

Περιεχόμενα

Πρόλογος	8
Το βιβλίο ως σύμβουλος διατροφής	13

Πρωϊνά

Κουλούρια Θεσσαλονίκης	18
Ελαιοψωμάκια	20
Ψωμάκια βρώμης	22
Καροτόψωμο	24
Κριτσίνια με ηλιόσπορους	26
Μαρμελάδα πορτοκάλι	28
Τραγανά τυροπιτάκια	30
Αλμυρό κέικ	32
Μπανανοκεκάκια	34
Γλυκιά μπουγάτσα	36

Ενδιάμεσα

Φρουτοσαλάτα	40
Φρούτα με σως γιαουρτιού	42
Φρουτοχυμός	44
Σέικ φράουλας	46
Γιαούρτι	48
Παγωτό γιαούρτι	50
Ρυζόγαλο	52
Κρέμα σοκολάτας	54

Σαλάτες

Πράσινη σαλάτα	58
Λάχανο με μήλο και ρόδι	60
Παστούλες παντζαριών	62
Λαχανικά του χειμώνα	64
Σουβλάκια λαχανικών	66

Θηκούλες πιπεριάς	68
Δροσερή σαλάτα	70
Πολύχρωμες φακές	72

Μεσημεριανά

Αγκινάρες αλα πολίτα	76
Σπανάκι και κουσκουσάκι	78
Γεμιστά πολίτικα	80
Φασόλια φούρνου	82
Κριθαράκι	84
Πράσα με τυριά	86
Κολοκυθάκια γεμιστά	88
Ζυμαρικά με σάλτσα λαχανικών	90
Ζυμαρικά φούρνου	92
Κοπανάκια κοτόπουλου και πατατούλες	94
Κοτόπιτα	96
Μπιφτέκια γεμιστά με λαχανικά και πουρές μήλου	98
Μοσχάρι με σάλτσα ροδιού και ρύζι	100
Πίτα σουβλάκι	102
Φέτα ψαριού με λαχανικά στο χαρτί	104
Φιλετάκια γάβρου και λεμονάτη πατατοσαλάτα	106
Ψαρόσουπα	108
Πιλάφι με καλαμαράκια	110

Βραδινά

Ομελέτα φούρνου	114
Γλυκές αβγόφετες	116
Πίτσα με ζύμη ολικής	118
Γεμιστό ψωμί	120
Χούμους ρεβιθιών	122
Πιροσκή πατάτα κασέρι	124

Μανιταρόσουπα	126
Σούπα καλαμπόκι	128
Σούπα αρακά	130
Πλιγούρι σαλάτα	132

Γλυκά

Μπισκότα βρώμης	136
Γρανιτάκια φρούτων	138
Γλειφιτζούρια λεμονιού	140
Σοκολάτες - Σοκολατάκια	142
Βιενέζικα κρουασανάκια	144
Κρεπάκια σοκολάτας και μπισκότου	146
Πάστα φλώρα	148
Κέικ πορτοκάλι σοκολάτα	150

Γενέθλια

Σπιτική πορτοκαλάδα	154
Σουβλάκια χωριάτικης	156
Πιτσάκια	158
Μπριοςάκια ολικής με ζαμπόν κασέρι	160
Κοτομπουκίτσες	162
Μπιφτεκάκια μήλου	164
Σπανακοσουφλεδάκια	166
Σφηνάκια κρέμα φράουλα	168
Σοκολατοκεκάκια	170
Τούρτα σοκολάτα πεταλούδα	172

Βιβλιογραφία	176
--------------------	-----