

ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚΣ



Η τροφή σου είναι το φάρμακό σου και το
φάρμακό σου η τροφή σου!

Ιπποκράτης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΟΛΩΜΟΥ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μπαλίτσες ενέργειας.....	3
Μπουκιές με φιστικοβούτυρο	4
Μηλένια Ντόνατς.....	4
Μπανανομπουκιές	4
Μάφινς με νιφάδες βρώμης και καρότο.....	5
Μάφινς με νιφάδες βρώμης και μήλα	6
Μάφινς με νιφάδες βρώμης, μπανάνα και σοκολάτα	7
Σοκολατένια μάφινς με φοινίκια και καρύδια	8
Curcakes με ταχίνι.....	9
Μπάρες δημητριακών με καρότο σταφίδες και αμύγδαλα	10
Μπάρες δημητριακών με σοκολάτα και μπανάνα.....	11
Μπισκότα νιφάδες βρώμης με σοκολάτα	12
Το πρωινό της κ. Γεωργίας.....	13
Τσιπς γλυκοπατάτας	14
Μάφινς ψαριού.....	15
Μάφινς με κολοκυθάκια και καρότο	16
Σκεπαστή πίτσα τορτίλιας.....	17
Παγωτό σοκολάτας.....	18
Βελούδινη κρέμα σοκολάτας.....	19
Smoothie με μπανάνα και κακάο	20
Smoothie με μπανάνα και ακτινίδιο	21
Smoothie με μπανάνα και αχλάδι	22
Υπερτροφές	24



Μπαλίτσες ενέργειας

Healthy delicious by Helen & Petros

Υλικά

60 γρ. νιφάδες βρώμης

60 γρ. αλεσμένο αμύγδαλο

1 κ.σ. φιστικοβούτυρο απαλό

1 κ.σ. μέλι

2 κ.σ. κομματάκια μαύρης σοκολάτας

1 πρέζα αλάτι



Προαιρετικά

2 φοινίκια κομμένα σε κομματάκια

1 κ.σ. αλεσμένο λιναρόσπορο

Σε περίπτωση αλλεργίας ή αν το αμύγδαλο δεν μας αρέσει, το αφαιρούμε και διπλασιάζουμε τις νιφάδες βρώμης, βάζοντας 120γρ.

Εκτέλεση

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε μία λεκάνη, ανακατεύουμε καλά και σχηματίζουμε μικρές μπαλίτσες.
2. Φυλάγουμε τις μπαλίτσες σε αεροστεγές δοχείο. Μπορούν να διατηρηθούν μέχρι και 2 εβδομάδες στο ψυγείο.



Μπουκιές με φιστικοβούτυρο

Σολωμού Γεωργία

Μηλένια Ντόνατς

Υλικά

1 μήλο

φιστικοβούτυρο

σποράκια chia

Προαιρετικά

ξηρή καρύδα – dry coconut



Εκτέλεση

1. Κόβουμε το μήλο σε ροδέλες και αφαιρούμε με ένα μικρό κουπάτ το μεσαίο κομμάτι το οποίο μένει κενό.
2. Τα αλείφουμε με φιστικοβούτυρο.
3. Πασπαλίζουμε με σποράκια chia και καρύδα!

Μπανανομπουκιές

Υλικά

μπανάνες

φιστικοβούτυρο

λιωμένη μαύρη σοκολάτα



Εκτέλεση

1. Κόβουμε τις μπανάνες σε χοντρές ροδέλες περίπου 2 εκ.
2. Παίρνουμε δύο από αυτές, τις αλείφουμε φιστικοβούτυρο και τις ενώνουμε μεταξύ τους.
3. Τις βάζουμε στην κατάψυξη.
4. Λιώνουμε λίγη μαύρη σοκολάτας και αφού τις βγάλουμε, βουτάμε τη μισή τους πλευρά στη σοκολάτα.
5. Περιμένουμε για λίγο να στερεοποιηθεί η σοκολάτα και σερβίρουμε.

Μάφινς με νιφάδες βρώμης και καρότο

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

- 2 φλιτζάνια νιφάδες βρώμης
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. κανέλα
- ½ φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου ή της αρεσκείας σας ή χυμό μήλου
- 2 ασπράδια
- ¼ φλιτζανιού μέλι
- ¼ φλιτζανιού λάδι καρύδας
- 1 μέτριο καρότο τριμμένο

Προαιρετικά

- Αμύγδαλα, καρύδια χοντροκομμένα
- Σταφίδες (προτιμούμε βιολογικές)

Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε απαλά σε μια λεκάνη όλα τα υλικά μαζί.
2. Μοιράζουμε το μείγμα σε ατομικές θηκούλες για μάφινς.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα, στους 180° C για 20'.



Μάφινς με νιφάδες βρώμης και μήλα

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

2 φλιτζάνια νιφάδες βρώμης

2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

1 κ. γ. κανέλα

½ φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου ή της αρεσκείας σας

ή χυμό μήλου

2 ασπράδια

¼ φλιτζανιού μέλι

¼ φλιτζανιού λάδι καρύδας

2 μέτρια γλυκά μήλα κομμένα σε κυβάκια



Προαιρετικά

Αμύγδαλα, καρύδια χοντροκομμένα

Σταφίδες (προτιμούμε βιολογικές)

Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε απαλά σε μια λεκάνη όλα τα υλικά.
2. Μοιράζουμε το μείγμα σε ατομικές θηκούλες για μάφινς.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα, στους 180° C για 20'.



Μάφινς με νιφάδες βρώμης, μπανάνα και σοκολάτα

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

- 2 φλιτζάνια νιφάδες βρώμης
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- ½ φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου ή της αρεσκείας σας
- 2 ασπράδια
- ¼ φλιτζανιού μέλι
- ¼ φλιτζανιού λάδι καρύδας
- 2 ώριμες μπανάνες
- Κομματάκια μαύρης σοκολάτας 75% κακάο



Προαιρετικά

- 1 κ.σ. φιστικοβούτυρο
- Αποξηραμένη καρύδα
- Αμύγδαλα ή καρύδια χοντροκομμένα

Για γαρνίρισμα

- Λίγη λιωμένη μαύρη σοκολάτα

Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε απαλά σε μια λεκάνη όλα τα υλικά.
2. Μοιράζουμε το μείγμα σε ατομικές θηκούλες για μάφινς.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα, στους 180°C για 20 λεπτά.
4. Αφού κρυώσουν, γαρνίρουμε με τη λιωμένη μαύρη σοκολάτα όπως στο σχετικό βίντεο παρακάτω.

Δείτε ηλεκτρονικά τη συνταγή: Αγωγή Υγείας: Κουζίνομαγειρέματα 1

https://www.youtube.com/watch?v=LgYgDgadDw0&t=7s&ab_channel=georgiasolomou



Σοκολατένια μάφινς με φοινίκια και καρύδια

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

120γρ. νιφάδες βρώμης

120γρ. αλεύρι ζέας (μπορούμε να βάλουμε 240γρ. από το ένα είδος)

½ φλιτζάνι λάδι καρύδας

½ φλιτζάνι μέλι

1 ½ φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου

1 φλιτζάνι φοινίκια ψιλοκομμένα

1 κ.σ. κακάο ακατέργαστο

2 κ.γ. μπείκιν πάουντερ

1 πρέζα αλάτι



Προαιρετικά

½ φλιτζάνι καρύδια, χοντροκομμένα

1 κ.σ. φιστικοβούτυρο

1 ώριμη μπανάνα πολτοποιημένη

Γαρνιτούρα

Λίγη λιωμένη μαύρη σοκολάτα

Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί.
2. Αδειάζουμε το μείγμα σε ατομικά φορμάκια και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς για 20-25 λεπτά.
3. Αφήνουμε να κρυώσουν και αν θέλουμε γαρνίρουμε με λίγη λιωμένη μαύρη σοκολάτα.



Curcakes με ταχίνι

Άκης Πετρετζίκης

Υλικά

- 100 γρ. νιφάδες βρώμης
- 2 μπανάνες
- 80 γρ. ταχίνι
- 80 γρ. μέλι ή χαρουπόμελο
- 50 γρ. φρέσκο χυμό πορτοκάλι ή μήλο
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα κανέλα
- 1 βανίλια
- 1 πρέζα αλάτι

Προαιρετικά

- 50 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα ψιλοκομμένη
- 50 γρ. καρύδια

Για γαρνίρισμα (προαιρετικά)

- 2 κ.σ. ταχίνι
- 1 κ.γ. κοφτό κακάο ακατέργαστο
- 1 κ.σ. μέλι

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και τα ανακατεύουμε. Στο τέλος, ρίχνουμε και τις μπανάνες τις οποίες έχουμε πολτοποιήσει με ένα πιρούνι.
2. Μοιράζουμε το μείγμα σε ατομικές θηκούλες για curcakes.
3. Σε ένα μικρό μπολ αναμειγνύω τα υλικά του γαρνιρίσματος.
4. Ψήνουμε για 20 - 25 λεπτά το πολύ σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα.
5. Αφού κρυώσουν, γαρνίρουμε και σερβίρουμε.



Μπάρες δημητριακών με καρότο σταφίδες και αμύγδαλα

Αθηνά Λοιζίδου

Υλικά

100 γρ. λάδι καρύδας ή ανάλατο βούτυρο

120 γρ. μέλι

300 γρ. νιφάδες βρώμης

2 μέτρια καρότα τριμμένα στην αδρή πλευρά
του τρίφτη

Ξύσμα φλούδας ενός πορτοκαλιού

100 γρ. σταφίδες (προτιμούμε βιολογικές)

1 κ.γ. κανέλα

50 γρ. αμύγδαλα χοντροκομμένα (προαιρετικά)

Θα χρειαστούμε ένα ορθογώνιο ταψί διαστάσεων 28x18 εκ. περίπου,
του οποίου θα στρώσουμε τη βάση με λαδόχαρτο.



Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
2. Σε ένα μεγάλο δοχείο ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Μεταφέρουμε το μείγμα στο ταψί και πιέζουμε καλά να απλωθεί παντού ομοιόμορφα.
3. Βάζουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 20 λεπτά. Το βγάζουμε από τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς. Το σκεπάζουμε με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για τρεις ώρες περίπου να παγώσει και να σφίξει καλά.
4. Κόβουμε το γλυκό σε μπάρες και τις φυλάμε αεροστεγώς στο ψυγείο.

Μπάρες δημητριακών με σοκολάτα και μπανάνα

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

50 γρ. λάδι καρύδας ή ανάλατο βούτυρο

50 γρ. φιστικοβούτυρο

100 γρ. μέλι

300 γρ. νιφάδες βρώμης

Δύο ώριμες λιωμένες μπανάνες

50-70 γρ. μαύρη σοκολάτα 75% κακάο

50 γρ. φιστίκι αράπικο ή άλλους ξηρούς καρπούς της αρεσκείας σας

Θα χρειαστούμε ένα ορθογώνιο ταψί διαστάσεων 28x18 εκ. περίπου, του οποίου θα στρώσουμε τη βάση με λαδόχαρτο.



Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
2. Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά μαζί. Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσουμε βούτυρο θα πρέπει πρώτα να τον λιώσουμε. Μεταφέρουμε το μείγμα στο ταψί και πιέζουμε καλά να απλώσει παντού ομοιόμορφα.
3. Βάζουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 20 λεπτά. Το βγάζουμε απ' τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει εντελώς. Σκεπάζουμε με μεμβράνη. Το βάζουμε στο ψυγείο για τρεις ώρες περίπου να παγώσει και να σφίξει καλά.
4. Κόβουμε το γλυκό σε μπάρες και τις φυλάμε αεροστεγώς στο ψυγείο.

Μπισκότα νιφάδες βρώμης με σοκολάτα

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

- 2 φλιτζάνια νιφάδες βρώμης
- 2 ώριμες μπανάνες
- 2 κ.σ. φιστικοβούτυρο
- 2 κ.σ. μέλι
- 100 γρ. μαύρη σοκολάτα σε κομματάκια



Προαιρετικά

Καρύδια χοντροκομμένα

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C στον αέρα.
2. Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά και αφού πολτοποιήσουμε τις μπανάνες τις προσθέτουμε.
3. Ανακατεύουμε καλά.
4. Με ένα κουτάλι παίρνουμε από το μείγμα και γεμίζουμε τα κουπάτ μας. Αν δεν έχουμε, φτιάχνουμε τα μπισκότα μας με τα χέρια.
5. Ψήνουμε για 8-10 λεπτά



Κουπάτ

Δείτε ηλεκτρονικά τη συνταγή: Αγωγή Υγείας: Κουζίνομαγειρέματα 2

https://www.youtube.com/watch?v=tKvTR-EBGSU&t=21s&ab_channel=georgiasolomou



Το πρωινό της κ. Γεωργίας

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

3 κουταλιές νιφάδες βρώμης

λίγο ζεστό νερό

1 κ.σ. αιγοπρόβειο γιαούρτι

1 κ.γ. μέλι

1 κ.γ. σπόροι chia

1 κ.γ. γκότζι μπέρις

½ μήλο κομμένο σε κομματάκια

ή άλλο φρούτο της αρεσκείας σας

Αμύγδαλα ή καρύδια χοντροκομμένα

Κανέλα



Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ βάζουμε τις νιφάδες βρώμης και προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό για να μαλακώσει.
2. Έπειτα προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.
3. Βάζουμε για λίγο στο ψυγείο και το τρώμε.

Τσιπς γλυκοπατάτας

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

2 γλυκοπατάτες ξεφλουδισμένες

και κομμένες σε λεπτές ροδέλες

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι, πάπρικα, ρίγανη



Εκτέλεση

1. Καλύπτουμε ένα ταψί του φούρνου με λαδόκολλα. Βάζουμε τις γλυκοπατάτες σε ένα μπολ, περιχύνουμε με το λάδι και τις ανακατεύουμε να πάει παντού. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και ρίγανη.
2. Τις απλώνουμε στο ταψί έτσι ώστε να μην είναι η μία πάνω στην άλλη και ψήνουμε στον αέρα στους 220 βαθμούς για 20-30 λεπτά. Αφήνουμε πέντε λεπτά να κρυώσουν πριν σερβίρουμε και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με ρίγανη.

Ένα σνακ πλούσιο σε γεύση αλλά και σε βιταμίνη Α, κάλιο και αντιοξειδωτικά!

Μάφινς ψαριού

Υλικά

2 φιλέτα μπακαλιάρο φρέσκο ή κατεψυγμένο

2 αυγά μεγάλα

250γρ. αλεύρι ζέας ή φαγόπυρου

150γρ γάλα

150γρ. τυρί τριμμένο

2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

Λίγο μαϊντανό



Εκτέλεση

1. Κόβουμε το ψάρι σε μικρά κομμάτια.
2. Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τρίβουμε το τυρί.
3. Φτιάχνουμε έναν πηχτό χυλό με το αλεύρι, τα αυγά και το γάλα.
4. Ανακατεύουμε στον χυλό όλα τα υπόλοιπα υλικά.
5. Ζεσταίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς και σε ένα ταψί βάζουμε φορμάκια για μάφινς.
6. Βάζουμε τη γέμιση σε κάθε φορμάκι και ψήνω.

Μάφινς με κολοκυθάκια και καρότο

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

- 2 φλιτζάνια αλεύρι νιφάδες βρώμης ή ζέας
- 1 μεγάλο κολοκυθάκι τριμμένο
- 1 μεγάλο καρότο τριμμένο
- 1 φλιτζάνι τυρί τριμμένο
- ½ φλιτζάνι φέτα θρυμματισμένη
- 2 κ.γ. μπεϊκιν πάουντερ
- 3 αυγά
- ½ φλιτζάνι γάλα
- 50γρ. βούτυρο ανάλατο λιωμένο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 πρέζα αλάτι



Εκτέλεση

1. Σε ένα μπολ προσθέτουμε όλα τα στερεά (αλεύρι, αλάτι, κολοκυθάκι, καρότο και τυρί) και ανακατεύουμε.
2. Σε ένα άλλο μπολ χτυπούμε τα υγρά (αυγά, γάλα, βούτυρο), προσθέτουμε την πάπρικα και ανακατεύουμε καλά.
3. Ανακατεύουμε τα 2 μείγματα.
4. Μοιράζουμε σε ατομικές θήκες για μαφινς.
5. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 20 – 35 λεπτά.

Σκεπαστή πίτσα τортίλιας

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

2 πίτες τортίλιας ολικής αλέσεως

Πάστα ντομάτας

Τυρί τσένταρ

2 μανιτάρια

1 πιπεριά

λίγο καλαμπόκι

1 ντομάτα

λίγη ρίγανη



Εκτέλεση

1. Αλείφουμε λίγη πάστα ντομάτας στην πίτα και έπειτα πασπαλίζουμε με λίγο τυρί.
2. Κόβουμε και τοποθετούμε από πάνω τα μανιτάρια, την πιπεριά, το καλαμπόκι.
3. Κόβουμε σε ροδέλες τη ντομάτα και την προσθέτουμε.
4. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί και ρίγανη.
5. Καλύπτουμε με μια δεύτερη πίτα για να έχουμε τη σκεπαστή μας πίτσα. Τελειώνουμε σκορπώντας λίγο τυρί.
6. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για περίπου 15 λεπτά.

Παγωτό σοκολάτας

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

2 μπανάνες ώριμες

1 κ.σ. φιστικοβούτυρο

1 κ.σ. κακάο ακατέργαστο

λίγο μέλι



Εκτέλεση

1. Καθαρίζουμε τις μπανάνες και κόβουμε την καθεμιά σε 3 κομμάτια. Τις βάζουμε στην κατάψυξη από το προηγούμενο βράδυ.
2. Βάζω τις παγωμένες μπανάνες στο μπλέντερ και τις χτυπώ.
3. Στη συνέχεια προσθέτω το φιστικοβούτυρο, το κακάο και ξαναχτυπώ. Δοκιμάζω κι αν θέλω το παγωτό μου πιο γλυκό προσθέτω λίγο μέλι και ξαναχτυπώ.
4. Σερβίρουμε αμέσως ή φυλάγουμε στην κατάψυξη.
5. Μπορούμε να γαρνίρουμε το παγωτό με χοντροκομμένα αμύγδαλα / καρύδια ή chocolate chips.

Βελούδινη κρέμα σοκολάτας

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

- 1 $\frac{3}{4}$ φλιτζάνια γάλα αμυγδάλου ή άλλο γάλα της αρεσκείας σας
- 2-3 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. φιστικοβούτυρο
- 1 κ.σ. κακάο ακατέργαστο
- 2 κ.σ. corn flour – αραβοσιτάλευρο
- λίγο αλάτι



Προαιρετικά

- 3-4 κομματάκια μαύρη σοκολάτα

Εκτέλεση

1. Τοποθετούμε το κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το γάλα, το κορν φλάουερ, το κακάο και ανακατεύουμε.
2. Όταν αρχίζει και βράζει προσθέτουμε το φιστικοβούτυρο, τη σοκολάτα και το μέλι.
3. Ανακατεύουμε συνεχώς κυκλικά μέχρι η κρέμα μας να κοχλάσει και να πήξει.
4. Μοιράζουμε σε μπολ. Αφήνουμε να κρυώσει και τις βάζουμε στο ψυγείο.
5. Γαρνίρουμε με ξηρούς καρπούς ή chocolates chips.

Smoothie με μπανάνα και κακάο

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

1 μπανάνα ώριμη

200ml γάλα της αρεσκείας σας

1 κ.γ. κακάο ακατέργαστο

1 κ.γ. μέλι

πάγο

Εκτέλεση

1. Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και τα κτυπάμε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
2. Σερβίρουμε σε 2 ποτήρια προαιρετικά πασπαλίζουμε με λίγη τριμμένη κουβερτούρα.



Smoothie με μπανάνα και ακτινίδιο

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

150ml χυμός πορτοκαλιού φρεσκοστυμμένο

1 ακτινίδιο

½ μπανάνα

πάγο

Εκτέλεση

1. Καθαρίζουμε το ακτινίδιο και την μπανάνα και τα τεμαχίζουμε σε μικρά κομμάτια.
2. Προσθέτουμε τον χυμό πορτοκαλιού και στη συνέχεια τα φρούτα στο μπλέντερ.
3. Χτυπούμε μέχρι να τεμαχιστούν και να ανακατευτούν όλα τα υλικά.
4. Σερβίρουμε το smoothie σε ποτήρια.



Smoothie με μπανάνα και αχλάδι

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

1 μπανάνα

1 αχλάδι

½ λεμόνι

150ml νερό

½ κ.γ. κανέλα

προαιρετικά

2 κ.γ αλεσμένα αμύγδαλα

Εκτέλεση

1. Καθαρίζουμε το αχλάδι και την μπανάνα και τα τεμαχίζουμε σε μικρά κομμάτια.
2. Στύβουμε το λεμόνι.
3. Προσθέτουμε την μπανάνα, το αχλάδι, τον χυμό λεμονιού και το νερό στο μπλέντερ και αναμειγνύουμε καλά όλα τα υλικά.
4. Σερβίρουμε το smoothie σε ποτήρια και αν επιθυμούμε πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα.



Smoothie με μούρα

Σολωμού Γεωργία

Υλικά

100ml χυμός μήλου

150γρ. μούρα κατεψυγμένα π.χ. φράουλες, σμέουρα, μύρτιλλα κ.λ.π

100γρ. γιαούρτι

1 κ.γ. μέλι

Εκτέλεση

1. Προσθέτουμε αρχικά τον χυμό μήλου και το γιαούρτι και στη συνέχεια τα μούρα και το μέλι στο μπλέντερ.
2. Ανακατεύουμε μέχρι να τεμαχιστούν και να ανακατευτούν όλα τα υλικά.
3. Σερβίρουμε το smoothie σε ποτήρια.



Υπερτροφές



Ταχίني ακατέργαστο: Είναι τροφή πλούσια σε μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο και ασβέστιο. Προτιμούμε το μη επεξεργασμένο ταχίني.



Βρώμη: είναι αποτοξινωτική, αντικαρκινική, βελτιώνει την πέψη, κάνει καλό στην καρδιά μας, βοηθά το κεντρικό νευρικό μας σύστημα, προλαμβάνει τα προβλήματα θυρεοειδούς και την οστεοπόρωση.



Λιναρόσπορος: έχει ψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και μέταλλα, συμπεριλαμβανομένων των περισσότερων από τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μαγνήσιο και μαγγάνιο, φυτικές ίνες, ισχυρά αντιοξειδωτικά, όπως οι λιγνάνες και Ω-3 λιπαρά οξέα.



Φιστικοβούτυρος: περιέχει καλά λιπαρά, είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες, προστατεύει την καρδιά, κάνει καλό στην υγεία των μαλλιών και της επιδερμίδας και εκτοξεύει την ενέργεια.



Μαύρη σοκολάτα: έχει ψηλό ποσοστό περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικά, βελτιώνει την υγεία της καρδιάς και βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου.



Φιστίκια Βραζιλίας – Brazilian nuts:

Πλούσια σε σελήνιο! Ένα και μόνο φιστίκι μπορεί να υπερκαλύψει την καθημερινή ανάγκη του οργανισμού μας για σελήνιο το οποίο είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού.



Αλεύρι Ζέας: Το Ζέας ή δίκοκκο σιτάρι είναι ένα από τα αρχαιότερα δημητριακά. Περιέχει βιταμίνες Α, βιταμίνες της ομάδας Β, Ε, Κ και φολικό οξύ. Επίσης περιέχει

μαγνήσιο, σίδηρο, φωσφόρο κ.α.



Ρόδι: Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική ικανότητα και αντιφλεγμονώδη δράση που παρέχει προστασία από καρκίνο, καρδιακές κι άλλες χρόνιες παθήσεις.



Καρότο: Έχει αντιοξειδωτική δύναμη, μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και να βελτιώσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.



Μούρα: (σμέουρα, μύρτιλα, βατόμουρα, φράουλες, κράνμπερι) είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά ενώ δε δίνουν θερμίδες, υδατάνθρακες και λιπαρά. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά.



Σταφίδες: Είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και αποτελούν καλές πηγές σιδήρου. Η τακτική τους κατανάλωση μπορεί να δυναμώσει τα οστά καθώς περιέχουν μεγάλη ποσότητα ασβεστίου. Προτιμούμε τις βιολογικές που δεν έχουν επιπρόσθετη ζάχαρη.



Φοινίκια ή χουρμάδες: Είναι πλούσια πηγή ενέργειας. Περιέχουν πολύ μαγνήσιο που έχει αντιφλεγμονώδη δράση και μπορούν να ανακουφίσουν τους πόνους και να μειώσουν το πρήξιμο. Επίσης βοηθούν στην αντιμετώπιση πεπτικών προβλημάτων αλλά και του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου και της δυσκοιλιότητας.



Σπόροι chia: Περιέχουν πέντε φορές περισσότερο ασβέστιο από το γάλα, τρεις φορές παραπάνω αντιοξειδωτικά από τα μύρτιλα, δύο φορές παραπάνω κάλιο από μια μπανάνα και είναι τρεις φορές πλουσιότερα σε σίδηρο από το σπανάκι. Οι σπόροι chia προστατεύουν από τις τοξίνες.



Γκότζι μπέρις: Είναι μια πλήρης πηγή πρωτεϊνών. Περιέχουν ψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών που ενισχύουν το ανοσοποιητικό. Κάνουν καλό στο δέρμα, είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα για την προαγωγή της υγείας του ήπατος και των νεφρών, βοηθούν στη βελτίωση της ενέργειας.



Κακάο ακατέργαστο: Έχει ψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο, σημαντικό για την υγεία της καρδιάς. Αποτελεί την καλύτερη φυτική πηγή σιδήρου. Περιέχει περισσότερο ασβέστιο και από το αγελαδινό γάλα. Βελτιώνει τη διάθεση και αυξάνει την ενέργειά μας. Μπορεί να αποτρέψει την πρόωρη γήρανση.



Ντομάτα: Πλούσια σε αντιοξειδωτικά, έχει ευεργετική επίδραση στην καρδιαγγειακή λειτουργία, στην όραση και στο δέρμα. Περιέχει επίσης μια πολύτιμη βιταμίνη του συμπλέγματος Β το φολικό οξύ, απαραίτητο για την ανάπτυξη των ιστών.

Αιγοπρόβειο γιαούρτι: Πλούσιο σε πρωτεΐνες και προβιοτικά. Τα προβιοτικά είναι φιλικά βακτήρια που μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα και να μειώσουν τα



στομαχικά προβλήματα, καθώς προστατεύουν την εντερική χλωρίδα. Επίσης έχει ψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο το οποίο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη δομή και δύναμη των οστών και των δοντιών.

Το παραδοσιακό γιαούρτι είναι επιπλέον πλούσιο σε βιταμίνη Β-12 απαραίτητη για τις λειτουργίες του εγκεφάλου και της σύνθεσης του DNA.

**Η τροφή σου είναι το φάρμακό σου
και το φάρμακό σου η τροφή σου!**

Ιπποκράτης

