος αβοκάντο	σελ.: 28
• Μπακαλιάρος σύβραση με πατάτες	σελ.: 30
• Πιλάφι με караβίδες	σελ.: 32
• Σαρδέλες ψητές	σελ.: 34
• Μπακαλιάρος πηλακί	σελ.: 36
• Γουβέτσι με σκορπίνα ή τσιπούρα	σελ.: 38
• Γουβαρλιάκια σφυρίδας	σελ.: 40



## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

• Μπιφτέκια με κιμά κοτόπουλου	σελ.: 44
• Κοτόπουλο μιχανέζα	σελ.: 46
• Μπουκίτσες από στήθος κοτόπουλου με κόκκινη σάλτσα	σελ.: 48
• Μακαρόνια με κιμά κοτόπουλου	σελ.: 50
• Γουβέτσι κοτόπουλο με κριθαράκι	σελ.: 52
• Μπέργκερ με μπιφτέκι κοτόπουλου	σελ.: 54
• Κοτόσουπα με μπουκιές κοτόπουλου και φιδέ	σελ.: 56



## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΤΙΚΑ

• Ψητό ψαρονέφρι με πατατοσαλάτα	σελ.: 60
• Κρεατόσουπα	σελ.: 62
• Κουνέλι σε σύβραση	σελ.: 64
• Βραστά κεφτεδάκια με κόκκινη σάλτσα	σελ.: 66
• Μουσακάς πατάτας	σελ.: 68
• Χοιρινή σπάλα στον φούρνο με μέλι και μουστάρδα	σελ.: 70
• Κουνέλι κοκκινιστό	σελ.: 72
• Μπουκιές ψαρονέφρι ριγανάτο	σελ.: 74

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΓΛΥΚΑ - ΖΥΜΕΣ

• Ρυζόγαθο με γάλα καρύδας	σελ.: 78
• Ζελέ με βρασμένα φρούτα	σελ.: 80
• Αχλάδια βραστά σε κρασί	σελ.: 82
• Γιαουρτογλυκό με ζελέ	σελ.: 84
• Πανακότα με γάλα αμυγδάλλου και μαρμελάδα ροδάκινο	σελ.: 86
• Κομπόστα φρούτων με πράσινο τσάι	σελ.: 88
• Κέικ με σταγόνες σοκολάτας	σελ.: 90
• Αρωματικό ψωμί	σελ.: 92

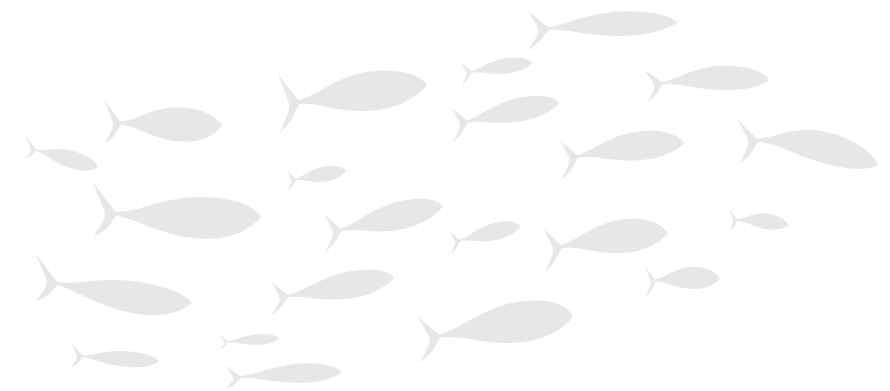




ΣΥΝΤΑΓΕΣ

# με ψαρικά

Φωτογραφίες – Food styling: Αντωνία Κατή





# ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 2 κονσέρβες τόνου σε νερό
- 600 γρ. πατάτες
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- χυμός από 1 λεμόνι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα



## TIP

Αν το πεπτικό σας σύστημα είναι σε καλή κατάσταση, προσθέστε 1 φλιτζανάκι του καφέ κάπαρη ξαλμυρισμένη και περίπου 10 ελιές.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Βράζουμε** τις πατάτες σε μια μεγάλη κατσαρόλα για 45 λεπτά, τις καθαρίζουμε, τις κόβουμε σε μέτριες μπουκιές και τις βάζουμε σε ένα μπολ.

**Ανοίγουμε** τις κονσέρβες τόνου, τις σουρώνουμε, τις ρίχνουμε στο μπολ με τις πατάτες και αλατίζουμε.

**Φτιάχνουμε** μια σος ανακατεύοντας καλά το ελαιόλαδο, το λεμόνι και τη μουστάρδα και περιχύνουμε με αυτήν τις πατάτες και τον τόνο.

**Ανακατεύουμε** καλά με δύο κουτάλια και σερβίρουμε.





# ΞΙΦΙΑΣ ΨΗΤΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 4 μέτριες φέτες ξιφία ή 2 μεγάλες
- 600 γρ. πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε ροδέλες
- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- χυμός από 1 λεμόνι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα ελαφριά
- 1 φλιτζ. τσαγιού λευκό κρασί
- αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ετοιμάζουμε** τη σάλτσα. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, το λεμόνι, τη μουστάρδα, το αλάτι και το κρασί. Τα χτυπάμε στο μπλέντερ μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές.

**Απλώνουμε** τις πατάτες σε ένα ταψί φούρνου και τις περιχύνουμε με τη μισή σάλτσα. Ψήνουμε στους 180°C για περίπου 45 λεπτά.

**Βγάζουμε** το ταψί από τον φούρνο και τοποθετούμε ανάμεσα στις πατάτες τον ξιφία. Περιχύνουμε με την υπόλοιπη σάλτσα και ψήνουμε για άλλα 20 λεπτά.

**Σερβίρουμε** στα πιάτα μια μερίδα ξιφία μαζί με πατάτες.





# ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΣΟΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 30 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα σολομού, περίπου 200 γρ. το καθένα
- 2 ώριμα αβοκάντο
- 2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένη ντομάτα, χωρίς τη φλούδα και τα σποράκια
- χυμός από μισό λεμόνι
- αλάτι
- πατάτες βραστές (για γαρνιτούρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Βάζουμε** τα φιλέτα σολομού σε ένα αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λάδι, με το δέρμα προς τα κάτω, και τα ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 7 λεπτά.

**Τα αναποδογυρίζουμε** και ψήνουμε για άλλα 7 λεπτά.

**Ετοιμάζουμε** τη σος αβοκάντο. Σε ένα μικρό μπλέντερ ρίχνουμε τη σάρκα από τα αβοκάντο, την ντομάτα, το λεμόνι και λίγο αλάτι.

**Τα δουλεύουμε** μέχρι να γίνει μια τέλεια αλοιφή.

**Σερβίρουμε** τα φιλέτα σολομού περιχύνοντάς τα με τη σος αβοκάντο.

**Γαρνίρουμε** με βραστές πατάτες με ελαιόλαδο και λεμόνι.





# ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΥΒΡΑΣΗ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φύλλα κατεψυγμένου μπακαλιάρου (προτιμήστε φιλέτο κατεψυγμένου μπακαλιάρου)
- 1/2 κιλό πατάτες
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο σπασμένες
- 1 νεροπότηρο γάλα χωρίς λακτόζη
- 1 φλιτζ. τσαγιού αφέψημα μαϊντανού
- αλάτι



## TIP

Χρησιμοποιήστε το γάλα μόνο αν η εντερική σας κατάσταση το επιτρέπει.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ρίχνουμε** τις πατάτες σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει και τις μαγειρεύουμε για 45 λεπτά.

**Στη συνέχεια** τις βγάζουμε, τις καθαρίζουμε και τις κόβουμε σε χοντρές φέτες.

**Βάζουμε** τον μπακαλιάρo κομμένο σε μερίδες σε ένα ταψί φούρνου και γύρω-γύρω τις βραστές πατάτες.

**Σκορπίζουμε** τις σπασμένες σκελίδες σκόρδου και ρίχνουμε και το αφέψημα μαϊντανού.

**Περιχύνουμε** με το ελαιόλαδο, αλατίζουμε και ψήνουμε στον φούρνο για 20 λεπτά περίπου.

**Περιχύνουμε** με το γάλα χωρίς λακτόζη και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμα 10 λεπτά.

**Αφαιρούμε** τις σκελίδες σκόρδου και σερβίρουμε τον μπακαλιάρo με τις πατάτες.





# ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό καραβίδες με το κέλυφός τους
- 1 νεροπότηρο ρύζι parboiled
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
- 1 νεροπότηρο κρεμμυδόζουμο από 2 μέτρια κρεμμύδια
- αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Βράζουμε** τις καραβίδες σε 1 λίτρο νερό ελαφρά αλατισμένο. Προαιρετικά, αν είμαστε σε καλή εντερική κατάσταση, ρίχνουμε και τη γλυκιά πάπρικα.

**Στη συνέχεια** βγάζουμε τις καραβίδες (κρατάμε το νερό), τις καθαρίζουμε και κρατάμε τα ψαχνά.

**Ζεσταίνουμε** το ελαιόλαδο σε μια άλλη κατσαρόλα και σοτάρουμε ελαφρά τα ψαχνά από τις καραβίδες. Ρίχνουμε το κρεμμυδόζουμο και τον πελτέ και ανακατεύουμε καλά.

**Προσθέτουμε** 3 ποτήρια από το νερό όπου έβρασαν οι καραβίδες και το ρύζι μας.

**Ανακατεύουμε** καλά, χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε για 20 λεπτά περίπου και μέχρι το ρύζι να γίνει πιλάφι.





# ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΨΗΤΕΣ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σαρδέλες
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- χυμός από 1 λεμόνι
- αλάτι



## TIP

Τις ίδιες σαρδέλες μπορείτε να τις κάνετε σε παραλλαγή με μια σάλτσα ντομάτας που θα φτιάξετε με 2 κουταλιές της σούπας πελτέ και 1 φλιτζανάκι του καφέ φιλοκομμένο μαιντανό, σε αφέψημα πάντα.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Καθαρίζουμε** τις σαρδέλες αφαιρώντας το κεφάλι και τα εντόσθια.

**Τις ανοίγουμε** με προσοχή και αφαιρούμε τη ραχοκοκαλιά. Τις ξανακλείνουμε, τις τοποθετούμε σε ένα ταψάκι φούρνου και τις περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, το λεμόνι και λίγο αλάτι.

**Ψήνουμε** τις σαρδέλες στον φούρνο στους 180°C για 10-15 λεπτά περίπου.





# ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΠΛΑΚΙ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φύλλα μπακαλιάρου κατεψυγμένου
- 1/2 κιλό ντομάτες ώριμες
- 1 φλιτζ. καφέ αφέψημα μαϊντανού
- 1 νεροπότηρο κρεμμυδόζουμο από 2 κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο κομμένες στη μέση
- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο



## TIP

Αν το πεπτικό σας σύστημα λειτουργεί καλά, μπορείτε να εμπλουτίσετε το πλάκι με λίγη κάπαρη και ελιές Καλαμών.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ετοιμάζουμε** τις ντομάτες. Με ένα κοφτερό μαχαιράκι χαράζουμε έναν σταυρό στην άκρη τους.

**Τις βουτάμε** σε νερό που βράζει για 3 λεπτά, ώστε να μαλακώσει η φλούδα τους και στη συνέχεια τις ξεφλουδίζουμε.

**Τις κόβουμε** στη μέση, αφαιρούμε τα σπόρια και κόβουμε την καθαρή σάρκα τους σε κυβάκια.

**Σε ένα μέτριο ταψί** φούρνου στριμώχνουμε τον μπακαλιάρο, ρίχνουμε το κρεμμυδόζουμο και το αφέψημα μαϊντανού, σκορπίζουμε τα 4 κομμάτια σκόρδο και τα κυβάκια ντομάτας και αμέσως μετά περιχύνουμε το ελαιόλαδο.

**Ψήνουμε** στον φούρνο στους 180°C για 30-40 λεπτά περίπου.

**Αφαιρούμε** τις σκελίδες σκόρδου και σερβίρουμε το πλάκι μας στα πιάτα.





# ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΣΚΟΡΠΙΝΑ Ή ΤΣΙΠΟΥΡΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 20 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 2 σκορπίνες ή 2 τσιπούρες συνολικού βάρους 1 κιλού
- 300 γρ. κριθαράκι
- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 3 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 1 νεροπότηρο κρεμμυδόζουμο από 2 κρεμμύδια
- 1 κουτ. σούπας ζάχαρη
- αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Αλατίζουμε** καλά τα ψάρια, τα βάζουμε σε ένα ταψί φούρνου και ψήνουμε στους 180°C για 15-20 λεπτά περίπου.

**Ετοιμάζουμε** εν τω μεταξύ τη σάλτσα. Σε ένα μπολ βάζουμε τον πελτέ, τη ζάχαρη, το κρεμμυδόζουμο και λίγο αλάτι, προσθέτουμε 1 λίτρο νερό και ανακατεύουμε καλά.

**Βγάζουμε** το ταψί από τον φούρνο, ρίχνουμε μέσα τη σάλτσα και το κριθαράκι και ανακατεύουμε καλά.

**Συνεχίζουμε** το ψήσιμο για άλλα 20 λεπτά και μέχρι το κριθαράκι να τραβήξει όλα τα υγρά.

**Σερβίρουμε** το γιουβετσάκι σε πιατέλα.





# ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΣΦΥΡΙΔΑΣ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 20 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

**ΥΛΙΚΑ:** 1 σφυρίδα 1½ κιλό ή 2 μικρότερες ίδιου βάρους • 1 φλιτζ. τσαγιού ρύζι νυχάκι • 2 αβγά • 1/2 νεροπότηρο κρεμμυδόζουμο από 1 κρεμμύδι • αλάτι

**ΓΙΑ ΤΟ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ:** 2 αβγά • χυμός από 1½ λεμόνι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Αγοράζοντας** το ψάρι μας από τον ψαρά, του ζητάμε να μας το φιλετάρει και να αφαιρέσει από τα φιλέτα το δέρμα. Παίρνουμε όμως τα κόκαλα και τα κεφάλια μαζί μας.

**Βράζουμε** τα κόκαλα και τα κεφάλια σε μια κατσαρόλα με 1½ λίτρο νερό, για να πάρουμε τον ζωμό.

**Αφαιρούμε** από τα φιλέτα ψαριού ό,τι κοκαλάκι βλέπουμε, κόβουμε σε κομμάτια και τα βάζουμε στο μπλέντερ να γίνουν κιμάς.

**Βάζουμε** τον κιμά σε ένα μπολ και ρίχνουμε τα δύο αβγά, το κρεμμυδόζουμο, το ρύζι και λίγο αλάτι.

**Ζυμώνουμε** πάρα πολύ καλά και αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για 10 λεπτά στο ψυγείο.

**Πλάθουμε** στη συνέχεια στρογγυλά μπαλάκια, τα στοιβάζουμε σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε τον ζωμό που έχουμε ετοιμάσει όσο να σκεπαστούν λίγο. Τοποθετούμε

από πάνω ένα πιάτο, για να μη «χορεύουν» στο βράσιμο και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 20-25 λεπτά.

**Φτιάχνουμε** εν τω μεταξύ το αβγολέμονο. Χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια των δύο αβγών σε δύο μπολ. Χτυπάμε τα ασπράδια να γίνουν μια απαλή μαρέγκα. Χτυπάμε και τους κρόκους μέχρι να ασπρίσουν.

**Ενώνουμε** τα ασπράδια με τους κρόκους και ρίχνουμε σιγά-σιγά το λεμόνι. Παίρνουμε ζουμί από την κατσαρόλα και ρίχνουμε στο αβγολέμονο, να πάρει τη θερμοκρασία.

**Αφαιρούμε** το πιάτο από τα γιουβαρλάκια και ρίχνουμε το ζεστό αβγολέμονο μέσα στην κατσαρόλα. Κρατώντας την κατσαρόλα από τα χερούλια την αναταράσσουμε, ώστε να γίνει το μείγμα ομοιογενές.

**Σερβίρουμε** τα γιουβαρλάκια στα πιάτα.



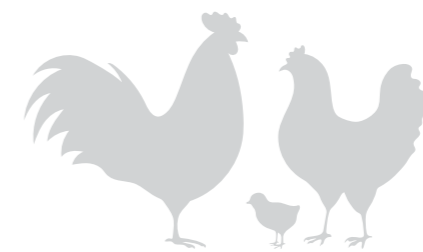




ΣΥΝΤΑΓΕΣ

# με πουλερικά

Φωτογραφίες – Food styling: Αντωνία Κατή





# ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 30 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. κιμάς κοτόπουλου
- 200 γρ. ξερό λευκό ψωμί
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού αφέψημα ρίγανης και δυόσμου, που έχει γίνει με 2 κουτ. γλυκού ρίγανη και 2 κουτ. γλυκού δυόσμο
- 2 αβγά
- αλάτι
- πουρές πατάτας (για γαρνιτούρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Μουλιάζουμε** το ξερό ψωμί σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσει.

**Το στύβουμε** καλά και το ανακατεύουμε σε ένα μπολ μαζί με τον κιμά κοτόπουλου.

**Ρίχνουμε** το αφέψημα δυόσμου και ρίγανης, το αλάτι και τα 2 αβγά.

**Ζυμώνουμε** πολύ καλά, μέχρι να πάρουμε ένα ομοιογενές μείγμα, και πλάθουμε 8 μπιφτέκια.

**Ψήνουμε** τα μπιφτέκια σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 20 λεπτά – στα μισά του ψησίματος τα γυρίζουμε ανάποδα.

**Σερβίρουμε** μαζί με μια φέτα λεμόνι και γαρνίρουμε με πουρέ πατάτας.





# ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΙΛΑΝΕΖΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1½ ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο γύρω στο 1 κιλό
- 1 νεροπότηρο ρύζι parboiled
- 150 γρ. τριμμένη γραβιέρα
- 3 κουτ. σούπας κορν φλάουρ
- χυμός από 1 λεμόνι
- αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Βράζουμε** το κοτόπουλο σε μια μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό μέχρι να ψηθεί καλά και να μαλακώσει.

**Το βγάζουμε** από την κατσαρόλα (κρατάμε τον ζωμό) και το κόβουμε σε μερίδες. Το τοποθετούμε σε πιατέλα και το διατηρούμε ζεστό, σκεπασμένο με μεμβράνη.

**Σε μια δεύτερη κατσαρόλα** φτιάχνουμε το ρύζι: για 1 νεροπότηρο ρύζι ρίχνουμε στην κατσαρόλα 3 νεροπότηρα από τον ζωμό κοτόπουλου.

**Μαγειρεύουμε** μέχρι το μείγμα να γίνει ένα πιλάφι.

**Σε μια τρίτη κατσαρόλα** ρίχνουμε περίπου 3 νεροπότηρα από τον ζωμό.

**Διαλύουμε** το κορν φλάουρ σε κρύο νερό και το ρίχνουμε στον ζωμό.

**Μαγειρεύουμε** μέχρι να πήξει και να γίνει κρέμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τριμμένο τυρί και ανακατεύουμε.

**Συνθέτουμε** τα πιάτα με τον εξής τρόπο: τοποθετούμε γύρω-γύρω τις μερίδες κοτόπουλου, το πιλάφι στη μέση και περιχύνουμε με την κρέμα που φτιάξαμε με τον ζωμό και το τυρί.

**Τελευταία στιγμή** ρίχνουμε λίγο λεμόνι.



## TIP

Αν η εντερική σας κατάσταση δεν είναι καλή, αποφύγετε το λεμόνι και περιχύστε λιγότερη κρέμα από ζωμό και τυρί.





# ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΑΠΟ ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου συνολικού βάρους 1 κιλού
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 200 γρ. χυμός ντομάτας
- 1 φλιτζ. τσαγιού κρεμμυδόζουμο
- 1 φλιτζ. καφέ σουρωμένο αφέψημα δυόσμου
- αλάτι
- ρύζι μπασμάτι (για γαρνιτούρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Κόβουμε** τα στήθη κοτόπουλου σε μικρές μπουκιές.

**Ρίχνουμε** σε ένα βαθύ τηγάνι το ελαιόλαδο μαζί με το κρεμμυδόζουμο και αφήνουμε να μαγειρευτούν για 2 λεπτά.

**Προσθέτουμε** τις μπουκίτσες κοτόπουλου και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.

**Προσθέτουμε** τον χυμό ντομάτας (χωρίς σπόρια και φλούδα), το αφέψημα δυόσμου και ακόμα 1 νεροπότηρο νερό.

**Αλατίζουμε** ελαφρά και μαγειρεύουμε περίπου για 45 λεπτά, μέχρι το κοτόπουλο να γίνει μαλακό και τρυφερό.

**Γαρνίρουμε** με αρωματικό ρύζι μπασμάτι.





# ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. κιμάς από κοτόπουλο
- 1/2 κιλό μακαρόνια σπαγγέτι
- 2 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας πελτές
- 1 φλιτζ. τσαγιού σουρωμένο κρεμμυδόζουμο
- 2 σκελίδες σκόρδου (τις αφαιρούμε μετά το μαγείρεμα)
- 1 φλιτζ. τσαγιού σουρωμένο αφέψημα βασιλικού
- αλάτι



## TIP

Αν η εντερική σας κατάσταση είναι καλή, πασπαλίζετε με 2-3 κουταλιές τριμμένο τυρί, κατά προτίμηση γραβιέρα.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ρίχνουμε** σε μια κατσαρόλα το ένα φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο, το κρεμμυδόζουμο και τον κιμά κοτόπουλου.

**Μαγειρεύουμε** ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να ψηθεί ο κιμάς.

**Ρίχνουμε** τον πελτέ, το σκόρδο και το αφέψημα βασιλικού και προσθέτουμε 1 νεροπότηρο νερό. Ανακατεύουμε καλά και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά με σκεπασμένη την κατσαρόλα για περίπου 20 λεπτά.

**Παράλληλα**, σε μια άλλη κατσαρόλα βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό. Τα σουρώνουμε, τα βάζουμε πάλι στην κατσαρόλα και τα περιχύνουμε με το δεύτερο φλιτζανάκι ελαιόλαδο.

**Αφαιρούμε** τις σκελίδες σκόρδου και σερβίρουμε το φαγητό μας βάζοντας πρώτα τα μακαρόνια και από πάνω 4-5 κουταλιές κιμά.





# ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο κομμένο σε μερίδες
- 300 γρ. κριθαράκι χοντρό
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 3 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 1 κουτ. σούπας ζάχαρη
- αλάτι
- 200 γρ. τριμμένη γραβιέρα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Αραιώνουμε** τον πελτέ με 1 λίτρο νερό σε ένα μεγάλο μπολ.

**Αλατίζουμε** το μείγμα, ρίχνουμε τη ζάχαρη και το αδειάζουμε σε ένα βαθύ ταψί φούρνου.

**Βάζουμε** μέσα τις μερίδες κοτόπουλου και ψήνουμε στον φούρνο στους 180°C για 45 λεπτά.

**Βγάζουμε** το ταψί από τον φούρνο και αδειάζουμε μέσα στη σάλτσα το κριθαράκι, ανακατεύουμε καλά και αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο νερό.

**Συνεχίζουμε** το ψήσιμο για 15-20 λεπτά ακόμα.

**Σερβίρουμε** το κοτόπουλο με το κριθαράκι και ρίχνουμε από πάνω μπόλικη τριμμένη γραβιέρα, αν η εντερική μας κατάσταση είναι καλή.





# ΜΠΕΡΓΚΕΡ ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 30 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 4 στρογγυλά ψωμάκια για μπέργκερ, χωρίς σουσάμι
- 600 γρ. κιμάς κοτόπουλου
- 4 λεπτές φέτες γραβιέρα, στο μέγεθος του ψωμιού
- 4 κουτ. σούπας κέτσαπ
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα ελαφριά
- 1 αυγό
- 1 φλιτζ. καφέ σουρωμένο αφέψημα δυόσμου
- αλάτι



## TIP

Αν η εντερική σας κατάσταση δεν είναι καλή, αποφύγετε την κέτσαπ και το λιωμένο τυρί.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ετοιμάζουμε** τα μπιφτέκια. Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά κοτόπουλου, το αφέψημα δυόσμου, τη μουστάρδα, αλάτι και το αυγό. Ζυμώνουμε καλά το μείγμα και πλάθουμε 4 μπιφτέκια στο μέγεθος του ψωμιού.

**Ψήνουμε** τα μπιφτέκια σε αντικολλητικό τηγάνι περίπου για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα και από τις δύο πλευρές.

**Τα βγάζουμε** και τα τοποθετούμε σε ένα ταψάκι. Πάνω από κάθε μπιφτέκι βάζουμε ένα κομμάτι γραβιέρα και ψήνουμε στον φούρνο με το γκριλ αναμμένο μέχρι να λιώσει η γραβιέρα.

**Στο ψωμάκι** βάσης κάθε μπέργκερ βάζουμε από 1 κουταλιά της σούπας κέτσαπ, από πάνω το μπιφτέκι με το λιωμένο τυρί και σκεπάζουμε με το άλλο ψωμάκι.





# ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΦΙΔΕ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. φιλέτο κοτόπουλο κομμένο σε μικρές μπουκιές
- 300 γρ. φιδές (μαλλιά αγγέλου)
- 1 καρότο καθαρισμένο και κομμένο σε λεπτές ροδέλες
- χυμός από 1 λεμόνι
- 2 κουτ. σούπας κορν φλάουρ
- αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

### Σε μια μεγάλη κατσαρόλα

αδειάζουμε 1½ λίτρο νερό. Ρίχνουμε μέσα τις μπουκιές κοτόπουλου, το αλάτι και τις ροδέλες καρότου.

**Μαγειρεύουμε** σε μέτρια φωτιά για περίπου 50 λεπτά και μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί καλά.

**Ρίχνουμε** τον φιδέ και το λεμόνι. Συνεχίζουμε το βράσιμο για 5 λεπτά.

**Σε ένα μπολ** διαλύουμε το κορν φλάουρ σε λίγο κρύο νερό. Το αδειάζουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε όσο είναι ακόμα ζεστή, μέχρι να πήξει ελαφρά.

**Σερβίρουμε** στα πιάτα.







ΣΥΝΤΑΓΕΣ

# ΜΕ ΚΡΕΑΤΙΚΑ

Φωτογραφίες – Food styling: Αντωνία Κατή





# ΨΗΤΟ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 10 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 ψαρονέφρι γύρω στο 1 κιλό
- 1/2 κιλό πατάτες
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. τσαγιού μαϊντανός
- λίγη ρίγανη
- αλάτι
- 150 γρ. παρμεζάνα



## TIP

Αν η εντερική σας κατάσταση είναι καλή, πασπαλίζετε στο τέλος με την παρμεζάνα.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Κόβουμε** το ψαρονέφρι σε χοντρές φετούλες και το χτυπάμε με ένα βαρίδι να ανοίξει.

**Καθαρίζουμε** τις πατάτες από το φλούδι.

**Μουλιάζουμε** τον μαϊντανό σε ένα φλιτζάνι με καυτό νερό και τη ρίγανη σε ένα άλλο φλιτζάνι με καυτό νερό.

**Τα σουρώνουμε**, πετάμε τον μαϊντανό και τη ρίγανη, ρίχνουμε λίγο αλάτι στο αρωματισμένο νερό, προσθέτουμε λίγο ακόμα νερό και βράζουμε καλά τις πατάτες μέσα σε αυτό για περίπου 45 λεπτά.

**Στη συνέχεια** τις βγάζουμε και τις κρύνουμε με κρύο νερό. Τις κόβουμε σε φετούλες μέσα σε ένα μπολ, μαζί με το ελαιόλαδο και το αλάτι.

**Αλατίζουμε** ελαφρά τις φέτες από το ψαρονέφρι και τις ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι για περίπου 15 λεπτά.

**Σερβίρουμε** το ψαρονέφρι σε 4 πιάτα και το γαρνίρουμε με την πατατοσαλάτα.





# ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. κρέας μοσχάρι σε άπαχο
- 3 μέτριες πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 2 κολοκυθάκια κομμένα σε ροδέλες, αποφλοιωμένα
- 2 καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες
- 1 κρεμμύδι ολόκληρο
- 1 φλιτζ. καφέ ρύζι γλασέ
- 1 ριζούλα σέλινο
- αλάτι



## TIP

Αν είστε σε καλή κατάσταση στις κενώσεις, προσθέστε 1 κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Κόβουμε** το μοσχάρι σε μικρές μπουκιές.

**Γεμίζουμε** την κατσαρόλα μας με 1½ λίτρο νερό και ρίχνουμε μέσα όλα τα υλικά.

**Βράζουμε** τη σούπα για 1 ώρα περίπου, μέχρι το κρέας να γίνει τρυφερό.

**Αφαιρούμε** το σέλινο και το κρεμμύδι, αλατίζουμε απαλά και σερβίρουμε.

**Στο σερβίρισμα** μπορούμε αν θέλουμε να ρίξουμε στα πιάτα από 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.





# ΚΟΥΝΕΛΙ ΣΕ ΣΥΒΡΑΣΗ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κουνέλι γύρω στο 1 κιλό, κομμένο σε μερίδες
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 2 νεροπότηρα διαυγής ζωμός λαχανικών
- 1 κλαράκι δεντρολίβανο (το αφαιρούμε μετά το μαγείρεμα)
- 2 σκελίδες σκόρδου (τις αφαιρούμε μετά το μαγείρεμα)
- 1 φλιτζ. καφέ σουρωμένο αφέψημα ρίγανης
- χυμός από 1 λεμόνι (προαιρετικά)
- αλάτι
- πατάτα βραστή (για γαρνιτούρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Βάζουμε** σε μια κατσαρόλα τις μερίδες από το κουνέλι, περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και ρίχνουμε τον ζωμό λαχανικών. **Προσθέτουμε** το δεντρολίβανο, το σκόρδο, το αφέψημα ρίγανης και το αλάτι. **Φέρνουμε** σε βρασμό την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι το κουνέλι να γίνει μαλακό και να πήξει η σάλτσα. **Αφαιρούμε** τα κλαράκια του δεντρολίβανου και το σκόρδο. Προαιρετικά, αν είμαστε σε καλή κατάσταση, περιχύνουμε με τον χυμό λεμονιού. **Γαρνίρουμε** με βραστή πατάτα ελαφρά αλατισμένη.





# ΒΡΑΣΤΑ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος άπαχος
- 200 γρ. ψωμί μουλιασμένο
- 200 γρ. γραβιέρα φιλοτριμμένη
- 2 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 1 φλιτζ. τσαγιού σουρωμένο αφέψημα θυμαριού (χρησιμοποιώντας 1 κουτ. σούπας θυμάρι)
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- αλάτι
- κριθαράκι (για γαρνιτούρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ζυμώνουμε** τον κιμά μαζί με το ψωμί –ελαφρά στυμμένο–, τη γραβιέρα και λίγο αλάτι.

**Πλάθουμε** τα κεφτεδάκια.

**Ρίχνουμε** σε μια κατσαρόλα τον πελτέ μαζί με 2 νεροπότηρα νερό, το ελαιόλαδο και το αφέψημα θυμαριού.

**Όταν η σάλτσα πάρει βράση,** ρίχνουμε τα κεφτεδάκια ένα-ένα, για να μη διαλυθούν, και μαγειρεύουμε για 45 λεπτά περίπου σε μέτρια φωτιά και με σκεπασμένη κατσαρόλα.

**Σερβίρουμε** και γαρνίρουμε με βραστό κριθαράκι.





# ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΠΑΤΑΤΑΣ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 10 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 6

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό πατάτες καλά καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές ροδέλες
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο

## ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΙΜΑ

- 600 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς άπαχος
- 1 φλιτζ. τσαγιού σουρωμένο κρεμμυδόζουμο
- 1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 1 φλιτζ. τσαγιού σουρωμένο αφέψημα βασιλικού
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο

## ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

- 1 λίτρο γάλα σόγιας
- 3 κουτ. σούπας κορν φλάουρ
- 200 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Απλώνουμε** τις ροδέλες της πατάτας σε ένα μεγάλο ταψί φούρνου και με ένα πινελάκι τις αλείφουμε με το 1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο και λίγο αλάτι. Τις ψήνουμε στον φούρνο, στους 180°C, για μισή ώρα περίπου, γυρίζοντάς τες ανάποδα στα μισά του ψησίματος.

**Μαγειρεύουμε** τον κιμά σε σιγανή βράση με το κρεμμυδόζουμο και το αφέψημα βασιλικού, τον πελτέ και αλάτι, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό και βράζουμε καλά τον κιμά, με ανοιχτό το καπάκι και μέχρι να φύγουν όλα τα υγρά.

**Ετοιμάζουμε** την μπεσαμέλ. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα σόγιας και το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε καλά μέχρι να διαλυθεί στο κρύο γάλα. Ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι το γάλα να πήξει. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε ακόμα 1 κουταλιά κορν φλάουρ, αφού τη διαλύσουμε σε λίγο κρύο νερό. Όταν πήξει η κρέμα, ρίχνουμε την παρμεζάνα και ανακατεύουμε. Αν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο αλάτι.

**Σε ένα μέτριο ταψί** κάνουμε μια στρώση με τις ροδέλες πατάτας, αδειάζουμε τον κιμά και σκεπάζουμε με μια δεύτερη στρώση πατάτας. Περιχύνουμε με την μπεσαμέλ και ψήνουμε στον φούρνο για περίπου μισή ώρα στους 180°C.





# ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΛΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1½ ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό χοιρινή σπάλα
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας μέλι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα ελαφριά
- 1 φλιτζ. καφέ σουρωμένο αφέψημα ρίγανης
- 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί
- αλάτι
- πουρές πατάτας (για γαρνιτούρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Σε ένα μπολάκι** ανακατεύουμε το μέλι, τη μουστάρδα, το λευκό κρασί, το αφέψημα ρίγανης και αλάτι. Με το μείγμα αλείφουμε καλά τη χοιρινή σπάλα.

**Σκεπάζουμε** τη σπάλα με λαδόκολλα, την οποία έχουμε βρέξει με νερό.

**Την τοποθετούμε** σε ένα ταψί και ψήνουμε στον φούρνο στους 180°C για 1½ ώρα.

**Αφήνουμε να κρυώσει** λίγο, την ξετυλίγουμε, την κόβουμε σε φετούλες και τη σερβίρουμε μαζί με πουρέ πατάτας.





# ΚΟΥΝΕΛΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα και 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κουνέλι περίπου 1 κιλό, κομμένο σε μερίδες
- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- 1 νεροπότηρο σουρωμένο κρεμμυδόζουμο
- 1 μικρό ματσάκι βασιλικού
- 2 σκελίδες σκόρδου
- αλάτι
- ρύζι μπασμάτι (για γαρνιτούρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Φτιάχνουμε** το κρεμμυδόζουμο ρίχνοντας σε ένα μπολ τριμμένο κρεμμύδι και 1 ποτήρι καυτό νερό.

**Ζεσταίνουμε** το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρουμε τις μερίδες από το κουνέλι. Όταν πάρουν ένα ελαφρά χρυσό χρώμα, σουρώνουμε το κρεμμυδόζουμο και ρίχνουμε το υγρό στην κατσαρόλα.

**Ρίχνουμε** και τις σκελίδες σκόρδου ελαφρά σπασμένες και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 5 λεπτά.

**Διαλύουμε** τον πελτέ σε 1/2 λίτρο νερό και τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα.

**Ρίχνουμε** και το ματσάκι βασιλικού και αλατίζουμε. **Σκεπάζουμε** την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 45 λεπτά περίπου. Αν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο νερό.

**Όταν το κουνέλι γίνει μαλακό** και τρυφερό αφαιρούμε τα σκόρδα και το ματσάκι βασιλικού και σερβίρουμε με βραστό ρύζι μπασμάτι.





# ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΡΙΓΑΝΑΤΟ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 45 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

## ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. ψαρονέφρι κομμένο σε μπουκιές
- 1 φλιτζ. καφέ ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. καφέ αφέψημα ρίγανης
- 1 νεροπότηρο λευκό κρασί
- χυμός από 1 λεμόνι
- αλάτι
- πατάτες φούρνου (για γαρνιτούρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ρίχνουμε** το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο, βαθύ τηγάνι και το ζεσταίνουμε καλά.

**Ρίχνουμε** τις μπουκίτσες από το ψαρονέφρι και τις σοτάρουμε καλά. Αλατίζουμε και αδειάζουμε μέσα το αφέψημα ρίγανης και το λευκό κρασί.

**Μαγειρεύουμε** σε μέτρια φωτιά μέχρι το ψαρονέφρι μας να γίνει τρυφερό και να σωθεί το κρασί.

**Ρίχνουμε** τον χυμό λεμονιού ανακατεύοντας συνέχεια.

**Σερβίρουμε** το ψαρονέφρι με πατάτες φούρνου.







# ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ γλυκά - ζύμες

Φωτογραφίες - Food styling: Αντωνία Κατή





# ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 40 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 6

## ΥΛΙΚΑ

- 1 νεροπότηρο ρύζι νυχάκι
- 1 νεροπότηρο γάλα καρύδας
- 4 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1 συσκευασία άρωμα βανίλιας



## TIP

Αν το πεπτικό σας σύστημα είναι σε καλή κατάσταση, πασπαλίζετε το ρυζόγαλο με ελάχιστη τριμμένη κανέλα στο σερβίρισμα.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Βάζουμε** σε μια κατσαρόλα 2½ ποτήρια νερό και το ρύζι και βράζουμε μέχρι το ρύζι να γίνει λαπάς.

**Προσθέτουμε** το άρωμα βανίλιας και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά. Τέλος, ρίχνουμε το γάλα καρύδας. Ανακατεύουμε καλά και συνεχίζουμε το βράσιμο για ακόμα 5 λεπτά. Αν το μείγμα μας είναι πολύ πηχτό, προσθέτουμε ακόμα λίγο γάλα καρύδας.

**Αδειάζουμε** το μείγμα σε μικρά μπολ και τα αφήνουμε να κρυώσουν εκτός ψυγείου. Στη συνέχεια τα βάζουμε στο ψυγείο.



## ΖΕΛΕ ΜΕ ΒΡΑΣΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 30 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 6

### ΥΛΙΚΑ

- 2 μήλα σκληρά
- 2 αχλάδια
- συσκευασία έτοιμου ζελέ με άρωμα της αρεσκείας μας

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Καθαρίζουμε** τα φρούτα από τη φλούδα τους και τα κόβουμε σε μικρούς κύβους. **Τα βάζουμε** σε μια κατσαρόλιτσα, ρίχνουμε τόσο νερό όσο να σκεπαστούν και τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά.

**Σουρώνουμε** το υγρό της κατσαρόλας και το κρατάμε. Μοιράζουμε τα βρασμένα φρούτα σε 6 μπολάκια.

**Διαλύουμε** το ζελέ σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, χρησιμοποιώντας το νερό όπου έβρασαν τα φρούτα.

**Ρίχνουμε** το ζελέ στα μπολάκια με τα φρούτα και τα παγώνουμε στο ψυγείο.



## ΑΧΛΑΔΙΑ ΒΡΑΣΤΑ ΣΕ ΚΡΑΣΙ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 40 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

### ΥΛΙΚΑ

- 8 αχλάδια
- 1 νεροπότηρο κόκκινο κρασί
- 3 κουτ. σούπας ζάχαρη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Καθαρίζουμε** τα αχλάδια από τη φλούδα τους κρατώντας το κοτσανάκι. Με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε από κάτω τα κουκούτσια κρατώντας το φρούτο ολόκληρο.

**Τοποθετούμε** τα αχλάδια όρθια σε μια κατσαρόλα στριμώχνοντάς τα. Ρίχνουμε μέσα το κόκκινο κρασί, 1 ποτήρι νερό και τη ζάχαρη και τα βράζουμε περίπου για 20 λεπτά.

**Βγάζουμε** τα αχλάδια, τα ακουμπάμε σε πιατέλα και συνεχίζουμε το βράσιμο του κρασιού μέχρι να γίνει σαν σιρόπι.

**Περιχύνουμε** τα αχλάδια μας με το ελαφρύ σιρόπι κρασιού πριν από το σερβίρισμα και σερβίρουμε δύο αχλάδια στον καθένα.





## ΓΙΑΟΥΡΤΟΓΛΥΚΟ ΜΕ ΖΕΛΕ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 6

### ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. σουρωτό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- 1 φακελάκι ζελέ με άρωμα ανανά
- 3 μήλα
- 2 κουτ. σούπας ζάχαρη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ετοιμάζουμε** το ζελέ ανανά σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία.

**Ρίχνουμε** το γιαούρτι μέσα στο μπολ με το ζελέ και ανακατεύουμε καλά. Επειδή το γιαούρτι θα «κόψει» μέσα στο ζελέ, πρέπει να βάλουμε το μείγμα στο μπλέντερ ώστε να γίνει ομοιογενές.

**Βάζουμε,** στη συνέχεια, το μείγμα σε ένα μπολ ή φόρμα και το αφήνουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες μέχρι να σφίξει.

**Καθαρίζουμε** εν τω μεταξύ τα μήλα, τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με τη ζάχαρη. Τα χτυπάμε καλά ώστε να πάρουμε μια λεία σάλτσα.

**Όταν έρθει η ώρα του σερβιρίσματος,** ξεφορμάρουμε το γιαουρτοζελέ βουτώντας το μπολ σε ζεστό νερό, για να ξεκολλήσει εύκολα, και περιχύνουμε με τη σάλτσα μήλου.



# ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΚΑΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 8

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΦΟΡΜΑ

- 1 λίτρο γάλα αμυγδάλου
- 4 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 5 κουτ. σούπας κορν φλάουρ
- 200 γρ. μαρμελάδα ροδάκινο
- 1 συσκευασία βανίλιας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Αδειάζουμε** το μισό κρύο γάλα αμυγδάλου σε ένα μπολ και διαλύουμε μέσα το κορν φλάουρ.

**Ρίχνουμε** σε μια κατσαρόλα το υπόλοιπο γάλα και το γάλα με το κορν φλάουρ. **Προσθέτουμε** τη βανίλια και τη ζάχαρη. Ανάβουμε την εστία και ανακατεύουμε συνέχεια το μείγμα μέχρι να πήξει καλά.

**Αδειάζουμε** το μείγμα σε μια αντικολλητική μακρόστενη φόρμα και το παγώνουμε στο ψυγείο για 6 ώρες.

**Ετοιμάζουμε** τη σάλτσα ροδάκινο. Ρίχνουμε στο μπλέντερ τη μαρμελάδα και 3 κουταλιές της σούπας νερό, χτυπάμε καλά να γίνει βελούδινο το μείγμα και το κρατάμε.

**Ξεφορμάρουμε** την πανακότα μας και την περιχύνουμε με τη σος ροδάκινο.



# ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 30 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ: 2

## ΥΛΙΚΑ

- 2 φακελάκια πράσινο τσάι
- 2 μήλα
- 2 αχλάδια
- 6 σταγόνες στέβια

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Ρίχνουμε** σε μια κατσαρόλα 6 φλιτζάνια του τσαγιού νερό. Μόλις πάρει βράση βάζουμε τα φακελάκια με το πράσινο τσάι. Τα αφήνουμε για 2 λεπτά και τα αφαιρούμε.

**Καθαρίζουμε** τα φρούτα, τα κόβουμε σε κομματάκια και τα προσθέτουμε στο πράσινο τσάι. Ρίχνουμε και τις σταγόνες στέβια και βράζουμε για 10 λεπτά περίπου.

**Σερβίρουμε** την κομπόστα σε μπολάκια μαζί με το ζουμάκι της, αφού πρώτα τα έχουμε κρυώσει στο ψυγείο.





## ΚΕΪΚ ΜΕ ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 1 ώρα



ΜΕΡΙΔΕΣ: 8-10

### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΦΟΡΜΑ

- 1/2 κιλό αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 250 γρ. βούτυρο φυτικό (μαργαρίνη)
- 1½ φλιτζ. τσαγιού ζάχαρη
- 4 αβγά
- 1½ φλιτζ. τσαγιού γάλα χωρίς λακτόζη
- 100 γρ. κουβερτούρα φιλοκομμένη (>70% κακάο)



### TIP

Καθώς η συνταγή περιέχει γάλα χωρίς λακτόζη, θα πρέπει η εντερική σας λειτουργία να είναι σε καλή κατάσταση. Σε αυτή την περίπτωση, μπορείτε μάλιστα να λιώσετε 100 γρ. κουβερτούρα (>70% σε κακάο) σε μπεν-μαρί και να περιχύσετε το κέικ σας με τη σοκολάτα.

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Φροντίζουμε** ώστε όλα τα υλικά να βρίσκονται σε θερμοκρασία δωματίου, ιδιαίτερα το γάλα και τα αβγά.

**Ρίχνουμε** το βούτυρο και τη ζάχαρη σε ένα μεγάλο μπολ και χτυπάμε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. **Προσθέτουμε** ένα-ένα τα αβγά και συνεχίζουμε το χτύπημα για 5 λεπτά ακόμα. **Προσθέτουμε** σιγά-σιγά και διαδοχικά το αλεύρι και το γάλα χωρίς λακτόζη. **Τέλος**, βάζουμε την κουβερτούρα σπασμένη σε κομματάκια. Όλη αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει ευκολότερα στο μίξερ.

**Παίρνουμε** τη φόρμα μας, τη βουτυρώνουμε, πάνω στο βούτυρο πασπαλίζουμε αλεύρι, την αναποδογυρίζουμε για να φύγει το περίσσιο αλεύρι και αδειάζουμε μέσα το μείγμα μας.

**Ψήνουμε** σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 50 λεπτά περίπου. Αφήνουμε το κέικ μας να κρυώσει και το ξεφορμάρουμε σε πιατέλα.





# ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΨΩΜΙ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: 2 ώρες

**ΥΛΙΚΑ:** 1 κιλό αλεύρι τύπου 70% • 50 γρ. νωπή μαγιά ή 2 φακελάκια ξηρή

- 1 κουτ. σούπας ζάχαρη • 1 κουτ. σούπας αλάτι
- 4 φλιτζ. τσαγιού χλιαρό νερό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Χρησιμοποιούμε** το ζυμωτήριο του μίξερ μας.

**Ξεκινάμε** διαλύοντας τη μαγιά σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό μαζί με τη ζάχαρη και 2 κουταλιές της σούπας από το αλεύρι μας. Αφήνουμε μέχρι να δράσει και να αρχίσει να αφρίζει.

**Ρίχνουμε** στο μπολ του μίξερ το αλεύρι, τη μαγιά που έχουμε διαλύσει και δουλεύουμε το μείγμα σε αργό ρυθμό. Προσθέτουμε το αλάτι και σιγά-σιγά το χλιαρό νερό.

**Αν θέλουμε** να αρωματίσουμε το ψωμί μας, ρίχνουμε τώρα το μαχλέπι ή τη μαστίχα.

**Αυξάνουμε** την ταχύτητα και δουλεύουμε μέχρι το ζυμάρι να αρχίσει να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.

**Στη συνέχεια** το τοποθετούμε



## TIP

Μπορείτε να αρωματίσετε το ψωμί σας με μαχλέπι, το οποίο θα έχετε κοπνήσει καλά στο γουδί, ή με μαστίχα Χίου, επίσης καλά κοπνήσιμη (2 γρ. από το καθένα).

σε μια λεκανίτσα, σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα περίπου σε ένα ζεστό σημείο της κουζίνας.

**Ξαναζυμώνουμε**, με το χέρι αυτήν τη φορά, και χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο κομμάτια.

**Παίρνουμε** δύο φόρμες κέικ και με ένα πινελάκι τις λαδώνουμε με λίγο λάδι.

**Πλάθουμε** 2 φραντζολίτσες και τις βάζουμε στις λαδωμένες φόρμες.

**Φουρνίζουμε** το ψωμί μας για 1 ώρα περίπου στους 200°C. Στη συνέχεια, βγάζουμε τις φόρμες και τις χτυπάμε ανάποδα για να βγει εύκολα το ψωμάκι.

**Αυτό το ψωμί διατηρείται** εξαιρετικά για μια ολόκληρη εβδομάδα. Είναι νόστιμο και αρωματικό.



## Λίγα λόγια για τον Ηλία Μαμαλάκη

Ο Ηλίας Μαμαλάκης γεννήθηκε στην Αθήνα. Αποφοίτησε από το Λεόντειο Λύκειο Πατησίων και σπούδασε στην Ανωτάτη Εμπορική Αθηνών.

Έχει μετεκπαιδευτεί στη διακίνηση εμπορευμάτων μεγάλου όγκου, και στα 45 του αποφάσισε να ασχοληθεί με τη μεγάλη του αγάπη, τη μαγειρική.

Υπήρξε δημοσιογράφος σε θέματα μαγειρικής και ευζωίας σε μεγάλα περιοδικά και εφημερίδες.

Δούλεψε για μια δεκαετία στην ελληνική τηλεόραση και, μεταξύ άλλων, παρουσίασε την εκπομπή «Μπουκιά και Συχώριο», η οποία βραβεύτηκε και στο εξωτερικό αλλά και στην Ελλάδα.

Έχει εκδώσει μέχρι σήμερα 17 βιβλία, κυρίως μαγειρικής, εκ των οποίων ένα εξειδικευμένο για τους ασθενείς με νόσο Crohn. Έχει εξειδικευτεί στην ελληνική τυροκομία και τα ελληνικά τυριά, αλλά και στην τροφή της αρχαίας Ελλάδας.

Δίνει διαλέξεις σε σχολεία και πανεπιστήμια και εξακολουθεί να γράφει βιβλία.



## Λίγα λόγια για τον Δημήτριο Πέτσιο

Ο Δημήτριος Πέτσος αποφοίτησε από το τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου το 2003. Παράλληλα με την έναρξη της επαγγελματικής του καριέρας συνέχισε την ακαδημαϊκή του σταδιοδρομία στον ίδιο χώρο, με το διετές πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών Άθλησης και Διατροφής (MSc), όπου και αρίστευσε, λαμβάνοντας δύο συνεχόμενα αριστεία. Έκτοτε έχει συμμετάσχει σε πληθώρα επιστημονικών συνεδρίων υγείας, διατροφής, άσκησης, ψυχολογίας κ.ά., ενώ και ο ίδιος έχει εισηγηθεί σε ημερίδες σε σχολεία, πολιτιστικά κέντρα, πολυμαθησιακούς χώρους και συνέδρια, ενώ ως ομιλητής έχει συμμετάσχει σε σεμινάρια και ενημερωτικές εκπομπές με θέμα τη διατροφή σχεδόν σε όλα τα κανάλια, με συνεχή παρουσία. Αρθρογραφεί τακτικά σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά, εφημερίδες, περιοδικά για αθλητές, διαδικτυακούς χώρους για την υγεία και τη διατροφή, ασχολείται με τομείς όπως η Κλινική και Συμβουλευτική Διατροφή, η εφαρμογή του C.B.T., η Αθλητική Διατροφή, η επιστημονική υποστήριξη φορέων, συλλόγων, εταιριών κ.ά. Μέχρι στιγμής, στο ακαδημαϊκό ενεργητικό του έχει μια δημοσίευση πρωτότυπης έρευνας σε διεθνές επιστημονικό περιοδικό Χημείας Τροφίμων και μια ανακοίνωση σε Πανελλήνιο Συνέδριο Λιπιδιολογίας και Αθηροσκλήρωσης. Παράλληλα, έχει συγγράψει το εγχειρίδιο



διατροφής για παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας με τίτλο «δια... της τροφής το Ανάγνωσμα» που διαμοιράστηκε δωρεάν σε δημοτικά σχολεία, ενώ από το 2014 έως το 2018 ανέλαβε την εκπόνηση και επιτέλεση ενός προγράμματος εκπαίδευσης και διαμοιρασμού φρούτων σε όλα τα δημοτικά σχολεία της Αθήνας με στόχο την κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα (πρότυπα EUFIC). Το 2014 κέρδισε σε διαγωνισμό καινοτομίας το πρώτο βραβείο για τη δημιουργία μιας διαδραστικής, διαιτητικής εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα, με τον τίτλο «DietAthlon». Υπήρξε διακεκριμένος ομιλητής στο 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας-Διατροφής στο στρογγυλό τραπέζι με θέμα «Η τεχνολογία στην υπηρεσία της Διαιτολογίας», αλλά και μέλος της οργανωτικής επιτροπής του 14ου Πανελληνίου Συνεδρίου Διαιτολογίας-Διατροφής. Τέλος, το 2018 ολοκλήρωσε την πιστοποιημένη εκπαίδευση του ΚΕΑΔΔ (NCfED) για την αντιμετώπιση και θεραπεία ασθενών με διατροφικές διαταραχές (π.χ. βουλιμία, ανορεξία), με τίτλο Master Practitioner.

### **Δημήτριος Πέτσος MSc**

Κλινικός Διαιτολόγος

Αθλητικός Διατροφολόγος

Master Practitioner in Eating Disorders

[www.diatistrofis.gr](http://www.diatistrofis.gr)



## Εργαστήριο Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας

### **Ιατρικό Προσωπικό**

Μαρία Τόλια, Αναπλ. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης, Διευθύντρια  
Ευφροσύνη Λυραράκη, Διευθύντρια ΕΣΥ  
Στέφανος Κάχρης, Διευθυντής ΕΣΥ  
Αναστασία Φασουλάκη, Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ  
Παναγιώτα Μαυροειδή, Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ  
Αντώνιος Βαρβέρης, Επιμελητής Β' ΕΣΥ  
Χρυσόστομος Αντωνιάδης, Ειδικευόμενος Ιατρός

### **Νοσηλευτικό Προσωπικό**

Μαρία Γραμματοπούλου  
Βικτωρία Κατσούλη  
Μαρία Λυριτσάκη  
Ελένη Ξυδάκη  
Αθηνά Τιτομιχελάκη  
Μαρία Φραγκιαδάκη

### **Τεχνολόγοι Ακτινοθεραπείας**

Γεωργία Αργυρίου  
Ευαγγελία Εζανίδου  
Παναγιώτης Μανδόλας  
Άννα Μεσσαριτάκη  
Αικατερίνη Τζουλιαδάκη

### **Χειριστές Ιατρικών Μηχανημάτων Ακτινοθεραπείας**

Αντώνιος Βασιλάκης  
Αικατερίνη Ζηδιανάκη  
Βασιλική Σανδάλου

### **Γραμματειακή Υποστήριξη**

Μαρία Καλομοιράκη  
Ελένη Κασαμπαλόγλου  
Μαρία Τσουπάκη

## Γαστρεντερολογική Κλινική

### **Ιατρικό Προσωπικό**

Ιωάννης Κουτρομπάκης, Διευθυντής Καθηγητής  
Ευάγγελος Καλαϊτζάκης, Επίκουρος Καθηγητής  
Μαίρη Κουλεντάκη, Διευθύντρια ΕΣΥ  
Ερμινια Ματρελλα, Διευθύντρια ΕΣΥ  
Δημήτριος Σαμωνάκης, Διευθυντής ΕΣΥ  
Βασίλειος Βαλάτας, Επιμελητής Α'  
Κωνσταντίνα Κουκούτση, Επιμελήτρια Β'  
Αικατερίνη Αυγουστάκη, Επιμελήτρια Β'  
Ελένη Ορφανουδάκη, Επιμελήτρια Β'  
Καλλιόπη Φωτεινογιαννοπούλου, Επιμελήτρια Β'

## Παθολογική Ογκολογική Κλινική

### **Ιατρικό Προσωπικό**

Δημήτριος Μαυρουδής, Διευθυντής Καθηγητής  
Σοφία Αγγελάκη, Καθηγήτρια  
Ιωάννης Σουγκλάκος, Αναπληρωτής Καθηγητής  
Κωνσταντίνος Καλμπάκης, Διευθυντής ΕΣΥ  
Λάμπρος Βαμβακάς, Διευθυντής ΕΣΥ  
Αντωνία Καλυκάκη, Διευθύντρια ΕΣΥ  
Νικόλαος Βαρδάκης, Διευθυντής ΕΣΥ  
Μαρία Βασιλακοπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Βασιλική Μποζιονέλου, Επιμελήτρια Α'  
Μαρία Γεωργιάδου, Επιμελήτρια Β'  
Αναστασία Μαλά, Επίκουρη Ιατρός



## Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε:

- Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος
- Σταύρο Αρναουτάκη, Περιφερειάρχη Κρήτης
- Λάμπρο Βαμβακά, Παθολόγο-Ογκολόγο, Αντιπεριφερειάρχη Κρήτης – Τομέας Δημόσιας Υγείας
- Γεωργία Μηλάκη, Παθολόγο-Ογκολόγο, Γραμματέα Περιφερειακού Συμβουλίου – Περιφέρεια Κρήτης
- Ελένη Μπορμπουδάκη, Διοικήτρια 7ης ΥΠΕ
- Νεκτάριο Παπαβασιλείου, Αναπλ. Διοικητή 7ης ΥΠΕ
- Γεώργιο Κοντάκη, Καθηγητή Ορθοπαιδικής, Πρύτανη Πανεπιστημίου Κρήτης
- Γεώργιο Κοχιαδάκη, Καθηγητή Καρδιολογίας, Κοσμήτορα Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης
- Γεώργιο Χαλκιαδάκη, Καθηγητή Χειρουργικής, Διοικητή Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου (ΠΑΓΝΗ)
- Στυλιανό Κτενιαδάκη, Χειρουργό, Αναπλ. Διοικητή ΠΑΓΝΗ
- Νικόλαο Τζανάκη, Καθηγητή Πνευμονολογίας, Διευθυντή Ιατρικής Υπηρεσίας ΠΑΓΝΗ
- Απόστολο Καραντάνα, Καθηγητή Ακτινολογίας, Διευθυντή Εργαστηρίου Ιατρικής Απεικόνισης ΠΑΓΝΗ
- Σοφία Αγγελάκη, Καθηγήτρια Παθολογικής Ογκολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Ευτυχία Στειακάκη, Καθηγήτρια Παιδιατρικής Αιματολογίας-Ογκολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Ελένη Παπαδάκη, Καθηγήτρια Αιματολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Εμμανουήλ Προκοπάκη, Καθηγητή Ωτορινολαρυγγολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Θωμά Βρεκούση, Επικ. Καθηγητή Μαιευτικής-Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Ιωάννη Δαμηλάκη, Καθηγητή Ιατρικής Φυσικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Αχιλλέα Γραβάνη, Καθηγητή Φαρμακολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Χρήστο Λιονή, Καθηγητή Γενικής Ιατρικής-Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Εμμανουήλ Συμβουλάκη, Επίκουρο Καθηγητή Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Ευστάθιο Δετοράκη, Καθηγητή Οφθαλμολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Αλέξανδρο Καρατζάνη, Αναπλ. Καθηγητή Ωτορινολαρυγγολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Eelco de Bree, Καθηγητή Γενικής Χειρουργικής-Χειρουργικής Ογκολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

- Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη, Αναπληρωτή Καθηγητή Θωρακο-Καρδιοχειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Κωνσταντίνο Λασιθιωτάκη, Επίκουρο Καθηγητή Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Χαράλαμπο Μαμουλάκη, Καθηγητή Ουρολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Εμμανουήλ Χρυσό, Καθηγητή Γενικής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Ευάγγελο Καλαϊτζάκη, Επίκουρο Καθηγητή Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Μαρία Παρασκευά, Παθολόγο-Ογκολόγο, Γενικό Νοσοκομείο Ρόδου «Ανδρέας Παπανδρέου»
- Δημήτριο Ματθαίο, Παθολόγο-Ογκολόγο, Γενικό Νοσοκομείο Ρόδου «Ανδρέας Παπανδρέου»
- Ηλιάδα Μπομπολάκη, Παθολόγο-Ογκολόγο, Γενικό Νοσοκομείο Χανίων «Άγιος Γεώργιος»
- Γεωργία Σφακιωτάκη, Παθολόγο-Ογκολόγο, Γενικό Νοσοκομείο Χανίων «Άγιος Γεώργιος»
- Ιωάννη Στουπή, Παθολόγο-Ογκολόγο, Γενικό Νοσοκομείο Ρεθύμνου
- Μαρία Ροβίθη, Παθολόγο-Ογκολόγο, Γενικό Νοσοκομείο Αγίου Νικολάου
- Βασίλειο Κουλουλία, Καθηγητή Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Πρόεδρο Ελληνικής Εταιρείας Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας (ΕΕΑΟ)
- Ξενοφώντα Βακάλη, Πρόεδρο Ελληνικής Εταιρείας Επιστημόνων – Εργαζομένων Ακτινοθεραπείας (ΕΕΕΕΑ)
- Ζαχαρένια Ζώρα-Σαριδάκη, Παθολόγο-Ογκολόγο, Πρόεδρο Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ)
- Εργαστήριο Ιατρικής Απεικόνισης ΠΑΓΝΗ
- Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής ΠΑΓΝΗ
- Εργαστήριο Παθολογικής Ανατομικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
- Τμήμα Βιοϊατρικής ΠΑΓΝΗ
- Αγγελική Πρινάρη, Διευθύντρια Νοσηλευτικής Υπηρεσίας ΠΑΓΝΗ
- Γεωργία Σκουλά, Νοσηλεύτρια, Προϊσταμένη Εργαστηρίου Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας ΠΑΓΝΗ
- Μαρία Ταμπακάκη, Προϊσταμένη Παραϊατρικού Προσωπικού
- Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου (ΕΛΛ.Ο.Κ.)
- Ελληνική Εταιρεία Ακτινοθεραπευτικής Ογκολογίας (ΕΕΑΟ)
- Ελληνική Εταιρεία Επιστημόνων – Εργαζομένων Ακτινοθεραπείας (ΕΕΕΕΑ)
- Εταιρεία Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ)

για τη συνεχή σας στήριξη  
στον καθημερινό αγώνα κατά του καρκίνου...



*Η έκδοση υλοποιήθηκε με την ευγενική υποστήριξη των:*

Αναστάσιος Μαυρογένης Α.Ε. Ιατροτεχνολογικά Είδη  
Numil Hellas Α.Ε. Εταιρεία Προϊόντων Ειδικής Διατροφής  
Αντωνία Κατή Food stylist - φωτογράφος

