

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS



Πάτρα 2024

Συγγραφή-Επιμέλεια:

- Δρ Παρτσαλάκη Ιωάννα, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Προϊσταμένη Τμ. Διαιτολογίας-Διατροφής ΠΓΝΠ
- Παπαχρήστου Σπύρος, Αρχιμάγειρας, Τμ. Διαιτολογίας-Διατροφής ΠΓΝΠ
- Αλεξάνδρα Ζαραβέλα, Τεχνολόγος Τροφίμων, M.Sc.
- Δρ. Άννα Βήχα, Προϊσταμένη Νοσηλεύτρια, M.Sc., Ph.D, Ογκολογική Κλινική, ΠΓΝΠ
- Δρ. Ιωάννα Βελισσάρη, Νοσηλεύτρια, M.Sc., Ph.D, Ογκολογική Κλινική, ΠΓΝΠ

Περιεχόμενα

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
2. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	10
3. ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	12
4. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ.....	13
5. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΦΑΓΗΤΟΥ	13
6. ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ	14
7. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ & ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.....	15

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ο καρκίνος, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, τα αναπνευστικά νοσήματα και ο διαβήτης ευθύνονται για το 80% όλων των θανάτων από μη μεταδοτικές νόσους παγκοσμίως. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχει σαφής συσχέτιση



μεταξύ του τρόπου ζωής και αυτών των ασθενειών. Περίπου το ένα τρίτο από τους πιο κοινούς καρκίνους μπορεί να προληφθεί μέσω της διατροφής, της διατήρησης ενός υγιούς σωματικού βάρους και την τακτική φυσική δραστηριότητα. Συνεπώς, η αλλαγή της συμπεριφοράς είναι το κλειδί για την πρόληψη και τον έλεγχο των μη μεταδοτικών ασθενειών, ιδιαίτερα καθώς ο αριθμός των κρουσμάτων καρκίνου αναμένεται να αυξηθεί σε παγκόσμιο επίπεδο κατά τις επόμενες δύο δεκαετίες.

Παρακάτω τονίζονται **10 τεκμηριωμένες κατευθυντήριες οδηγίες**, σχετικά με τον τρόπο ζωής και σε διατροφικούς παράγοντες, που έχουν σχέση με τον καρκίνο, με σκοπό να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισής του.

1^η: Σωματικό λίπος-Κρατήστε το βάρος χαμηλά μέσα στα υγιή όρια

Φαίνεται πως υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η αύξηση του σωματικού λίπους και η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο για αρκετούς καρκίνους, συμπεριλαμβανομένων του εντέρου, του μαστού (μετα-εμμηνόπαυσιακά), του προστάτη (προχωρημένος), του παγκρέατος, του ενδομητρίου, των νεφρών, του ήπατος, της



χοληδόχου κύστεως, του οισοφάγου (αδενοκαρκίνωμα), των ωθηκών και του στομάχου. Η διατήρηση ωστόσο ενός υγιούς βάρους - μέσα από μια ισορροπημένη διατροφή και τακτική σωματική δραστηριότητα - βοηθά στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου. Η πρότασή μας είναι να είναι κάποιος όσο το δυνατόν πιο ισχύς εντός, όμως, των φυσιολογικών ορίων σωματικού βάρους.

2^η: Αποφύγετε τα τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας και τα ζαχαρούχα ποτά

Περιορίστε την κατανάλωση υψηλής ενεργειακής πυκνότητας τροφίμων, δηλαδή αυτών με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και/ή την προσθήκη σακχάρων ή/και χαμηλών σε φυτικές ίνες και αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά και το γρήγορο φαγητό.



3^η: Φυτικά Τρόφιμα-Τρώτε περισσότερα δημητριακά, λαχανικά, φρούτα και όσπρια

Τρώτε κάθε μέρα τουλάχιστον 4 μερίδες (1 μερίδα=150-200g) από ποικιλία μη αμυλούχων λαχανικών και τουλάχιστον 3 μερίδες φρούτων (1 μερίδα=120-200g), σε διάφορα χρωμάτα, συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων με βάση την τομάτα και λαχανικά που περιέχουν allium, όπως το σκόρδο, το φρέσκο και το ξερό κρεμμύδι και το πράσο. Προτιμήστε μη επεξεργασμένα δημητριακά (ολικής άλεσης) στα γεύματα ώστε να προσλαμβάνετε καθημερινά έναν μέσο όρο τουλάχιστον 25 g φυτικών ινών και περιορίστε τα επεξεργασμένα αμυλούχα τρόφιμα. Η κατανάλωση της πατάτας να μην υπερβαίνει τις 3 μερίδες την εβδομάδα. Συστήνεται η κατανάλωση 3 μερίδων ποικιλίας οσπρίων την εβδομάδα (1 μερίδα= 1 φλιτζάνι, 240 ml, μαγειρεμένα-αποστραγγισμένα).



4^η: Ζωικά τρόφιμα – Περιορίστε το κόκκινο κρέας και αποφύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα

Περιορίστε την πρόσληψη κόκκινου κρέατος (βόειο, χοιρινό, αρνί, κασίκι και από άλλα οικόσιτα ζώα) σε λιγότερο από 500 g την εβδομάδα. Συστήνεται η αντικατάσταση του με λευκό κρέας (πουλερικά, κουνέλι, κ.α.). Αποφύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα (διατηρημένα με το κάπνισμα, το αλάτισμα, το πάστωμα ή την προσθήκη χημικών συντηρητικών), των οποίων η κατανάλωση καλό είναι να μην υπερβαίνει τα 20-30 g την εβδομάδα.

CANCER

5^η: Αλκοολούχα ποτά

Για την πρόληψη του καρκίνου, είναι καλύτερο να μην πίνετε αλκοόλ. Αν καταναλώνετε αλκοόλ, καταναλώστε μέχρι 2 μερίδες/ημέρα για τους άνδρες και 1 μερίδα/ημέρα για τις γυναίκες και προτιμήστε κρασί, κατά τη διάρκεια των γευμάτων



6^η: Τρώτε λιγότερο αλάτι και αποφύγετε τα μouxλιασμένα δημητριακά και σιτηρά

Περιορίστε την κατανάλωση των αλατισμένων και επεξεργασμένων με αλάτι (νάτριο) τροφών. Αντί για αλάτι προτιμήστε μυρωδικά ή μπαχαρικά. Αποφύγετε τα μouxλιασμένα δημητριακά ή όσπρια για την ελαχιστοποίηση στην έκθεση σε αφλατοξίνες.



7^η: Συμπληρώματα διατροφής

Διαιτητικά συμπληρώματα διατροφής δεν συνιστώνται για την πρόληψη του καρκίνου.



8^η: Μητρικός θηλασμός

Εάν μπορείτε, θηλάστε το μωρό σας αποκλειστικά έως 6 μήνες και όσο περισσότερο από εκεί και πέρα αντέχεται από τη 'δυάδα'.



9^η: Σωματική δραστηριότητα

Να είστε σωματικά δραστήριοι για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα με δραστηριότητα που ισοδυναμεί με ζωηρό περπάτημα και να κάθεστε λιγότερο. Καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, ο στόχος να είναι 60 λεπτά (ή περισσότερο) μέτριας, ή 30 λεπτά (ή περισσότερο) έντονης σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα.



10^ο: Επιζώντες του καρκίνου

Μετά τη θεραπεία του καρκίνου, η καλύτερη συμβουλή είναι να ακολουθήσει κάποιος τις συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου. Όλοι οι επιζώντες από τον καρκίνο καλό είναι να λαμβάνουν διατροφική φροντίδα από ειδικούς επαγγελματίες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ενεργό θεραπεία.



2. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ – ΚΑΘΑΡΟΣ ΧΩΡΟΣ

Είναι πολύ σημαντική η καθαριότητα του χώρου π.χ. πάγκοι εργασίας, καθαρά ντουλάπια, καθαρός εξοπλισμός, (π.χ. σκεύη, βάσεις - εργαλεία κοπής κ.α.) όπως και των χεριών. Συνεπώς πλένουμε τα χέρια μας πριν την έναρξη του μαγειρέματος, μετά από τον χειρισμό ωμών τροφίμων και πριν τον χειρισμό τροφίμων που είναι μαγειρεμένα, μετά από την επαφή με απορρίμματα, απορρυπαντικά κ.α.

2. ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τι να προσέξω κατά την αγορά των πρώτων υλών;

Επιλέγετε πρώτες ύλες συσκευασμένες. Προσέχετε για την ακεραιότητα της συσκευασίας, την θερμοκρασία, την ημερομηνία λήξης και τις πληροφορίες ετικέτας (παρατηρήσετε πληροφορίες για αλλεργιογόνα, συνθήκες συντήρησης κ.α.). Τα τρόφιμα που συντηρούνται υπό ψύξη ή υπό κατάψυξη προσέχουμε για την σύντομη μεταφορά τους από το κατάστημα στο σπίτι και ιδανικά επιλέγουμε ισοθερμικές τσάντες.

Τι σημαίνει «κατανάλωση/ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» και «κατανάλωση μέχρι/ανάλωση έως» που αναγράφεται σε συσκευασμένα τρόφιμα;

Η ένδειξη «κατανάλωση/ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» (best before) αφορά την ποιότητα: το τρόφιμο μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια και μετά την ημερομηνία αυτής της ένδειξης, αλλά ενδεχομένως να μη διατηρεί την αρχική του ποιότητα.

Η ένδειξη «κατανάλωση μέχρι/ανάλωση έως» (use by) αφορά την ασφάλεια: το τρόφιμο δεν πρέπει να καταναλωθεί μετά από αυτή την ημερομηνία, αφού ενδέχεται να μην είναι ασφαλές.

Τι να προσέχουμε κατά την αγορά οσπρίων, ρυζιού, αλευριού, δημητριακών κ.α.;

Ανακινούμε τη συσκευασία και ελέγχουμε από το διάφανο τμήμα το περιεχόμενο προσέχουμε π.χ. για την ύπαρξη ξένων υλών, εντόμων, σπασμένα όσπρια κ.α.

Τι να προσέχουμε κατά την αγορά του κρέατος - κιμά, κοτόπουλα, αυγά και ψάρια νωπά;

Τρόφιμο	Επιλέγετε	Δεν επιλέγετε
Κρέας και κιμάς (Μέγιστη θερμοκρασία παραλαβής 5 °C)	<ul style="list-style-type: none"> Χρώμα κόκκινο με φυσικό χρώμα λίπους Δομή σφιχτή και ελαστική 	<ul style="list-style-type: none"> Χρώμα καφέ (κυρίως στο εσωτερικό του κιμά ή πράσινο, κηλίδες λευκές, μαύρες, πράσινες Δομή γλοιώδης, βλενώδης, σαν κόλλα Μυρωδιά ξινή
Κοτόπουλα (Μέγιστη θερμοκρασία παραλαβής 5 °C)	<ul style="list-style-type: none"> Χρώμα φυσικό Δομή σφικτή και ελαστική 	<ul style="list-style-type: none"> Χρώμα μοβ, πράσινο (σημείο ευκολότερης διαπίστωσης γύρω από το λάρυγγα) Δομή γλοιώδης, βλενώδης, σαν κόλλα Μυρωδιά δυσάρεστη
Αυγά (Μέγιστη θερμοκρασία παραλαβής 7 °C)	<ul style="list-style-type: none"> Κέλυφος καθαρό και ανέπαφο Ασπράδι συνδεδεμένο με τον κρόκο Κρόκος ακέραιος, ανέπαφος, διακριτός 	<ul style="list-style-type: none"> Κέλυφος σπασμένο ή ραγισμένο ή με ρύπους Μυρωδιά δυσάρεστη
Ψάρια (Μέγιστη θερμοκρασία παραλαβής 5 °C)	<ul style="list-style-type: none"> Χρώμα ζωηρό, δέρμα γυαλιστερό, βράγχια ζωηρά, κόκκινα, μάτια γυαλιστερά, γεμάτα Μυρωδιά θάλασσας Δομή σάρκας σφικτή και ελαστική 	<ul style="list-style-type: none"> Χρώμα θαμπό, γκριζα βράγχια, στεγνό δέρμα Μάτια θολά περιφερειακά κόκκινα Μυρωδιά έντονη ψαρίλα, αμμωνίας Δομή χαλαρή, μαλακή «παραμένει επάνω το αποτύπωμα κατά την πίεση»

Τι να προσέχουμε κατά την αγορά τυριών, μαργαρίνης ή βουτύρου;

Προσέχουμε να μην έχουν μύκητες ή οποιοδήποτε άλλο μη αναμενόμενο χρωματισμό.

Τι να προσέχουμε κατά την αγορά φρούτων – λαχανικών;

Ελέγχουμε το προϊόν με όλες μας τις αισθήσεις. Προσέχουμε να μην έχουν μύκητες ή/ και να μην είναι χτυπημένα. Επιλέγουμε φρούτα και λαχανικά εποχής.

Τι να προσέχουμε στα κατεψυγμένα προϊόντα (π.χ. λαχανικά, ψάρια, κρέας κ.α.);

Προσέχουμε να έχουν το χαρακτηριστικό χρώμα του λαχανικού και η μορφή του πάγου να μην μοιάζει ότι αποψύχθηκε και επανακαταψύχθηκε.

Τι να προσέχουμε στα κονσερβοποιημένα προϊόντα τενεκέδες (π.χ. λάδι);

Δίνουμε μεγάλη προσοχή στην συσκευασία να μην έχει σκουριά, χτυπήματα και βαθουλώματα. **Δεν αγοράζουμε και δεν χρησιμοποιούμε κονσέρβες που είναι διογκωμένες.** Δεν αγοράζουμε λάδι από πλανόδιους πωλητές.

3. ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

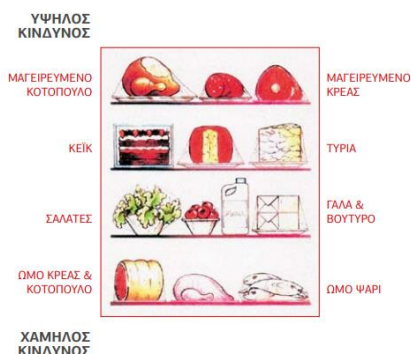
Τι να προσέχουμε κατά την αποθήκευση στο οικιακό ψυγείο και στην κατάψυξη;

Μόλις αγοράσετε τα τρόφιμα που συντηρούνται υπό ψύξη/ κατάψυξη και μπειτε στο σπίτι θα πρέπει να τα τοποθετήσετε άμεσα στο ψυγείο ή στον καταψύκτη.

Τρόφιμα που αποψύχθηκαν δεν επανακαταψύχονται!

Στο ψυγείο τοποθετείτε τα τρόφιμα στα ειδικά ράφια ανάλογα με το είδος του τροφίμου και πάντα συσκευασμένα ή μέσα σε περιέκτες. Επιπρόσθετα τα μαγειρεμένα τρόφιμα επιλέγουμε να τα τοποθετούμε στα επάνω ράφια και μέσα σε κλειστά δοχεία.

Τα ωμά κρέατα, πουλερικά κ.α. στο ειδικό ράφι και συσκευασμένα. Σε περίπτωση που αποψύχετε π.χ. κατεψυγμένο κρέας θα το τοποθετήσετε μέσα σε μεγαλύτερο μπολ και καλυμμένο με μεμβράνη σε κάτω ράφι. Τα λαχανικά τα τοποθετούμε στα ειδικά δοχεία του ψυγείου (Σχήμα 1).



Σχήμα 1: Ασφαλής συντήρηση τροφίμων στο ψυγείο (Τσακνής κ.α., 2014).

4.ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Πως πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά;

Πλένουμε τα φρούτα με άφθονο νερό. Ιδανικά μπορούμε να τα βάλουμε σε νερό με ξύδι ή νερό με λεμόνι και να τα ξεπλύνουμε με άφθονο νερό.

Τα λαχανικά τα ξεπλένουμε πολύ καλά έτσι ώστε να φύγουν τα χρώματα και μετά τα αφήνουμε σε νερό με ξύδι μέσα σε καθαρή λεκάνη πλυσίματος ή στον νεροχύτη για τουλάχιστον 15 λεπτά και ακολουθεί καλό ξέβγαλμα.

Φροντίζουμε στο τέλος για το **πολύ καλό πλύσιμο** στον νεροχύτη, σε όλα τα σκεύη/ εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν.

Πως αποψύχουμε τα κατεψυγμένα κρέατα – πουλερικά - ψάρια;

Τα τοποθετούμε σε ένα μεγαλύτερο βαθύ σκεύος, σκεπασμένο στο ψυγείο < 5 °C για όσο χρόνο χρειάζεται.

✓ ΠΟΤΕ μην καταψύχετε προϊόντα που έχουν ήδη αποψυχθεί.

5.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΦΑΓΗΤΟΥ

Τι είναι η διασταυρούμενη επιμόλυνση;

Είναι η διαδικασία κατά την οποία οι μικροοργανισμοί μεταφέρονται ακούσια από μια ουσία ή ένα αντικείμενο σε μια άλλη/ένα άλλο.

Επομένως

- ✓ Χρησιμοποιούμε διαφορετικές επιφάνειες κοπής, εργαλεία και σκεύη:
 - για ωμά και έτοιμα τρόφιμα
 - για διαφορετικά είδη τροφίμων.
- ✓ ΔΕΝ τοποθετούμε έτοιμα τρόφιμα σε επιφάνειες, που ακουμπούσαν νωπά κρέατα, λαχανικά κ.λπ.
- ✓ Χρησιμοποιούμε ΜΟΝΟ καθαρά σκεύη.
- ✓ Πλένουμε τακτικά τα χέρια μας και καθαρίζουμε τις επιφάνειες.
- ✓ Ελαχιστοποιούμε το χρόνο παραμονής των ευαλλοίωτων τροφίμων εκτός ψυγείου.

Τι προσέχουμε κατά το μαγείρεμα;

Το μαγείρεμα είναι το πιο σημαντικό στάδιο, γιατί η θερμική επεξεργασία καταστρέφει τους μικροοργανισμούς. Συνεπώς χρειάζεται τα φαγητά να είναι καλομαγειρεμένα - καλοψημένα! Για όσους έχουν θερμόμετρο συνήθως ενδείκνυται στους 75 °C για τουλάχιστο 5 - 15 λεπτά στο κέντρο της μάζας του τροφίμου. Στην περίπτωση των γεμιστών φαγητών προτείνεται να γίνεται επαρκές μαγείρεμα των υλικών γέμισης.

6. ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Ανάλογα με τη χρήση τα έτοιμα μαγειρεμένα γεύματα είτε καταναλώνονται όσο το δυνατόν πιο σύντομα (σε χρόνο λιγότερο των 4 ωρών) είτε αποθηκεύονται στο ψυγείο.

Στην περίπτωση που θέλετε να συντηρήσετε στο ψυγείο ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού, τότε περιμένετε πρώτα να κρυώσει (σε χρόνο λιγότερο των 2 ωρών μετά το μαγείρεμα) και το τοποθετείτε σε περιέκτη στο ψυγείο. Όταν θα το καταναλώσετε χρειάζεται πολύ καλή αναθέρμανση σε θερμοκρασία όπως όταν μαγειρεύτηκε. Για όσους έχουν θερμόμετρο συνήθως ενδείκνυται στους 75 °C για τουλάχιστο 5 – 15 λεπτά στο κέντρο της μάζας του τροφίμου.

Προσοχή:

- Ποτέ δεν αναθερμαίνουμε το τρόφιμο για δεύτερη φορά.
- Μετά την αναθέρμανση αν μείνει ποσότητα φαγητού που δεν καταναλώθηκε τότε απορρίπτεται.

- Αν παραμείνει τρώσιμο μαγειρεμένο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για περισσότερο από 4 ώρες τότε απορρίπτεται.
- Ποτέ δεν τοποθετούμε ζεστό φαγητό στο ψυγείο.

Πηγές:

1. www.efet.gr
2. www.efsa.europa.eu/en
3. Αρβανιτογιάννης Ι. Σ., Τζούρος Ν. Η. (2004) Οδηγός καταναλωτή για ασφαλή μεταχείριση τροφίμων. Εκδόσεις Σταμούλη.
4. ΕΦΕΤ (2020). Τρώγοντας με ασφάλεια στο σπίτι.
5. Οδηγός Υγιεινής του ΕΦΕΤ Νο13 για τους χώρους των ξενοδοχείων.
6. Τσακνής Ι., Τύμπης Δ., Γκορτζή Ο., Λάλας Σ., Τσάκαλη Ε. (2014) Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων σε χώρους μαζικής εστίασης νοσοκομείων, γηροκομείων και θεραπευτηρίων χρόνιων παθήσεων – Οδηγός Ευαισθητοποίησης Εργαζομένων. ISBN 978-960-98739-5-6, Εκδόθηκε από το ΤΕΙ Αθήνας στα πλαίσια του προγράμματος ΕΣΠΑ - Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης. (MIS 372969).

7.ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ & ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

ΠΡΩΙΝΟ

Το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, που ο οργανισμός ζητάει κάτι θρεπτικό, νόστιμο και χορταστικό. για να ανταπεξέλθει στα καθήκοντα του, συνδυάζοντας την πρόσληψη υψηλής πρωτεΐνης και ενέργεια και (σχετικά) εύκολη προετοιμασία.

HEALTHY BOWLS - ENERGY BOWLS - SMOOTHIES - SUPER FOODS

Σε αλμυρές και γλυκές παραλλαγές.

Περιέχουν πολλές τροφές πλούσιες σε βιταμίνες, πρωτεϊνούχες ύλες, φρούτα, λαχανικά, καρποί και σπόροι τα κάνουν ένα ηφαίστειο γρήγορης, δυναμωτικής απόλαυσης. Είναι το τέλειο υπόβαθρο για μια υγιεινή διατροφή.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΝΔΥΑΣΟΥΜΕ

- Μέλι/ ταχίνι/ φυστικοβούτυρο/μαύρη σοκολάτα

- Ελαιόλαδο/ σπόρους chia/ κολοκυθόσπορο/λιναρόσπορος/ κανέλα
- Μπανάνα/φρέσκα φρούτα εποχής/φράουλες/blueberries/μήλο/αχλάδια/ κεράσια/ανανάς/ροδάκινο
- Πλιγούρι/ νιφάδες βρώμης/κινόα/φαγόπιρο/μαύρη & κόκκινη φακή/ρεβίθια
- Γιαούρτι/ γάλα αμυγδάλου/γάλα κεφίρ /γιαούρτη κεφίρ/γιαούρτι καρύδας/αυγό
- Αμύγδαλα/καρύδια/σταφίδες/φουντούκια/flakes καρύδας /cranberries/σταφίδες/δαμάσκηνα
- Αβοκάντο /ρόκα/σπανάκι/κόλιανδρο/ζίντζερ/αβοκάντο/σταμναγκάθι/πέρλες ροδιού

Ανακατεύετε όποια υλικά θέλετε σε ένα βαθύ μπολ και απολαμβάνετε.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΡΩΙΝΟΥ / SUPER FOODS

GRANOLA BOWL

γιαούρτι 2%/σπιτική granola-φυστικοβούτυρο-κακάο/cranberries/σταφίδες/ταχίνι/πέρλες ροδιού/σπόροι chia

ΓΙΑΟΥΡΤΙ

γιαούρτι 2%/βρώμη/μπανάνα/blue berry's /φράουλες/μέλι/ταχίνι/flakes αμυγδάλου/καρύδια/.

PORRIDGE

Χυλός βρώμης/μπανάνα/ μέλι/ταχίνι/flakes αμυγδάλου/καρύδια/κανέλα

PORRIDGE

Χυλός βρώμης/φράουλες//crumble αμυγδάλου/flakes λευκής σοκολάτας/σπόροι chia

PORRIDGE

Χυλός βρώμης/γιαούρτη/ψητά δαμάσκηνα ή ψητά μήλα-μέλι-κανέλα- καρύδια

PORRIDGE

Χυλός βρώμης/λάδι βοτάνων-τζίντζερ/αυγά μάτια/σταμναγκάθι

POKE BOWL

Μπρόκολο/σπανάκι/φρέσκο κρεμμυδάκι/μυρώνια/κατσικίσιο τυρί/λάδι τρούφας/ ασπράδια

POKE BOWL

Ρύζι/τόνο/αβοκάντο/μάνγκο/σουσάμι & wasabi

POKE BOWL

βουβαλίσια μοτσαρέλα/ντοματίνια/pesto/χαρούπι παξιμάδι

POKE BOWL

γιαούρτη με ψητά δαμάσκηνα ή ψητά μήλα -μέλι- καρύδια

POKE BOWL

ρεβίθια-φαγόπυρο-κινόα-μαύρη-κόκκινη φακή/ρόκα/μοτσαρέλλα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ

PORRIDGE

Υλικά: (1 μερίδα 200 ml γάλα κεφίρ 3 κ.σ νιφάδες βρώμη/ 20 ml σιρόπι σφενδάμου/1gr σπόρους Chia/ ½ ξυλάκι κανέλα /30ml μέλι/10 ml ταχίνι/ 1 ml εκχύλισμα βανίλια, 10 gr μέλι , 10 gr flakes αμυγδάλου/10 gr καρύδια/1/2 gr κανέλα/1 κ.γ. μέλι/1 μικρή μπανάνα σε φέτες, 20gr σταφίδες

Εκτέλεση

Ρίχνουμε σε ένα κατσαρολάκι το γάλα και αφού πάρει μια βράση ρίχνουμε την βρώμη τους σπόρους Chia , το ξυλάκι κανέλα, ανακατεύουμε συνεχώς 2 λεπτά/προσθέτουμε το μέλι το σιρόπι σφένδαμου, το ταχίνι/ ανακατεύουμε. Σερβίρουμε με 10 gr flakes αμυγδάλου/10gr καρύδια/1/2 gr κανέλα/ μέλι /1 μικρή μπανάνα σε φέτες, 20grσταφίδες

SMOOTHIE

Υλικά (1 μερίδα)½ φλιτζάνι γιαούρτι /1 φλιτζάνι κατεψυγμένα ή φρέσκα βατόμουρα 1 κουταλιά της σούπας φρεσκοτριμμένο τζίντζερ/1 πρέζα κανέλας/1 φλιτζάνι γάλα καρύδας/1 κουταλιά της σούπας μέλι ή αγαύη/ ¼ κουταλάκι του γλυκού βανίλιας

Εκτέλεση

Σε ένα μπλέντερ χτυπήστε όλα τα συστατικά μέχρι να μαλακώσουν. Εάν το μείγμα είναι πολύ παχύ, μπορείτε να προσθέσετε επιπλέον γάλα καρύδας μέχρι να επιτευχθεί η επιθυμητή για εσάς υφή.

GRANOLA-ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

Υλικά 80 γρ. ζάχαρη μαύρη/200 γρ . φυστικοβούτυρο, 120gr μέλι, 120 ml. σπορέλαιο, 400 γρ βρώμη, 1 κ.γ. κανέλα, 1/2 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας, 120 γρ. αμύγδαλα φιλέ, 50 γρ. cranberries αποξηραμένα, 50 γρ. σταφίδες ξανθές150 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα, ψιλοκομμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ζεσταίνουμε τη ζάχαρη, το μέλι και το σπορέλαιο σε ένα τηγάνι (δεν βράζουμε), ρίχνουμε τη βρώμη, το φυστικοβούτυρο και τα αρωματικά και ανακατεύουμε καλά με μία ξύλινη κουτάλα. Η ζάχαρη δεν λιώνει εντελώς αλλά σχεδόν. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα αντικολλητικό ταψί (23x35) και πιέζουμε καλά (για να το στρώσουμε). Ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά στους 160C. Αφήνουμε να κρυώσει για 30 λεπτά. Στη συνέχεια σπάμε με τα χέρια, αλλά αφήνουμε και μεγάλα κομμάτια. Ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά (σοκολάτα, cranberries, σταφίδες) και αποθηκεύουμε σε βάζο στο ψυγείο.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΛΜΥΡΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

αρωματικό κινόα, σπανάκι, αβοκάντο/μαύρη & κόκκινη φακή, cranberries, σπόρους chia & vinegar σύκου & μήλου

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

με κιμά από μυλοκόπι & λεμονάτη κρέμα κουρκουμά

ΠΕΝΕΣ ΟΛΙΚΗΣ

με μπολονέζ γαρίδας

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ

αυγολέμονο με κιμά κοτόπουλου & κινόα

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

με λιαστές ντομάτες

ΣΑΛΑΤΑ ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

αρωματικό κινόα, σπανάκι, αβοκάντο /μαύρη & κόκκινη φακή, cranberries, σπόρους chia & vinegar σύκου & μήλου

Αρωματικό κινόα

Υλικά 5-6 μερίδες: 500 gr κινόα βράζουμε για 10 λεπτά, στραγγίζουμε.

Προσθέτουμε ½ ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένο, 1/2 ματσάκι φρέσκος δυόσμος ψιλοκομμένος, 6-7 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, 2 τεμ αγγουράκι τουρσί ψιλοκομμένο, 2 τεμ πιπεριά Φλωρίνης ψιλοκομμένη, 1/4 φλ. ελαιόλαδο, 4 κ.σ βαλσαμικό ξύδι, αλάτι, πιπέρι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε στο ψυγείο **για 2-3 ημέρες.**

Dressing σύκο/ μήλο

Υλικά 5-6 μερίδες: [σε βαθύ μπολ 100γρ μαρμελάδα σύκο, 200ml χυμός μήλου, 180 gr μουστάρδα, 50 ml balsamico, 80 ml μελί, αλάτι, πιπέρι φρέσκο, 350 gr σπορέλαιο, ανακατεύουμε με μπαστούνι

Σαλάτα υπερτροφές 1 μερίδα

//// Σε μπολ ανακατεύουμε 70 γρ **Αρωματικό κινόα**, 20 γρ μαύρη φακή βρασμένη, 20 γρ κόκκινη φακή βρασμένη, 40 γρ ντομάτα σε καρέ, 10 γρ κράνμπερι, 1/2 γρ σπόροι chia, 50 γρ φύλα σπανάκι, χονδροκομμένο, 30 γρ αγγούρι με τη φλούδα του σε καρέ & 30 ml **dressing σύκο/μήλο**.

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

με κιμά από μυλοκόπι & λεμονάτη κρέμα κουρκουμά

Υλικά 5-6 μερίδες: Για το λάχανο: 2 μικρά λάχανα, αφράτα, αλάτι

Για τη γέμιση 1 κιλό μυλοκόπι φιλέτο καθαρισμένο & ψιλοκομμένο, 50 ml ελαιόλαδο, 200γρ κρεμμύδι, τριμμένο, 150 γρ. ρύζι, 200γρ καρότα τριμμένα, 1 ματσάκι μικρό μυρώνια, ψιλοκομμένα, 1 ματσάκι μάραθος (ή άνηθος), ψιλοκομμένος, χυμός από 1 λεμόνι, αλάτι, πιπέρι

Λάχανο: Αφαιρούμε τα σκληρά εξωτερικά φύλλα από τα λάχανα και κόβουμε το κοτσάνι κυκλικά, σε βάθος, και το αφαιρούμε. Βάζουμε να βράσει σε άφθονο νερό σε μεγάλη κατσαρόλα, όταν κοχλάσει, ρίχνουμε τα λάχανα και αλάτι..βράζουμε για 10 - 15 λεπτά, αφαιρούμε τα φύλλα ένα ένα και τα βάζουμε σε τρυπητό για να στραγγίξουν. Κρατάμε στην άκρη τα χοντρά εξωτερικά φύλλα, τα σκληρά κοτσάνια τα στρώνουμε στον πάτο μιας μεγάλης κατσαρόλας.

Γέμιση: βάζουμε σε ένα μπολ τον κιμά μυλοκόπι. Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 3 - 4 λεπτά σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μη ροδίσουν. Ρίχνουμε το ρύζι και σοτάρουμε για άλλα 2 λεπτά, ανακατεύοντας διαρκώς, ώστε να βραχούν καλά οι κόκκοι του με το λάδι. Αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά, προσθέτουμε τον κιμά μυλοκόπι, 2 γρ κουρκουμά, τα τριμμένα καρότα, τα μυρώνια, το μάραθο, το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

Ντολμάδες: Απλώνουμε ένα φύλλο λάχανου, βάζουμε στη μία άκρη του 65 γρ από το μείγμα της γέμισης και τυλίγουμε σε ρολά, γυρίζοντας τις άκρες προς τα μέσα για να μην αδειάσει η γέμιση. Προσέχουμε να μην το σφίξουμε πολύ, γιατί το ρύζι θα φουσκώσει στο μαγείρεμα. Τοποθετούμε τους ντολμάδες σε σειρές μέσα στην κατσαρόλα πάνω στα μεγάλα φύλλα του λάχανου. Σκεπάζουμε τους ντολμάδες με ένα πιάτο γυρισμένο ανάποδα, για να τους συγκρατεί, και περιχύνουμε με ζωμό γαρίδας που έχουμε ετοιμάσει, μέχρι να τους καλύψουμε· αν ο ζωμός δεν αρκεί, συμπληρώνουμε με ζεστό νερό 2 γρ κουρκουμά. Βάζουμε την κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας, ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά, μέχρι να κοχλάσει το υγρό, για 1 - 2 λεπτά και στη

συνέχεια χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στο μέτριο. Μαγειρεύουμε για περίπου 25 -30. Δένουμε με κορν φλάουρ και χυμό λεμονιού.

ΠΕΝΕΣ ΟΛΙΚΗΣ ΜΕ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΓΑΡΙΔΑΣ

Για κιμά γαρίδας

Υλικά 5-6 μερίδες: 1 κιλό γαρίδες χονδροκομμένες, 70 ml ελαιόλαδο, 1 γρ πάπρικας γλυκιά, 5 γρ μαϊντανό και βασιλικό, 5 γρ σκόρδο ψιλοκομμένο, 100 γρ κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 200 γρ κονκασέ ντομάτα, 1 δαφνόφυλλο, 10 γρ πελτέ ντομάτας, 1/2 ξύλο κανέλας, 1 κόκκους μπαχάρι, 1 κ.γλ. ζάχαρη, ¼ φλ. ούζο, πιπέρι, αλάτι, 2 τεμ. πιπεριά Φλωρίνης ψιλοκομμένα,

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα. Ροδίζουμε τον κιμά για 5' με τα λαχανικά και τα μπαχαρικά. σβήνουμε με το ούζο. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 1'. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τα μυρωδικά, τη ζάχαρη και αλάτι, πιπέρι, βάζουμε όλα τα υλικά. Αφήνουμε να σιγοβράσει ο κιμάς για 15-20 λεπτά.

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ

αυγολέμονο με κιμά κοτόπουλου & κινόα

Υλικά 5-6 μερίδες: 1 κιλό κιμάς κοτόπουλου, 50 γρ κινόα μουλιασμένο, 300γρ ρύζι καρολίνα, 10 γρ άνηθο ψιλοκομμένο, 10 γρ μαϊντανό ψιλοκομμένο, 150 γρ κρεμμύδια ψιλοκομμένο αλατοπίπερο, 1γρ κουρκουμά, 1-2 αυγά για κιμά, 3 κ.σ. ελαιόλαδο.

Εκτέλεση

Βάζουμε τον κιμά, αυγά, κρεμμύδι, μαϊντανό, άνηθο, αλατοπίπερο, λάδι το κινόα σε μπολ, ζυμώνουμε καλά να ενωθούν.

Σάλτσα

Υλικά 5-6 μερίδες: 100γρ κολοκυθάκια σε φέτες, 100 γρ κρεμμύδια σε φέτες 100 γρ καρότα σε φέτες, 1 κύβο λαχανικών η κότας, χυμός από 2 λεμονιά, αλάτι, πιπέρι, 2 αυγά για δέσιμο, 20 γρ κορνφλάουρ, 50 γρ αλεύρι για αλεύρωμα, 1 γρ κουρκουμά.

Εκτέλεση

Ρίχνουμε λάδι σε φαρδιά κατσαρόλα και σοτάρουμε πολύ λίγο τα λαχανικά μας, προσθέτουμε έναν κύβο λαχανικών και νερό ζεστό να τα καλύπτει καλά. Πλάθουμε τα γιουβαρλάκια μας, τα αλευρώνετε, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα λαχανικά, που βράζει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά για 30 έως 40 λεπτά. Ανακινούμε την κατσαρόλα μας τακτικά να μην μας κολλήσει το φαγητό. κατεβάζουμε από τη φωτιά και ετοιμάζουμε το αυγολέμονο χτυπώντας τα αυγά το κορν φλάουρ

και το λεμόνι και λίγο ζεστό ζουμάκι από το φαγητό. Ρίχνουμε με προσοχή στην κατσαρόλα, ανακινούμε και σερβίρουμε ζεστό

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Υλικά 5-6 μερίδες: 1,5 kg φασολάκια στρογγυλά, 245 ml ελαιόλαδο, 250γρ πατάτες, 200 γρ κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 20 γρ σκόρδο λιωμένο , 70γρ μαϊντανό ψιλοκομμένο, 10 γρ ψιλοκομμένο δυόσμο, 100 γρ καρότο ροδέλες, 150 γρ κονκασε, 200 γρ πελτέ, 20 γρ αλάτι, 10 γρ πιπέρι, 100γρ λιαστές ντομάτες χονδροκομμένες 100γρ λιαστές ντομάτες πολτοποιημένες .

Εκτέλεση Μουλιάζουμε τις λιαστές ντομάτες σε ένα μπολ με χλιαρό νερό για περίπου μία ώρα. Τις στραγγίζουμε και κρατάμε το νερό. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια με 1/3 από το ελαιόλαδο μέχρι να γίνουν μαλακά και διάφανα. Προσθέτουμε το σκόρδο μετά από ένα λεπτό τα φασολάκια, τις πατάτες, το καρότο, τον πελτέ Ανακατεύουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις ντομάτες - λιαστές και κονκασε, - και περιχύνουμε με το νερό που είχαμε μουλιάσει τις λιαστές. Ανακατεύουμε, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και, αφού πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, ξεσκεπάζουμε την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 1 ώρα μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τον μαϊντανό, τον και το αλατοπίπερο. Σκεπάζουμε με το καπάκι την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν άλλα 15 λεπτά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Κανελόνια με κιμά κοτόπουλου & κρέμα γραβιέρας με πιπεριά Φλωρίνης
- Κανελόνια γεμιστά με κρέμα από σπανακόρυζο
- Ρεβίθια με σπανάκι και σαφράν
- Ρεβίθια με μελιτζάνες στον φούρνο
- Ρεβίθια λιαστές ντομάτες/κινόα/φρέσκο κρεμμύδι/mousse φέτας-δυόσμο
- Κρέμα/ κόκκινης /άσπρης φασολάδας
- Φακές και μαυρομάτικα vegan/με κρεμμύδι, καρότο, σέλερι, τοματίνια και baby ρόκα
- Φασολάδα με κρέμα λιαστής ντομάτας
- Φασολάκια με λιαστές ντομάτες
- Αρακάς με μανιτάρια portobello & φρέσκο θυμάρι
- Αρακάς με φορμαελα και λιαστές ντομάτες
- Πλευρώτους γιουβέτσι
- Πιπεριές γεμιστές με τραχανά και λιαστές ντομάτες

- Χορτόσουπα με αγκινάρες
- Κεφτεδάκια με κινόα και ρεβίθια
- Αγκινάρες γιαχνί με γαρίδες
- Μουσακάς με κιμά γαρίδας
- Παστίτσιο με χταπόδι και κρέμα φασολιού με chorizo
- Μπιφτέκι γαρίδας με κουσκουσάκι & κρέμα κουρκουμά
- Μπιφτέκι θράψαλο με κουσκουσάκι
- Μπιφτέκι πέρκας με πουρέ παντζαριού
- Φαγκρί σε κριθαράκι με μελάνι σουπιάς
- Πέρκα με ψιλικά
- Γιουβέτσι ξιφία με φρέσκια ντομάτα ,σπανάκι και μάραθο
- Μπακαλιάρος με τραχανότο
- Κεφτεδάκια ψαριού με σάλτσα λιαστής ντομάτας
- Λαβράκι με κους κους και παντζάρια
- Πέρκα με Κριθαρότο & κρέμα κρόκου Κοζάνης
- Λαχανοντολμάδες με μύδια & λεμονάτη κρέμα κουρκουμά

ΔΙΑΙΤΑ ΥΨΗΛΗ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :

Η δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνες και σε θερμίδες ενδείκνυται οποτεδήποτε επιθυμείται κάποιο κέρδος βάρους ή η προστασία από την υπερβολική απώλεια βάρους κατά τις περιόδους, που οι θρεπτικές ανάγκες είναι αυξημένες (όπως για παράδειγμα σε πυρετό, λοιμώξεις, μετά από εγχείρηση και κατά τη διάρκεια των Χ/Θ και των ΑΚΤ/Θ). Η συγκεκριμένη και καλά ισορροπημένη δίαιτα βασίζεται σε όλες τις ομάδες τροφίμων και δίνει έμφαση σε τρόφιμα, που είναι πλούσια σε θερμίδες και πρωτεΐνες. Ο κύριος ρόλος των πρωτεϊνών είναι η δόμηση νέου σωματικού ιστού, η συντήρηση του υπάρχοντος και η βελτίωση της ικανότητας του οργανισμού να ανθίσταται στις μολύνσεις.

ΚΟΚΤΕΙΛ ΒΑΝΙΛΙΑΣ 17 γρ. πρωτεΐνη, 549 θερμίδες

1 ½ φλιτζ. παγωτό (3-4) μπάλες

½ φλιτ. πλήρες γάλα

Ανακάτεψε καλά στο μπλέντερ 3 κτ. της σούπας σκόνη γάλατος.

Παραλλαγές στη γεύση : Στην παραπάνω συνταγή πρόσθεσε είτε 2 κτ. σούπας σιρόπι σοκολάτας, 2 κτ. σούπας σιρόπι φράουλας ή 1 κτ. του γλυκού στιγμιαίο καφέ.

ΣΝΑΚ ΜΕ ΕΠΑΛΟΙΦΟΜΕΝΟ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

- 3,2 γρ. πρωτ., 83 θερμίδες (ανά κτ. σούπας)
- 1 κτ . σούπας στιγμιαία σκόνη γάλατος
- 1 κτ. σούπας νερό
- 1 κτ. σούπας βανίλια
- 1 κτ.. σούπας μέλι (όχι σε παιδιά κάτω των 2 ετών)
- 3 γεμάτες κτ. σούπας φυστικοβούτυρο.

Ανακάτεψε την σκόνη γάλατος, το νερό και τη βανίλια. Πρόσθεσε το μέλι και το φυστικοβούτυρο και ανακίνησε απαλά . Επάλειψε με αυτό κρακεράκια, φρυγανιές, ψωμί κτλ. Επίσης το μείγμα μπορεί να μορφοποιηθεί σε μικρές μπάλες να ψυχθεί και να καταναλωθεί ως γλύκισμα. Διατηρείται καλώς στο ψυγείο αλλά δεν απλώνεται εύκολα όταν είναι παγωμένο. Φτιάχνεις 1/3 του φλιτζ.

ΧΥΛΟΣ ΟΣΠΡΙΩΝ / ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

200 γρ. αλευριού δημητριακών

100 γρ. αλευριού φασολιών

40 γρ. λαδιού Χρησιμοποιήστε το για να φτιάξετε 1000 ml χυλού