

Συνταγές και ιδέες για θρεπτικό πρωινό και ενδιάμεσα γεύματα

Οι παρούσες συνταγές συνοδεύονται από τη διατροφική τους ανάλυση, η οποία παρέχει πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά τους ανά μερίδα. Συστήνεται η διατροφή των εφήβων να περιλαμβάνει ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων δίνοντας έμφαση στις 5 βασικές ομάδες για το πρωινό και τα ενδιάμεσα γεύματα.

Πρωινό

1. Βρώμη από βράδυ (overnight oats) με φρούτα

Υλικά για 1 μερίδα

½ φλιτζ. ωμή βρώμη
½ φλιτζ. γάλα χαμηλών λιπαρών
1 κεσεδάκι γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
1 μήλο κομμένο σε κυβάκια
2 κ.σ. σπασμένα αμύγδαλα
2 κ.σ. σταφίδες

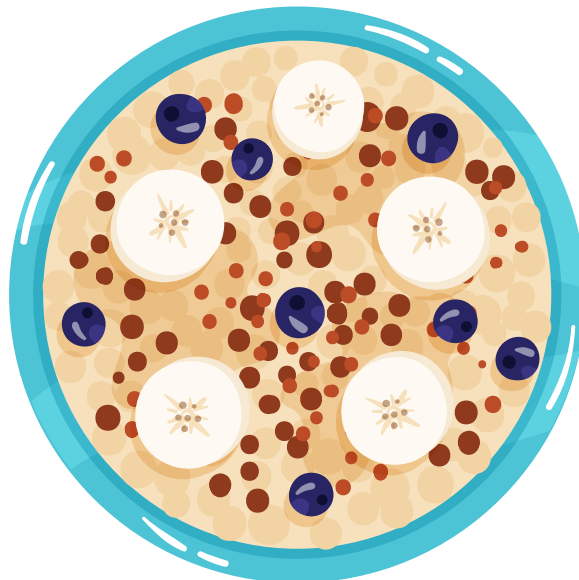
Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο σκεύος προσθέτουμε τη βρώμη, το γάλα και το γιαούρτι. Ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το μήλο, το αμύγδαλο και τις σταφίδες και αναμιγνύουμε απαλά. Καλύπτουμε το σκεύος και το αποθηκεύουμε στο ψυγείο για όλο το βράδυ.

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το μήλο με οποιοδήποτε άλλο φρούτο. Εναλλακτικά, μπορούμε να το ζεστάνουμε στο φούρνο μικροκυμάτων για 45 δευτερόλεπτα σε υψηλή θερμοκρασία ώστε να έχουμε ένα ζεστό πρωινό.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	256.8
Υδατάνθρακες (g)	11.8
Φυτικές ίνες (g)	1.2
Σάκχαρα (g)	1.2
Πρωτεΐνες (g)	2.2
Λιπαρά (g)	23.0
Εκ των οποίων Κορεσμένα(g)	0.04
Νάτριο (Na) (mg)	37.2
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	4.0
Βιταμίνη D (IU)	32.2
Βιταμίνη A (μg)	105.5
Βιταμίνη C (mg)	8.4
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	670.8
Σίδηρος (Fe) (mg)	3.0
Φώσφορος (P) (mg)	727.6
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	60.2



2. Ομελέτα με λαχανικά

Υλικά για 3 μερίδες

6 μεσαία αυγά
¼ φλιτζ. γάλα φρέσκο
¼ κ.γ. μαύρο πιπέρι
1 κ.γ. ελαιόλαδο
1 & ½ φλιτζ. κομμένα λαχανικά (όπως κρεμμύδι, πιπεριές, μανιτάρια)

Εκτέλεση

Σε ένα μεσαίο μπολ χτυπάμε τα αυγά, το γάλα και το πιπέρι με ένα πιρούνι. Σε ένα μεσαίο αντικολλητικό τηγάνι 25 εκ. ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τα ανάμεικτα λαχανικά και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας συχνά μέχρι να μαλακώσουν. Εάν τα λαχανικά απελευθερώνουν πάρα πολλά υγρά, αυξάνουμε τη φωτιά το τελευταίο λεπτό μέχρι να εξατμιστεί το υγρό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια προς χαμηλή και ρίχνουμε το μείγμα των αυγών πάνω από τα λαχανικά. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα, χωρίς να ανακατεύουμε για 4-5 λεπτά. Χρησιμοποιούμε μια ανθεκτική στη θερμότητα σπάτουλα και γυρνάμε την ομελέτα από την άλλη πλευρά. Ψήνουμε για άλλα 4-5 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε αμέσως με 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης.



Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	177.6
Υδατάνθρακες (g)	4.5
Φυτικές ίνες (g)	1.2
Σάκχαρα (g)	4.0
Πρωτεΐνες (g)	12.5
Λιπαρά (g)	11.6
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	3.5
Νάτριο (Na) (mg)	84.8
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	1.5
Βιταμίνη D (IU)	87.7
Βιταμίνη A (μg)	179.6
Βιταμίνη C (mg)	24.03
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	72.8
Σίδηρος (Fe) (mg)	1.3
Φώσφορος (P) (mg)	189.6
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	16.5

3. Σάντουιτς με κρέμα τυριού και λαχανικά

Υλικά για 1 μερίδα

2 φέτες ψωμί ολικής/πολύσπορο

1 κ.σ. τυρί κρέμα (π.χ. κατίκι)

Τομάτα

Μαρούλι

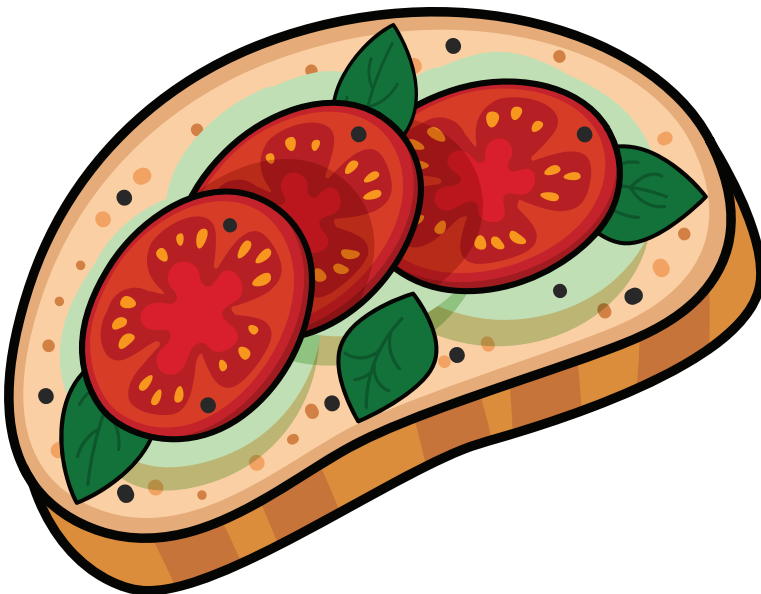
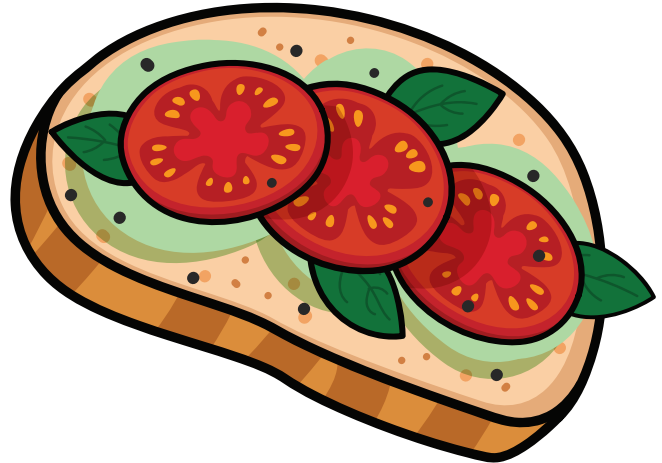
5-6 ελιές Καλαμών σε ροδέλες

Αλάτι & πιπέρι

Κάπαρη

Εκτέλεση

Ψήνουμε τις 2 φέτες ψωμί στην τοστιέρα ή στη φρυγανιέρα μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια γεμίζουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Σερβίρουμε.



Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	195.9
Υδατάνθρακες (g)	24.6
Φυτικές ίνες (g)	4.7
Σάκχαρα (g)	4.2
Πρωτεΐνες (g)	9.7
Λιπαρά (g)	4.9
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	1.1
Νάτριο (Na) (mg)	890
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	2.19
Βιταμίνη D (IU)	0.4
Βιταμίνη A (μg)	26.4
Βιταμίνη C (mg)	5.5
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	132.8
Σίδηρος (Fe) (mg)	2.9
Φώσφορος (P) (mg)	160.4
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	53.5

4. Wrap λαχανικών

Υλικά για 1 μερίδα

1 Αραβική ολικής άλεσης ή Ποντιακή πίτα (περέκ)
Μερικές φέτες αγγούρι
30 γρ. ψητό κοτόπουλο
1/2 καρότο τριμμένο
1 κ.σ. τυρί κρέμα (π.χ. κατίκι Δομοκού)
Σως από γιαούρτι (2 κ.σ. γιαούρτι 2%,
1 κ.γ. ελαιόλαδο & 1 κ.γ. μουστάρδα)
Πιπέρι

Εκτέλεση

Ψήνουμε την αραβική ή την πίτα για λίγα λεπτά στην τοστιέρα μέχρι να ροδίσει. Στη συνέχεια γεμίζουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Σερβίρουμε.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	290
Υδατάνθρακες (g)	26.4
Φυτικές ίνες (g)	5.1
Σάκχαρα (g)	4.6
Πρωτεΐνες (g)	19.6
Λιπαρά (g)	10.4
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	2.4
Νάτριο (Na) (mg)	450.9
Βιταμίνες	
Βιταμίνη Ε (mg)	1.73
Βιταμίνη D (IU)	2.10
Βιταμίνη Α (μg)	428.9
Βιταμίνη C (mg)	3.0
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	162.0
Σίδηρος (Fe) (mg)	1.8
Φώσφορος (P) (mg)	283.5
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	66.4



5. Εύκολα πανκείκς (χωρίς αυγό, γλουτένη ή ζωικά γαλακτοκομικά-vegan εκδοχή)

Υλικά για 4 μερίδες

70 γρ αλεύρι φαγόπυρο (ή βρώμη αλεσμένη)
2 μεσαίες μπανάνες
1/2 φλιτζ. γάλα φρέσκο (ή φυτικό)
20 γρ ταχίνι
3 κ.σ. νερό
1/2 κ.γ. μπέικιν
1/2 κ.γ. κανέλα
1/2 κ.γ. ελαιόλαδο για το τηγάνι

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ λιώνουμε τις μπανάνες και προσθέτουμε όλα τα υλικά. Ανακατεύουμε καλά το μείγμα και ψήνουμε 4 τεμάχια σε αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Σερβίρουμε με κάποιο φρούτο και γιαούρτι για να είναι το γεύμα πλήρες.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	169.5
Υδατάνθρακες (g)	24.4
Φυτικές ίνες (g)	4.1
Σάκχαρο (g)	8.9
Πρωτεΐνες (g)	4.7
Λιπαρά (g)	5.1
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	1.1
Νάτριο (Na) (mg)	188.3
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	0.27
Βιταμίνη D (IU)	13.4
Βιταμίνη A (μg)	17.4
Βιταμίνη C (mg)	5.2
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	140.8
Σίδηρος (Fe) (mg)	1.5
Φώσφορος (P) (mg)	172.2
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	48.7



8. Γεμιστό Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Υλικά για 1 μερίδες

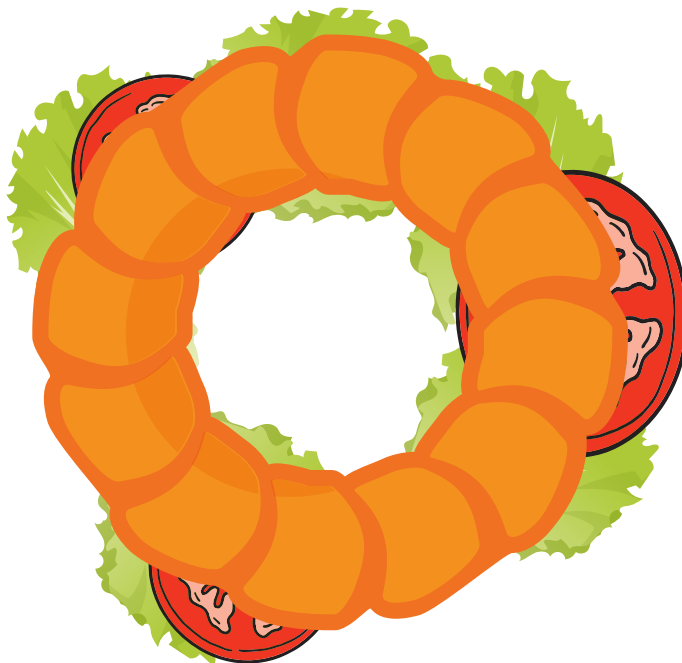
1 κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής άλεσης
4 κ.σ. τυρί κρέμα (π.χ. cottage)
1 μικρή ντομάτα
1 φλιτζάνι πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Εκτέλεση

Αρχικά κόβουμε την ντομάτα σε λεπτές φέτες. Έπειτα κόβουμε το κουλούρι στη μέση και προσθέτουμε το τυρί και τις φέτες ντομάτας. Σε ένα πιάτο σερβίρουμε την πράσινη σαλάτα και από πάνω προσθέτουμε το κουλούρι.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	356.4
Υδατάνθρακες (g)	46.0
Φυτικές ίνες (g)	8.6
Σάκχαρα (g)	9.8
Πρωτεΐνες (g)	21.2
Λιπαρά (g)	6.4
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	1.8
Νάτριο (Na) (mg)	890
Βιταμίνες	
Βιταμίνη Ε (mg)	3.8
Βιταμίνη D (IU)	1.6
Βιταμίνη Α (μg)	160.5
Βιταμίνη C (mg)	20.6
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	149.4
Σίδηρος (Fe) (mg)	3.6
Φώσφορος (P) (mg)	358.0
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	110.0



Ενδιάμεσα γεύματα

1. Κέικ Καρότο

Υλικά για 12 μερίδες

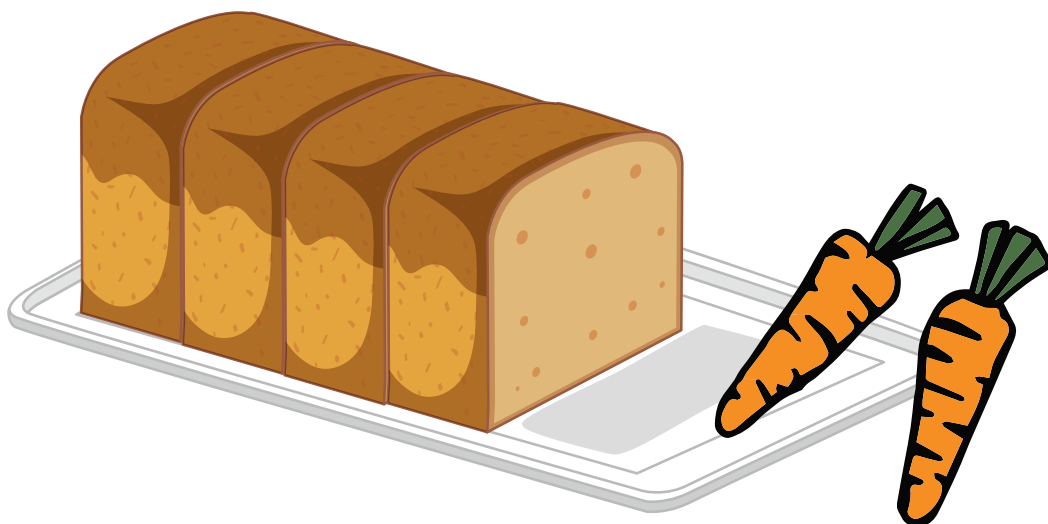
1 & ½ φλιτζάνι αλεύρι ολικής άλεσης
2/3 φλιτζάνι γάλα φρέσκο χαμηλών λιπαρών
2 κ.σ. μέλι
1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο
2 αυγά
1 κ.γ. baking powder
1/2 φλιτζάνι καρύδια τριμμένα
1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα
2-3 καρότα τριμμένα
1 κ.γ. κανέλα
Λίγο αλάτι

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°.
Σε ένα μπολ, χτυπάμε τα αυγά το λάδι και το μέλι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα. Προσθέτουμε το baking, την κανέλα, τα καρύδια και το καρότο και ανακατεύουμε.
Τέλος, προσθέτουμε σε μικρές δόσεις το αλεύρι, μέχρι να γίνει μια ζύμη. Σε μια φόρμα πασπαλίζουμε λίγο αλεύρι ή βούτυρο και προσθέτουμε το μίγμα. Ψήνουμε για 45-50 λεπτά.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	166.3
Υδατάνθρακες (g)	13.6
Φυτικές ίνες (g)	2.2
Σάκχαρα (g)	4.6
Πρωτεΐνες (g)	5.6
Λιπαρά (g)	10.1
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	1.6
Νάτριο (Na) (mg)	27.2
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	1.54
Βιταμίνη D (IU)	13.4
Βιταμίνη A (μg)	145.1
Βιταμίνη C (mg)	0.99
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	36.4
Σίδηρος (Fe) (mg)	0.9
Φώσφορος (P) (mg)	103.3
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	30.26



2. Κεκάκια μπανάνας χωρίς αλεύρι

Υλικά για 12 μερίδες

1 φλιτζάνι γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
2 ώριμες μπανάνες, πολτοποιημένες (περίπου 1 φλιτζάνι)
2 αυγά
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 φλιτζάνια νιφάδες βρώμης
3 κ.σ. μέλι
½ κ.σ. μπέικιν πάουντερ
½ κ.γ. μαγειρική σόδα
1 κ.γ. βανίλια & 1 κ.γ. κανέλα
1 φλιτζάνι φρέσκες ή κατεψυγμένες φράουλες

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C και ψεκάζουμε ελαφρά ή στρώνουμε με αντικολλητικό χαρτί 12 φόρμες για muffin. Σε ένα μπλέντερ ή στον επεξεργαστή τροφίμων, προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από τις φράουλες και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Προσθέτουμε τις φράουλες και ανακατεύουμε απαλά το μείγμα χρησιμοποιώντας με μια μεγάλη ξύλινη κουτάλα. Ρίχνουμε τη ζύμη στις φόρμες για muffin, γεμίζοντας κάθε θήκη λίγο πιο πάνω από τη μέση.

Ψήνουμε για περίπου 17 λεπτά ή μέχρι να σταθεροποιηθούν οι κορυφές των muffin. Μόλις είναι έτοιμα τα αφήνουμε να κρυώσουν 10-15 λεπτά και σερβίρουμε.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	133
Υδατάνθρακες (g)	17.8
Φυτικές ίνες (g)	2.2
Σάκχαρα (g)	8.4
Πρωτεΐνες (g)	5.1
Λιπαρά (g)	4.1
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	0.7

Νάτριο (Na) (mg)	17.9
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	0.5
Βιταμίνη D (IU)	6.4
Βιταμίνη A (μg)	11.9
Βιταμίνη C (mg)	13.03
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	37.5
Σίδηρος (Fe) (mg)	0.8
Φώσφορος (P) (mg)	104.5
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	29.3



3. Σπανακόπιτα με τραχανά

Υλικά για 25 μερίδες

1 κιλό σπανάκι πλυμένο και στραγγισμένο
1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
6 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
1 πράσο (το λευκό μέρος)
1 ματσάκι άνηθος ψιλοκομμένος
1 ματσάκι φρέσκος δυόσμος
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
2 κ.σ. αλεύρι
5 κ.σ. τραχανά
Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το φύλλο

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις,
400 mL νερό, 2 κ.γ. αλάτι, 1 κ.σ.
ελαιόλαδο, 1 φακελάκι μαγιά (~7 γρ.)

Εκτέλεση

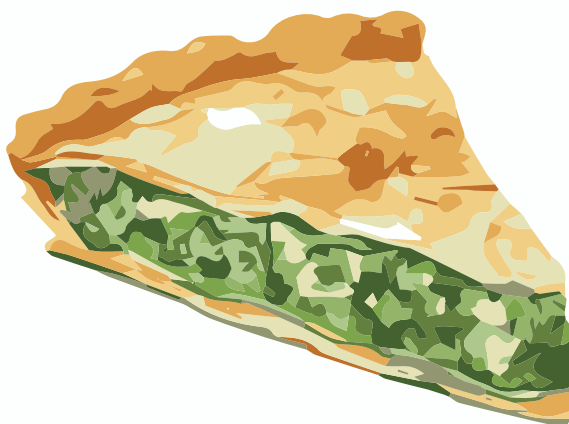
Φύλλο: Σε ένα μπολ ρίχνουμε αλεύρι, αλάτι και μαγιά. Ζεσταίνουμε το νερό (όχι καυτό) και ρίχνουμε λίγο νερό στη μαγιά. Όταν δούμε ότι η μαγιά έχει μπουρμπουλήθρες, ρίχνουμε σιγά σιγά το υπόλοιπο νερό και το λάδι, αναδεύοντας συνεχώς. Πλάθουμε και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί.

Γέμιση: Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σωτάρουμε το ξερό κρεμμύδι και το πράσο. Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά και προσθέτουμε σπανάκι, φρέσκο κρεμμυδάκι, άνηθο, αλεύρι, τραχανά και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 2 μέρη και ανοίγουμε τα φύλλα. Λαδώνουμε το ταψί και απλώνουμε ένα φύλλο. Τοποθετούμε τη γέμιση και από πάνω ένα δεύτερο (μεγαλύτερο) φύλλο, ώστε να αγκαλιάσει το πρώτο. Χαράζουμε ελαφρώς, λαδώνουμε από πάνω και ψήνουμε σε αέρα (180°C), για 20–30 λεπτά.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	194.3
Υδατάνθρακες (g)	31.5
Φυτικές ίνες (g)	5.4
Σάκχαρα (g)	0.6
Πρωτεΐνες (g)	6.6
Λιπαρά (g)	6.1
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	0.9

Νάτριο (Na) (mg)	226.1
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	1.8
Βιταμίνη D (IU)	0
Βιταμίνη A (μg)	322.3
Βιταμίνη C (mg)	11.8
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	55.9
Σίδηρος (Fe) (mg)	2.6
Φώσφορος (P) (mg)	167.1
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	88.2



4. Μπάρες ενέργειας χωρίς ψήσιμο, με κινόα και χουρμάδες

Υλικά για 12 μερίδες

1 φλιτζάνι χουρμάδες
½ φλιτζάνι ανάλατα αμύγδαλα
2 κ.σ. μέλι
5 σταγόνες υγρή βανίλια
½ φλιτζάνι νιφάδες κινόα
4 & ½ κ.σ. σταφίδες
⅓ φλιτζάνι πασατέμπος, ωμός
⅓ φλιτζάνι ηλιόσποροι, ωμοί
4 κ.σ. γάλα καρύδας

Εκτέλεση

Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα ταψί 28 x 18 εκατοστών.
Απλώνουμε τους χουρμάδες, τα αμύγδαλα, το μέλι και τη βανίλια σε ένα μπλέντερ και τα χτυπάμε μέχρι να παρασκευαστεί μια κολλώδη πάστα, όχι πολύ πηχτή.
Μεταφέρουμε το μείγμα των χουρμάδων σε ένα μπολ. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα συστατικά και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα. Απλώνουμε το μείγμα στο ταψί και το ισιώνουμε. Σκεπάζουμε το μείγμα με μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο όλη τη νύχτα. Κόβουμε τις μπάρες σε 10 κομμάτια. Διατηρούνται στο ψυγείο.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	153.5
Υδατάνθρακες (g)	17.7
Φυτικές ίνες (g)	2.9
Σάκχαρα (g)	13.6
Πρωτεΐνες (g)	4.0
Λιπαρά (g)	7.4
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	0.7
Νάτριο (Na) (mg)	2.5
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	4.4
Βιταμίνη D (IU)	2.2
Βιταμίνη A (μg)	3.8
Βιταμίνη C (mg)	0.4
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	33.4
Σίδηρος (Fe) (mg)	1.2
Φώσφορος (P) (mg)	116.2
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	58.2



5. Αλμυρά muffin ομελέτας

Υλικά για 9 μερίδες

9 μεσαία αυγά
1 φλιτζάνι βρασμένο μπρόκολο
 $\frac{1}{3}$ φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι
150 γρ. ανθότυρο
 $\frac{1}{2}$ κεσεδάκι γιαούρτι
Άνηθος
3 κ.σ. ελαιόλαδο
Ξύσμα λεμονιού

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C σε αέρα. Ψιλοκόβουμε το μπρόκολο και το σπανάκι και ανακατεύουμε με το θρυμματισμένο ανθότυρο. Χτυπάμε τα αυγά μαζί με το γιαούρτι και μεταφέρουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Τέλος, προσθέτουμε άνηθο, το ξύσμα λεμονιού και το ελαιόλαδο. Σε φόρμα για muffin 9 θέσεων μοιράζουμε το μείγμα. Ψήνουμε για 20-25 λεπτά.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	146.1
Υδατάνθρακες (g)	1.9
Φυτικές ίνες (g)	0.6
Σάκχαρα (g)	1.5
Πρωτεΐνες (g)	9.6
Λιπαρά (g)	10.8
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	3.03

Νάτριο (Na) (mg)	208
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	1.6
Βιταμίνη D (IU)	39.4
Βιταμίνη A (μg)	183.73
Βιταμίνη C (mg)	8.10
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	79.9
Σίδηρος (Fe) (mg)	1.07
Φώσφορος (P) (mg)	126.9
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	202.4



6. Σοκολατένια τρουφάκια με κινόα

Υλικά 30 μερίδες

1 φλιτζ. κινόα (ωμή)
1 φλιτζ. σταφίδες
1 φλιτζ. ταχίνι
½ φλιτζ. αμύγδαλα
280 g σοκολάτα κουβερτούρα (για επικάλυψη)

Εκτέλεση

Βράζουμε την κινόα σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Χτυπάμε στο μπλέντερ τη σταφίδα και τα αμύγδαλα. Τα ανακατεύουμε με την μαγειρεμένη κινόα και προσθέτουμε το ταχίνι. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Πλάθουμε το μείγμα σε μπαλάκια. Αν θέλουμε να έχουν επικάλυψη σοκολάτας, λιώνουμε τη μαύρη σοκολάτα σε μπεν μαρί και στη συνέχεια βουτάμε τα μπαλάκια για λίγα δευτερόλεπτα και αμέσως μετά, τα τοποθετούμε σε λαδόκολλα ώστε να κρυσώσουν.

Εναλλακτικά: αντί κινόας μπορούμε να προσθέσουμε ίση ποσότητα βρώμης

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	143.0
Υδατάνθρακες (g)	13.0
Φυτικές ίνες (g)	2.2
Σάκχαρο (g)	8.2
Πρωτεΐνες (g)	3.1
Λιπαρά (g)	8.4
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	2.4

Νάτριο (Na) (mg)	13.0
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	0.6
Βιταμίνη D (IU)	2.4
Βιταμίνη A (μg)	0.5
Βιταμίνη C (mg)	0.1
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	49.2
Σίδηρος (Fe) (mg)	1.9
Φώσφορος (P) (mg)	116.0
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	38.4



7. Τσιπς λαχανικών

Υλικά για 4 μερίδες

1 μέτριο κολοκύθι
1 μέτρια γλυκοπατάτα
1 μέτριο καρότο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ντιπ γιαουρτιού

100 γρ γιαούρτι
½ ξύσμα λεμονιού
1 σκελίδα σκόρδου πολτοποιημένη
Ρίγανη & θυμάρι
Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

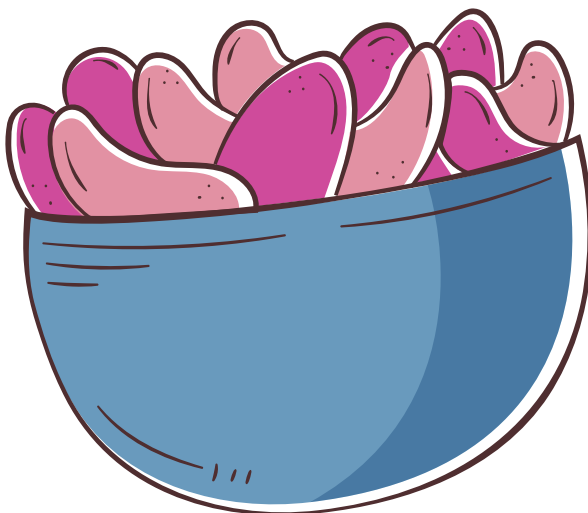
Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C. Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε λεπτές φέτες με ένα μαχαίρι με τη βοήθεια των γονιών μας. Απλώνουμε τα λαχανικά σε απορροφητικό χαρτί και τα στεγνώνουμε με χαρτοπετσέτα για να βεβαιωθούμε ότι είναι όσο το δυνατόν πιο στεγνά. Στρώνουμε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί και το περνάμε με ένα πινέλο ελαφρά με ελαιόλαδο. Απλώνουμε τα λαχανικά στο ταψί, τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο και στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο αλάτι, πιπέρι και όποιο άλλο μυρωδικό μας αρέσει. Ψήνουμε έως 20 λεπτά, ελέγχοντας κάθε 5 λεπτά. Αφαιρούμε τα λαχανικά από το φούρνο όταν τα τσιπς έχουν πάρει ένα καφέ χρώμα και είναι πλέον τραγανά. Συνοδεύουμε με το ντιπ γιαουρτιού για περισσότερη απόλαυση.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	156.1
Υδατάνθρακες (g)	19.6
Φυτικές ίνες (g)	3.3
Σάκχαρα (g)	5.8
Πρωτεΐνες (g)	3.2
Λιπαρά (g)	7.2
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	1.2

Νάτριο (Na) (mg)	50.1
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	1.3
Βιταμίνη D (IU)	1.00
Βιταμίνη A (μg)	364.5
Βιταμίνη C (mg)	14.3
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	73.8
Σίδηρος (Fe) (mg)	1.3
Φώσφορος (P) (mg)	426.7
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	34.1



8. Δροσερό σνακ γιαουρτιού

Υλικά για 2 μερίδες

1 μεσαία μπανάνα σε ροδέλες
4 μεγάλες φράουλες σε κομμάτια
1 κεσεδάκι γιαούρτι
1 κ.γ. μέλι
1 κ.γ. άγλυκο κακάο ή κανέλα

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι, το κακάο ή την κανέλα και το μέλι. Σε ένα ξύλο κοπής τεμαχίζουμε τη μπανάνα και τις φράουλες σε μικρά κομμάτια. Έπειτα, παίρνουμε δύο χαμηλά διάφανα γυάλινα ποτήρια και τοποθετούμε εναλλάξ στρώσεις από φέτες μπανάνας, γιαουρτιού και φράουλας.

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	159.9
Υδατάνθρακες (g)	32.2
Φυτικές ίνες (g)	2.3
Σάκχαρα (g)	24.8
Πρωτεΐνες (g)	6.2
Λιπαρά (g)	1.9
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	1.1

Νάτριο (Na) (mg)	71.0
Βιταμίνες	
Βιταμίνη Ε (mg)	0.2
Βιταμίνη D (IU)	1.0
Βιταμίνη Α (μg)	16.3
Βιταμίνη C (mg)	28.3
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	192.7
Σίδηρος (Fe) (mg)	0.4
Φώσφορος (P) (mg)	166.5
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	38.9



9. Σνακ Μήλου

Υλικά για 4 μερίδες

¼ φλιτζάνι βούτυρο ξηρων καρπών (π.χ. φυστικοβούτυρο)
1 φλιτζάνι γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
2 μήλα κομμένα σε φέτες
Κανέλα
Προαιρετική γαρνιτούρα:
Σπασμένα αμύγδαλα
Σπόροι
Σταφίδες
Τριμμένη καρύδα

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ προσθέτουμε το καρποβούτυρο με το γιαούρτι και την κανέλα και ανακατεύουμε καλά. Έπειτα, σε ένα ξύλο κοπής απλώνουμε τις φέτες μήλου και αλείφουμε κάθε φέτα με 2 κ.σ. από το μείγμα με το γιαούρτι. Τέλος, προσθέτουμε τις γαρνιτούρες της επιλογής μας και απολαμβάνουμε. Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το μήλο με κάποιο άλλο φρούτο επιλογής μας όπως μπανάνα!

Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	180.1
Υδατάνθρακες (g)	15.0
Φυτικές ίνες (g)	3.5
Σάκχαρα (g)	12.8
Πρωτεΐνες (g)	5.7
Λιπαρά (g)	10.8
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	2.0
Νάτριο (Na) (mg)	18.0
Βιταμίνες	
Βιταμίνη Ε (mg)	2.7
Βιταμίνη D (IU)	0.2
Βιταμίνη Α (μg)	5.4
Βιταμίνη C (mg)	4.4
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	61.7
Σίδηρος (Fe) (mg)	0.6
Φώσφορος (P) (mg)	113.0
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	46.1



10. Αλμυρά muffin με γλυκοπατάτα

Υλικά για 9 μερίδες

1 φλιτζ. κινόα
1 & ½ φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 & ½ φλιτζάνι ολικής άλεσης αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 γλυκοπατάτα καθαρισμένη και τριμμένη στον τρίφτη
1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά
2 κ.σ. τυρί τριμμένο (π.χ. γραβιέρα)
2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια
2 αυγά
1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών
Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα, τοποθετούμε το περιεχόμενο από 2 φλιτζάνια νερό μαζί με το αλάτι. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό, το αποσύρουμε από την φωτιά και προσθέτουμε την κινόα.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C στον αέρα. Παίρνουμε ένα ταψί με θήκες για muffin και κάνουμε ελαφρά επάλειψη με ελαιόλαδο. Τεμαχίζουμε την πιπεριά και τα κρεμμυδάκια. Κοσκινίζουμε τα δύο αλεύρα σε ένα μεγάλο μπολ και έπειτα προσθέτουμε την τριμμένη γλυκοπατάτα, το τυρί, την πιπεριά και τα κρεμμυδάκια. Σε ένα δεύτερο μπολ ανακατεύουμε το γάλα μαζί με τα αυγά. Έπειτα, ρίχνουμε το υγρό μείγμα στο μπολ με τα στερεά υλικά και ανακατεύουμε.

Με ένα κουτάλι γεμίζουμε τις θήκες για τα muffin με το μίγμα μας λίγο πιο πάνω από τη μέση. Ψήνουμε στο φούρνο για 25-30 λεπτά. Μόλις τα βγάλουμε από το φούρνο αφήνουμε να κρυώσουν για μερικά λεπτά και έπειτα σερβίρουμε.



Ανά μερίδα

Ενέργεια (kcal)	191.9
Υδατάνθρακες (g)	28.3
Φυτικές ίνες (g)	4.4
Σάκχαρα (g)	4.4
Πρωτεΐνες (g)	8.3
Λιπαρά (g)	3.7
Εκ των οποίων Κορεσμένα (g)	1.1
Νάτριο (Na) (mg)	78.4
Βιταμίνες	
Βιταμίνη E (mg)	1.1
Βιταμίνη D (IU)	22.9
Βιταμίνη A (μg)	180.2
Βιταμίνη C (mg)	24.7
Μέταλλα	
Ασβέστιο (Ca) (mg)	74.7
Σίδηρος (Fe) (mg)	1.9
Φώσφορος (P) (mg)	222.3
Μαγνήσιο (Mg) (mg)	76.4