

Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 15/07/2010 16:29

Μπορούμε εδώ να γράψουμε εύκολες συνταγούλες που χρησιμοποιούμε στη καθημερινή μας διατροφή, όταν κάνουμε δίαιτα...και όχι μόνο.

Για μια ελαφριά κουζίνα λοιπόνοι παρακάτω συνταγές που θα γράψουμε.

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από ΙΩANNA - 15/07/2010 17:26

Μελιτζάνα ψητή με σάλτσα

1 μελιτζάνα μετρίου μεγέθους (φλάσκες)
1 ντομάτα μεγάλη φρέσκια
1/2 πιπεριά πράσινη
Λίγο μαϊντανό
Λίγο βασιλικό
2 σκελίδες σκόρδο (εάν θέλετε προσθέτετε και 1 κρεμμύδι φρέσκο)
Αλάτι – πιπέρι
Λίγο ανθότυρο τριμμένο
1 κουταλιά της σούπας λάδι

Κόβουμε τις μελιτζάνες περίπου 1 εκ και τις βάζουμε σε νερό με αλάτι να γλυκάνουν ή να ξεπικρίσουν εάν είναι λίγο πικρές.

Τις σκουπίζουμε και τις βάζουμε στην γκριλιέρα, ή στον αέρα του φούρνου μας πάνω σε λαδόκολλα, στους 180 βαθμούς μέχρι να μαραθούν καλά.

Χτυπάμε στο μούλτι την ντομάτα με την φλούδα να λιώσει και την βάζουμε στο τηγάνι με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να πιούν τα υγρά τους. Ρίχνουμε τέλος και το λάδι.

Σερβίρουμε τις μελιτζάνες στο πιάτο και περιχύνουμε την σάλτσα.

Τέλος τρίβουμε κι από πάνω λίγο ανθότυρο

<http://img190.imageshack.us/img190/1528/dscn1348u.jpg>

<http://img121.imageshack.us/img121/4493/dscn1338t.jpg>

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από bhsaria58 - 16/07/2010 05:25

Τέλεια η νέα ενότητα συνταγών Ηλιanna μου!!!!και πολύ νόστιμη η συνταγή σου Ιωάννα ...βλέπεις μ'αρέσουν πολύ οι μελιτζάνες;)

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 16/07/2010 06:14

Μπραβο για το νεο θεμα ,Ιωαννα μου ωραια η συνταγη σου:kiss:

Βάφλες διαίτας

8 κ,γ μαργαρινη
160 γρ αλευρι
λιγο αρωμα βανιλιας εσανς
4 αυγα
200 γρ στραγγισμενο γιαουρτι χωρις πολλα λυπαρα
ρευστη ζαχαρινη η 8 κ,γ ζαχαρη
μπεκιν μονο 2 μυτουλες στο μαχαιρι

ντεκορ
800 γρ φρασκο ανανα η κονσερβα αλλα διαιτας
100 γρ κρεμα φυτικη για σαντιγη
4 κ,γ κακαο

Για τα βαφελ βαζουμε ολα τα υλικα μαζι και τα χτυπαμε με το μιξερ καλλα και ψνουμε 8 βαφελ

καθαριζουμε τον ανανα καλλα τον κοβουμε σε ροδελες.

χτυπαμε την κρέμα καλλα σε σαντηγη ριχνουμε δοκιμαζοντας την ζαχαρινη

βαζουμε επανω σε καθε βαφελ ανανα και σαντιγη πασπαλιζουμε με κακαο

χωρις Ανανα και σαντιγη
<http://up.picr.de/4882587.jpg>

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από ΙΩANNA - 22/07/2010 06:58

<http://img46.imageshack.us/img46/4029/pennes.jpg>

Πέννες με βασιλικό και τυρί τριμμένο
(για 4 άτομα)

8 μικρά ντοματίνια ώριμα
Βασιλικό
4 κουταλιές λάδι της σούπας
Τυρί λάιτ (τριμμένο) 1κουταλιά της σούπας ανά μερίδα
Πάπρικα

Αλάτι

2 σκελίδες σκόρδο

250 γραμ. πέννες

Βράζουμε τις πέννες σε αλατισμένο νερό και πριν τις σουρώσουμε ρίχνουμε για ένα λεπτό τον βασιλικό να δώσει άρωμα.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το λάδι να κάψει και ρίχνουμε το σκόρδο λιωμένο στη πρέσα.

Το τσιγαρίζουμε λίγο, κόβουμε και τα ντοματίνια στη μέση και τα βάζουμε στο τηγάνι με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω. Ρίχνουμε αλάτι και πάπρικα την σάλτσα μας και την σιγοβράζουμε μέχρι να πει τα υγρά της.

Κατόπιν ρίχνουμε τις πέννες σε ένα τηγάνι κι από πάνω την σάλτσα ανακατεύουμε προσεχτικά , σερβίρουμε στο πιάτο μας με 1 κουταλιά τυρί λάιτ

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 22/07/2010 12:27

MMM!!!!ωαννα μου πολυ ωραιο πιατο :kiss:

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 31/07/2010 17:24

εδω σας εφερα και την βαφλα

<http://up.picr.de/4882587.jpg>

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 31/07/2010 17:26

Είναι για δίαιτα αυτή η βάφλαμ Βιανκα;;huh:

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από hrisag - 31/07/2010 18:19

Hlianna έγραψε:

Είναι για δίαιτα αυτή η βάφλαμ Βιανκα;;huh:

χα,χα!και εγω την ιδια απορια εχω:)

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από POLLY - 31/07/2010 19:52

Βάφλα διαίτης??????? Δεν νομίζω!!!!!!!:laugh: :laugh: :laugh:

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 01/08/2010 06:18

ναι είναι

Βάφλες διαίτας,

συνταγη απο WW:) την εχω γραμμενη στην πρωτη σελιδα

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Nάνα - 01/08/2010 07:54

Μπιάνκα θα τις φτιάξω τις βάφλες σου!!!! Λές να με κυνηγάει ο διαιτολόγος μου;:laugh: :laugh: :laugh:

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 01/08/2010 10:40

οχι Nana δεν θα σε κυνηγάει αν τις φτιαξης οπως λεη η συνταγη:kiss:

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 02/08/2010 11:41

Παγκάσιους στο φούρνο με δεντρολίβανο

2 φέτες παγκάσιους

2-3 κ.σ. λάδι

λίγο ψιλ/νο φρέσκο δεντρολίβανο

αλάτι, πιπέρι

χυμός 1 λεμονιού

Όλα τα υλικά στο φούρνο για 20 λεπτά.

Δε βάζουμε νερό.

Επιπλέον 5 λεπτά για το γκριλ

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 18/01/2011 18:21

Κοτόπουλο με χυμούς στο φούρνο!!

1 κοτόπουλο σε μερίδες,
4-5 πορτοκάλια, το χυμό τους,
4 λεμόνια, το χυμό τους,
4κ.σ. μέλι,3σκ. σκόρδο,αλατοπίπερο
αν θέλουμε κανέλα.

Βάζουμε τις μερίδες κοτόπουλου σε πυρέξ,αλατοπιπερώνουμε,ρίχνουμε τους χυμούς,
που έχουμε διαλύσει μέσα το μέλι,κανέλα 2 ξυλάκια και ψήνουμε μια ώρα περίπου.
Μπορούμε να βάλουμε μαζί και δυο πατατούλες κομμένες σε μικρά κομμάτια.

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 18/01/2011 22:09

Κοτόπουλο ψητό με ελιές και φέτα

4 στήθη κοτόπουλου χωρίς την πέτσα τους,
1 1/2 φλ.ντοματάκια ψιλοκομμένα,
1/2φλ. ελιές σε φέτες,
3 κ.σ. φέτα τριμμένη με τα δάχτυλά μας,
3κ.σ. λάδι,
1κ.σ. ξίδι,
αλατοπίπερο,ρίγανη.

Αναμιγνύουμε τα ντοματάκια με 2κ. λάδι και το ξίδι σε μπολ.

Προσθέτουμε τη φέτα και τις ελιές,ρίγανη,λίγο αλάτι γιατί είναι και οι ελιές,πιπέρι,ανακατεύουμε
ελαφρά και βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο.

Ψήνουμε το κοτόπουλο στο γκριλ ή στα κάρβουνα!!,αλλείφοντάς το με λάδι και αλατοπίπερο.
Σερβίρομε με το μείγμα σαλάτας!

Θερμίδες 350 η μερίδα!

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 04/02/2011 22:38

Κοτόπουλο ελαφρύ με Γκρέιπ Φρουτ!

2 στήθη κοτόπουλου,
1 γκρέιπ φρουτ το χυμό του,
1 λεμόνι το χυμό του,
1 πορτοκάλι το χυμό του,
2-3σκ. σκόρδο,
2-3κ.σ. λάδι,
θυμάρι,ριγανη,αλατοπίπερο.

Βάζουμε τα στήθη με το λάδι και νερό να τα καλύπτει,βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.Σουρώνουμε. Τα βάζουμε σε πυρέξ,ρίχνουμε τους χυμούς,σκόρδο,τα μπαχαρικά και ψήνουμε στους 180β. μέχρι να πει τα υγρά των χυμών και να κάνει κρούστα!

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 05/02/2011 13:33

Κολοκυθάκια - Κρέμα -Βελουτέ

<http://up.picr.de/6252602tltl.jpg>

1 κιλό κολοκυθάκια κομένα σε κύβους
2 κ.γ. ζωμό λαχανικών ή ζωμό κρέας
750 ml νερό
150 γρ τυρί κρέμα με βότανα
200 γρ κρέμα γάλακτος αν θέλουμε
1 κρεμμύδι σε κύβους
1 σκόρλιδα

Προετοιμασία

Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια και κοβουμε σε μικρούς κύβους.

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια με λίγο βούτυρο και τό σκόρδο
μετά ρίχνουμε και τα κολοκύθια, και αφήστε το να σοταριστή καλλά

Βράζουμε το νερό με το ζωμό λαχανικών. Στη συνέχεια, τα τηγανισμένα κολοκυθάκια αφήνουμε να βράση τα λειώνουμε με μπλέντερ

Στο τέλος ρίχνουμε και τό τυρί βάζουμε σε πιάτα και ρίχνουμε
τήν κρέμα γάλακτος ανακατεύουμε να κάνουμε σχέδιο και σερβίρουμε με φρέσκο ψωμάκι

<http://up.picr.de/6255159kpv.jpg>

<http://up.picr.de/6255160vhm.jpg>

<http://up.picr.de/6255162xsn.jpg>

<http://up.picr.de/6255165tqs.jpg>

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 05/02/2011 13:45

Να σε ρωτήσω, Βιανκα, η κρέμα γάλακτος και το τυρί είναι διαίτης; Βέβαια μπορεί να μπει κρέμα με χαμηλά λιπαρά, αλλά με το τυρί τι γίνεται;

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Βianka - 05/02/2011 14:52

Ηλιanna μου αυτη η σουπα σηγουρα διαιτας δεν ειναι !!:lol: την εβαλα σε λαθος σελιδα απαπα!!!!
αλλα εαν θελουμε με λιγα λιπαρα την κανουμε και η κρεμα γαλακτος δεν την βαζουμε αφου θα
βαλουμε οπωςδηποτε το τυρι για να εχει φευση καλλη!!
τα διαβασα τα μηνηματα ολα οκ Ηλιanna μου
σου εστειλα και φωτο απο το κεικ που ειχα ξεχαση!!:blush:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Βianka - 24/03/2011 11:25

Πατατες σουπα με ζαμπον

για 2 μεριδες

<http://up.picr.de/6646682lbw.jpg>

2 καροτα σε κομματακια
4 πατατες σε κομματακια
2 μικρα πρασα σε ροδελιτσες
1 κ, γ λαδι
500 γρ ζωμο απο λαχανικα
η 2 κ γ,σκονη απο λαχανικα με 500 γρ νερο
4 φετες ζαμπον

παπρικα σκονη και αλατι και πιπερι
μερικα βοτανα για ντεκορ

βαζουμε το λαδι να ζεσταθη ριχνουμε και τα λαχανικα να σωταριστουν
προσθετουμε και τον ζωμο
αφηνουμε να βρασουν για 20 λεπτα
με το μπλεντερ τα πολτοποιουμε
ριχνουμε λιγο αλατι αν χρειαζετε και πιπερι λιγη παπρικα ανακατευουμε και ριχνουμε το κομμενο
ζαμπον
σερβιουμε και πασπαλιζουμε με τα βοτανα

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 24/03/2011 11:44

Στηθος κατοπουλο με λαχανικα και ρυζι

για 1 ατομο

<http://up.picr.de/6649869bcw.jpg>

50 γρ ρυζι αβραστο
200 γρ στηθος κοτας η γαλοπουλας σε ρωριδες κομμενο
1 κ,γ λαδι
2 κρεμμυδακια φρεσκα σε ροδελες κομμενα
1 κομματακι Πιπεροριζα κομμενο σε μικρα κομματακια
1 σκορλιδα απο πρεσα περασμενη
2 ντοματες κομμενες σε κομματακια
200 γρ μπροκολο η κουνουπιδι
200 γρ ζωμο λαχανικα η 1 κ,γ σκονη σε 200 γρ νερο
παπρικα σκονη Καρι,λιγη σαλτσα Σογιας

βραζουμε σε αλατονερο το ρυζι
βαζουμε το λαδι να ζεσταθη και ριχνουμε τα κομματια κατοπουλο να παρουν χρωμα
προσθετουμε τα κρεμμυδακια το σκορδο και την πιπεροριζα,ριχνουμε και τις ντοματες το
μπροκολο αφηνουμε να βρασουν
ριχνουμε στο τελος και την σογια ,παπρικα και καρι,δωκιμαζουμε και αν θελουμε πιο πικαντικο
προσθετουμε παλι λιγο απο ολα
σερβιουμε με το ρυζι

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 26/03/2011 06:10

Χαλβα με σιμιγδαλι και σαλτσα γιαουρτι

δαιτας

1 κ,ς λαδι
160 γρ σιμιγδαλι
75 γρ αμυγδαλα η φουστικια αιγηνης χοντροκομμενα
160 μλ νερο
375 μλ γαλα 1.5 %
8 κ.γ μελι
1 κ,ς ζαχαρη
1 κ,γ κανελα

για την σαλτσα γιαουρτι

250 γρ γιαουρτι απαχο 1.8%
2 κ,ς χυμο παορτοκαλι
2 σταγονες ζαχαρινη η 2 γρ
1 κ,ς ξυσμα πορτοκαλι
για ντεκορ λιγα φυλα δυοσμο

βαζουμε το λαδι να ζεσταθη ριχνουμε και το σιμιγδαλι με τα αμυγδαλα
καβουρτιζουμε για 15 λεπτα
ριχνουμε το νερο και το γαλα την ζαχαρη την κανελα και το μελι
αφηνουμε να βρασουν σε χαμηλη φωτια για 5 λεπτα, μεχρι να πηξη λιγο
το βαζουμε σε μια φορμα η σε ενα πυρεξ αφηνουμε για 25 λεπτα
η αν θελουμε φορμαρουμε σε 6 μπαλακια

κανουμε τωρα την σαλτσα γιαουρτι

ανακατευουμε ολα τα υλικα μαζι και σερβιρουμε με τον χαλβα

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 27/03/2011 06:28

Μπακλαβάς Χωρίς Τυφεις

<http://up.picr.de/6768982twm.jpg>

<http://up.picr.de/6768983sme.jpg>

<http://up.picr.de/6768984oad.jpg>

<http://up.picr.de/6768985cpc.jpg>

<http://up.picr.de/6768986zrl.jpg>

<http://up.picr.de/6768940udk.jpg>

για 10 μερίδες

γέμηση

2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη

1 / 4 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

45 γραμμάρια αμύγδαλα, ψιλοκομμένο

40 γρ φιστίκια, αιγηνής, ψιλοκομμένο

40 γραμμάρια καρύδια

40 γρ τριμμένη φρυγανιά

1 κουταλάκι φυτικό λάδι

200 γρ φύλλο κρουστας

3 κουταλάκια του γλυκού βούτυρο

σιροπι

100 γρ νερού

100 γρ χυμό πορτοκάλι

60 γρ μέλι

1 πρέζα γαρυφαλλο

1 κοματάκι κανελα

1 φλουδα απο λεμονι

6 σταγονες χυμό λεμόνι

1 κ.γ γλυκαντικο, υγρό δηλαδη υγρη ζαχαρινη

Ζάχαρη, κανέλα, τα καρύδια και όλα τα άλλα υλικά για την γέμηση τὰ ανακατεύουμε

Περνούμε ένα Ταψί στρογγύλο 20 x 20 cm και το λαδώνουμε με το λάδι. Κόβουμε τη ζύμη στα μετρα του ταψιου σε 6 φύλλα στρογγυλά 20 x 20 cm

Λιώνετε το βούτυρο τὸ ανακατεύουμε με το λαδι

βάζουμε 2 φύλλα στο ταψί και τα ραντίζουμε λίγο με το βουτυρο πασπαλίζουμε με το μείγμα καρύδι.

βάζουμε 1 φύλλο κρουστας ραντίζουμε με βούτυρο και πασπαλίζουμε με τὴν γέμηση καρυδι ξανακανουμε παλι το ιδιο

Στο τέλος βάζουμε 2 φύλλα ζύμης κρουστας και κόβουμε τον μπακλαβά σε 10 κομματια ψνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 ° C στη μεσαία σχάρα για 30 λεπτά.η και

παιρνοντας περισσότερο ώσπου να πάρη από πάνω και από κάτω ένα ωραίο χρώμα

Βάζουμε τον χυμό πορτοκαλιού με το νερό, μέλι και γαρύφαλλο την κανελλα. φλούδα λεμονι να βρασούν ρίχνουμε και τον χυμό λεμόνι

αφήστε να κρυώσει ελαφρώς, προστίθεται το γλυκαντικό υγρό και περιχύνουμε τον μπακλαβά

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 27/03/2011 11:00

Μηλόπιτα Διαιτας

<http://up.picr.de/6670666ssc.jpg>

μια σπιτική μηλόπιτα με τριφτη ζύμη δεν χρειάζεται να στερευτεί και το γλυκό σε μία διαίτα Αυτός είναι ο τρόπος διασκέδασης και με απώλεια βάρους!

ζύμη

240 γρ αλεύρι
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
70 γρ ζάχαρη
1 αυγό
70 γρ μαργαρίνη με χαμηλά λιπαρά

γέμιση

4 μήλα κομμάτια, ξινά
1 κουταλάκι φλούδα λεμονιού, ακατέργαστο
1 κουταλιά χυμό λεμονιού

για την ζύμη την τριφτή

2 πακέτα βανίλια
1 / 2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
70 γρ αλευρι
40 γρ μαργαρίνη με χαμηλά λιπαρά

Βάζουμε τό αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ, τη ζάχαρη, το αυγό και 70 γρ μαργαρίνη και ζυμώνουμε. κάνουμε τή Ζύμη σε μια μπάλα, τυλίξετε το σε πλαστική μεμβράνη και βάλτε την για 30 λεπτά.στό ψυγείο
ανοίγουμε τη ζύμη μεταξύ πλαστική μεμβράνη σε ένα φύλο
σε μία φόρμα διάμετρος 26 εκατοστά βάζουμε μία λαδόκολα
βάζουμε τό φύλο της ζύμης μέσα στή φόρμα

Κόβουμε τὰ Μήλα στά 4 , αφαιρέστε τους σπόρους, φλούδες και κόβουμε σε λεπτές φέτες. Αναμίξτε με ξύσμα λεμονιού, το χυμό λεμονιού

βάζουμε τὰ μήλα μεσα στή φόρμα

Για τήν τριφτή ζήμη ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και μέ τὰ δάχτυλά μας κάνουμε τό τριφτό ζυμάρι

Πασπαλίζουμε τίς φέτες μήλου με αυτό.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 °

. Ψήνουμε τή Μηλόπιτα στο φούρνο στη χαμηλότερη σκάρα περίπου 45 λεπτά

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 27/03/2011 11:34

Μακαρόνια Μπολονεζε χωρις Τυφεις

ειναι για 6 Μεριδες

<http://up.picr.de/6670665pkf.jpg>

2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 Καρότο, ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
500 γρ κιμα μοσχαρι χωρις λιπος ταρτάρ
800 γρ ντομάτες κονσέρβα κομμένες σε κομμάτια
1 πρέζα αλάτι
1 κ,σ ντοματα πελτε
1 πρέζα τσίλι σε σκόνη
3 κλωναρακια φρέσκο θυμαρι
λίγη ρηγανη
1 πρέζα βασιλικός αποξηραμένο η 2 κλωναρακια φρεσκο
600 γρ μαγειρεμένα μακαρονια

θερμαίνεται τό Λάδι σε μέτρια φωτιά.

Προσθέστε το κρεμμύδι, τα καρότα και το σκόρδο. λεπτά ανακατεύοντας, σωταρετε περίπου 6

Προσθέστε το ταρτάρ δηλαδη τόν κιμά και σωταρετε περίπου 4 λεπτά

προσθετετε και τον πελτε ντοματα

Ρίχνετε μέσα τις ντομάτες και αλάτι, τσίλι νιφάδες και ολα τα βότανα

αφηστε να παρη 2 βρασης

Μειώστε τη θερμότητα και αφήστε να σιγοβράσουν για 1 ωρα αν χρειαστη προσθετουμε κα λιγο

ζεστο νερο

βάζουμε τη σάλτσα πάνω από τα μακαρόνια και σερβίρουμε.

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 27/03/2011 12:06

Μακαρονια Σαλατα χωρις Τυφεις

<http://up.picr.de/6671204hjm.jpg>

για 1 ατομο

1 πιπερια κοκινη κομμενη σε κυβάκια
2 καροτα τριμμενα στόν τρυφτη
2 κ. σ καλαμπόκι κονσέρβα
2 σκελίδες σκόρδο από πρέσα περασμένο
50 γρ γιαούρτι
λίγο καρι
αλάτι πιπέρι
1 κ,γ λαδι
1.κ.σ,ξυδι μπαλσάμικο ίσως και λίγο περισσότερο
150 γρ μακαρονακια βρασμενα

ανακατεύουμε όλα τὰ υλικά μαζί

πασπαλίζουμε μέ μαιδανό και τό αφήνουμε στό ψυγειο μέχρι νά σερβίρουμε

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 28/03/2011 10:56

Στηθος Πάπιας Σαλάτα

<http://up.picr.de/6683034zuw.jpg>

για την σαλατα

8 ντοματίνια
1 μαρούλι ή Lollo bianco

μαριναδα για το στηθος παπιας

1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 πρέζα μαντζουράνα

1 πρέζα θυμάρι
1 πρέζα αλάτι
1 πρέζα πιπέρι

400 γρ στήθος πάπιας, χωρίς το δέρμα,

για τη σαλτσα Μανιταρια

1 κρεμμύδι σε κυβακια κομμενο
200 γρ φρέσκα μανιτάρια σε κομματια κομμενα
1 κουταλιά της σούπας κρέμα γάλακτος, η ξυνη κρεμα με 24% λιπαρά
1 κουταλιά της σούπας ξίδι, βαλσαμικό

Κωβουμε τὰ Ντοματάκια στη μέση
Μαδάμε τή σαλάτα και τοποθετουμε επανω σε ενα πιατο και επανω βαζουμε εδω εκει τις ντοματουλες

για το μαρινάρισμα ανακατευουμε ολα τα υλικα μαζί βαζουμε το στήθος επανω και αφηνουμε για 1 ωρα

βάζουμε το στήθος με την μαριναδα σε ενα τιγανι που να καιη και τηγανίζουμε απο ολες τις μεριες γύρω.γυρω,απο καθε πλευρα 5 λεπτα
το βγαζουμε και το τυλιγουμε σε αλουμινοχαρτο

ριχνουμε στι τιγανι το κρεμμύδι, τα μανιτάρια και τα τσιγαρίζουμε.

Ρίχνετε μέσα την κρεμα καλακτος η τη ξινή κρέμα προσθετουμε και το βαλσαμικο ξύδι, αλάτι και πιπέρι. Κοβουμε το φιλέτο σε φέτες.

Βαζουμε επανω στα φυλα σαλατα την σαλτσα μανιταρια

Και τις φετες κρεας επανω στα μανιταρια και

σερβιουμε με μια φετα ψωμι 50 γρ

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 29/03/2011 19:46

Στήθος κοτόπουλου γεμιστο με τυρί

ειναι ενα Πιατο Διαιτας

<http://up.picr.de/6691403hxq.jpg>

για 2 μεριδες

2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο νωπό
25 γρ τυρι ροκφορ με τα λιπαρα του που εχει οχι λαιτ
8 φύλα από βασιλικό
2 κοματια ζαμπόν,χωρίς λιπος σερανο η , ζαμπόν Πάρμας
1 κουταλάκι του γλυκού ζωμός κοτόπουλου απο τή Στιγμαιαία σκόνη
150 ml νερο ζεστο
4 κουταλιές της σούπας μαυροδαφνη η λευκό κρασί
1 πρέζα πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 ° C.

Με ένα κοφτερό μαχαίρι, κόβουμε λίγο τα στήθη κοτόπουλου στα πλαγια και τα γεμιζουμε το καθένα με 4 φύλλα βασιλικού και με κοματια απο το τυρι
καλυπτουμε το στηθος με το ζαμπόν και το τοποθετουμε σε ενα πυρεξ
.Ανακατευουμε το Ζωμό κοτόπουλου με το νερο και το κρασί τό , προσθέτουμε μεσα στο πυρεξ ριχνουμε και λιγο πιπερι
το σκεπαζουμε με ενα αλουμινόχαρτο
και ψνουμε για 15 λεπτά.μετα Αφαιρουμε το αλουμινόχαρτο και Ψήνουμε για αλλα 25 λεπτα στο φούρνο. Σερβίρετε με την σαλτασα του και 5 κ σ ρυζι στραγγιστο και μια σαλατα
Η με 50 γρ ψωμι

αν θελετε για περισσοτερες μεριδες να κανετε την διπλη δωση

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 31/03/2011 15:46

Μακαρονια με σάλτσα σολομού Λαιτ

για 2 μεριδες

190 γρ μακαρονια αβραστα
1 πρέζα αλάτι
100 γρ καπνιστό σολομός σε3 κοματια κομενο τεμάχια
3 κουταλιές της σούπας ξυνη κρέμα η γάλακτος,με λιγα λιπαρα
1,5 κουταλιές σουπας τυρί κρέμα με 16% λιπαρα
2 κουταλιές της σούπας σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο
2 κουταλιές της σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
1 πρέζα πιπέρι

βραζουμε τα μακαρονια οπως συνηθος σε μπολικο αλατισμενο νερο

τα στραγγιζουμε και τα ξαναριχνουμε στη κατσαρολα

Τα μισά κομματα από το σολομού τα βαζουμε τ σε ένα μπλέντερ με την ξυνη κρέμα, τυρί κρέμα, αναμειγνύεται σε 1 κουταλιά της σούπας σχοινόπρασο και 1 κουταλιά της σούπας άνηθο και τα αλεθουμε σε μια κρεμώδη σάλτσα.

Ριχνουμε τη Σάλτσα στα ζυμαρικά. Προσθέστε το υπόλοιπο σολομό που είναι σε κομματα, ριχνουμε αλάτι και πιπέρι. πασπαλιζουμε και τα υπόλοιπα βότανα και σεβρίουμε.

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 01/04/2011 16:46

ΚΕΚΑΚΙΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΒΕΡΥΚΟΚΟ ΧΩΡΙΣ ΤΥΨΕΙΣ
ΒΓΑΖΟΥΜΕ 16 ΚΟΜΜΑΤΙΑ

<http://up.picr.de/6716830khh.jpg>

<http://up.picr.de/6716831kih.jpg>

400 γρ γιαουρτι σταγγιστο χωρις λιπαρα η μυζηθρα χωρις λιπαρα
100 γρ γάλα με 1,5% λιπαρά
4 κουταλιές σουπας λάδι ελαφρι
2 αυγα
120 γραμ. ζάχαρη
560 γρ αλεύρι
1 πακέτο μπέικιν πάουντερ
4 βανίλιες
240 γρ βερικόκα κονσέρβα καλλα στραγγισμένα
50 γρ μαργαρίνη χωρις λιπαρά

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 ° C

για τη ζύμη

βάζουμε σε ένα μπόλ 175 πο τό γιαουρτι .τό γάλα, λάδι, 1 αυγό και 70 γραμμάρια ζάχαρη. 450 γρ αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ, τά ζυμωνουμε σε μια ζύμη χωριζουμε την Ζύμη σε 16 στρογγιλα κομματια και πατάμε λιγο στο κέντρο του ετσι που να εχουμε μια λακουβιτσα

Για τη γέμιση

ανακατευουμε τό υπόλοιπο γιαουρτι η την μυζηθρα με το δεύτερο αυγό και τις 3 βανίλιες και την βάζουμε με ένα κουταλακι επανω στα κομματια ζύμης επανω βάζουμε μισο βερυκοκο

για την τριφτη ζύμη

με την υπόλοιπη μαργαρίνη και την υπόλοιπη ζάχαρη και την βανίλια ,.το αλεύρι, τα τριβουμε με τα δαχτυλα μας και πασπαλίστε επανω στο βερυκοκο και επανω στην γεμηση ψύνουμε στο ζεστο φούρνο στη μεσαία σχάρα για 35 λεπτά.

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 07/04/2011 17:07

στον μπακλαβα εβαλα φωτο
:kiss:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 07/04/2011 19:08

Δε βλέπω να ανεβάζεις τις συνταγούλες, τρελοκόριτσο όπως λέει η χρύσα.....:laugh: :laugh:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 07/04/2011 19:54

Bianka έγραψε:
στον μπακλαβα εβαλα φωτο
:kiss:

η συνταγή του πολυπόθητου μπακλαβά που είναι??κι έτρεξα να δω:(

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 08/04/2011 14:23

Βασιλικη μου πηγενε στην σελιδα 4 και θα την δεις:kiss:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 08/04/2011 19:54

Bianka έγραψε:

Βασιλικη μου πηγενε στην σελιδα 4 και θα την δεις:kiss:

Εμ χρειάζεται και μυαλό!!!ευχαριστώ Μπιάνκα την είδα:woohoo:

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 09/04/2011 09:05

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΕΡΑΣΙΑ ΛΑΙΤ

<http://up.picr.de/6790877tjb.jpg>

1 κιλο χοιρινο απαχο κρεας
αλατι
πιπερι
3 κρεμμυδια σε κυβους κομμενα
4 κ.γ λαδι
2 κ.γ ζαχαρη
1 βαζο κονσερβα κερασια καλλα θα ειναι χωρις ζαχαρη!!!!!!!!!!!!
μισο κ.γ κανελλα σκονη
7 καρφακια γαρυφαλλα
6 σποράκια μπαχαρι
200 γρ κρασί κόκκινο ξερό
150 γρ ζωμό κρέας

για τό δέσιμο τής σάλτσας
3 κ.σ κόρν φλάουερ ή νισιστέ

Στραγγίζουμε τὰ κεράσια
κρατάμε για σερβίρισμα 40 κεράσια και τὰ άλλα τὰ βάζουμε με την ζάχαρη, κανέλα, κρασί
, γαρυφαλά να βράσουν για 10 λεπτά
τὰ πολτοποιούμε με τό μπλέντερ

αλατίζουμε και πιπερόνουμε τό κρέας
βάζουμε σε αντικολιτική καταρόλα τό λάδι να κάψη
καβουρντίζουμε τό κρέας από όλες τις μεριές να πάρη χρώμα, ριχνουμε και τὰ
κρεμμύδιανά, καβουρντιστούν, ριχνουμε τὰ πολτοποιημένα κεράσια, τόν ζωμό κρέας και αφήνουμε για
1 ώρα να σιγοβράση

βγάζουμε τό κρέας τό κόβουμε σε φέτες
ανακτεύουμε τό κόρν φλάουρ με λίγο νερό και δένουμε την σάλτσα
σερβίρουμε με τὰ υπόλυπα καράσια και με ρύζι και σαλάτα

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 10/04/2011 08:25

Λεμόνι Τάρτα Πάι

<http://up.picr.de/6789434rga.jpg>

<http://up.picr.de/6789435pbm.jpg>

Γιά 4 κομματια

3 κρόκους αυγού

3 ασπράδια

7 μπισκότα Παπαδ. ολικής η τά κανονικά τριμμένα

3 κ,σούπας άνθος αραβοσίτου ή νισιστέ

200 γρ νερό,

2 λεμόνια χυμό και το ξύσμα

2 κουταλιές σούπας ζάχαρη φρουκτοζη

3 κ,σ ζαχρη κανονικη

1 κ.γ γλυκαντικό ζάχαρης

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς.

Γιά φόρμα 20 αρα βάζουμε στή φόρμα στόν πάτο μία λαδόκολα

Για τη βάση χτυπάμε 1 ασπράδι να αφρατέψη

Τό ρίχνουμε στά τριμμένα μπισκότα ανακτεύουμε λίγο απλώνουμε τό μείγμα ομοιόμορφα στήν φόρμα

Ψύνουμε για 5 - 6 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει λίγο.

Για τη γέμιση,

ανακατέψτε το άνθος αραβοσίτου με το νερό σε μια κατσαρόλα. Ρίχνουμε και τόν

Χυμό λεμονιού και το ξύσμα σε αυτό, ανακατεύοντας συνεχώς ρίχνουμε 2 κ,σ ζάχαρη φρουκτοζη αφήνουμε να πάρει βράση και να πυκνώσει. Κατεβάζετε από τη φωτιά, προσθέστε το γλυκαντικό. Αφήνεται να κρυώσει

3 κρόκους αυγών τούς ανακατεύουμε και τό προσθέτουμε στή κρέμα λεμόνι ανακατεύουμε καλλά Αν χρειαστή προσθέτουμε λίγο γλυκαντικό ακόμη

.βάζουμε τήν κρέμα επάνω στήν ψημένη βάση και ψύνουμε για άλλα 10 - 12 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, χτυπήστε τα υπόλυπα ασπράδια.μέ τις 3 κ, σ Ζάχαρη, μέχρι να σφίξουν.σέ μαρέγγα

Μέ ένα κουτάλι βάζουμε τήν μαρέγγα επάνω στήν τάρτα

Μέ τόν καυτηρα τό καιμε

Η

Ψήνουμε για 5 - 6 λεπτά. Στο γκριλ μέχρι να ροδίσει η μαρέγγα

Αν θέλετε για μία φόρμα 24 κάνετε την διπλή δώση

<http://up.picr.de/6789429rgs.jpg>

<http://up.picr.de/6789431rnw.jpg>

<http://up.picr.de/6789433uyj.jpg>

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 01/05/2011 11:58

vasiliki ver έγραψε:

Κοτόπουλο ελφρύ με Γκρεπ Φρουτ!!!

Υλικά:

2 στήθη κοτόπουλου,

1 γκρέπ φρουτ το χυμό του,

1 λεμόνι το χυμό του,

1 πορτοκάλι το χυμό του,

2-3σκ. σκόρδο,

2-3κ.σ. λάδι,

θυμάρι,ρίγανη,αλατοπίπερο.

Βάζουμε τα στήθη με το λάδι και νερό να τα καλύπτει,βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.Σουρώνουμε. Τα βάζουμε σε πυρέξ,ρίχνουμε τους χυμούς,σκόρδο,τα μπαχαρικά και ψήνουμε στους 180β. μέχρι να πιει τα υγρά των χυμών και να κάνει κρούστα!

Μπορούμε να το βάλουμε σε ταψί χωρίς να βράσουμε τα στήθη και να το ψήσουμε με τους χυμούς του!!!εγώ σήμερα έτσι το έφτιαξα!!

Ετοιμο το κοτόπουλο!!!! με τέτοια αρώματα κάνω κάθε μέρα διαίτα!!!:blink:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 04/05/2011 09:46

vasiliki ver έγραψε:

vasiliki ver έγραψε:

Κοτόπουλο ελφρύ με Γκρεπ Φρουτ!!!

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/DSC03307-3ccfd72f5f62b5843e77747ce8966bc5.JPG>

Υλικά:

2 στήθη κοτόπουλου,

1 γκρέπ φρουτ το χυμό του,

1 λεμόνι το χυμό του,
1 πορτοκάλι το χυμό του,
2-3σκ. σκόρδο,
2-3κ.σ. λάδι,
θυμάρι,ρίγανη,αλατοπίπερο.

Βάζουμε τα στήθη με το λάδι και νερό να τα καλύπτει,βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.Σουρώνουμε. Τα βάζουμε σε πυρέξ,ρίχνουμε τους χυμούς,σκόρδο,τα μπαχαρικά και ψήνουμε στους 180β. μέχρι να πει τα υγρά των χυμών και να κάνει κρούστα!

Μπορούμε να το βάλουμε σε ταψί χωρίς να βράσουμε τα στήθη και να το ψήσουμε με τους χυμούς του!!!εγώ σήμερα έτσι το έφτιαξα!!

Ετοιμο το κοτόπουλο!!!! με τέτοια αρώματα κάνω κάθε μέρα διαίτα!!!:blink:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 04/05/2011 10:02

ΦΙΛΕΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΕ ΜΑΡΙΝΑΔΑ

<http://up.picr.de/7010599cou.jpg>

1 κρεμμύδι μέτριο
1 / 4 του βολβου σελινόριζα
2 Καρότα
10 κουταλιές ξίδι, κατά προτίμηση, ξύδι από κόκκινο κρασί
100 ml κόκκινο κρασί, ξηρό
2 κ.γ. ζωμό λαχανικών Στιγμιαία σκόνη διαλυμένο σε 700 ml νερού
1 κουταλιά της σούπας σποράκια από κέθρο
1 κουταλάκι του γλυκού μπαχαρι
1 / 2 κουταλάκι πιπέρι
6 τεμάχια γαρύφαλλα
2 φύλλα δάφνης
1 κουταλάκι ζάχαρη
500 γρ φιλετο μοσχαρι η αλλο μερος κρέατος
4 κουταλάκια του γλυκού φυτικό λάδι
2 κουταλιές της σούπας σταφίδες

500 γρ κόκκινο λάχανο
1 μήλο (μεσαίο μέγεθος)
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
2 κ.γ. ζάχαρη
3 κουταλιές ξίδι από κρασί

1 κουταλιά σάλτσα (Στιγμιαία σκόνη), σκούρο
1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό (ψιλοκομμένο)

Οδηγίες

Κώβουμε τό Κρεμμύδι, το σέλινο και τα καρότα σε κύβους, το βράζουμε στο ξίδι , κόκκινο κρασί και απο τον 700 μλ ζωμο ριχνουμε μονο 300 ml

προσθέσετε και τὰ σποράκια από κέθρο, μπαχάρι, πιπέρι, 3 γαρίφαλα, τα φύλλα δάφνης τό κατεβάζουμε από την φωτιά και ριχνουμε τήν ζάχαρη και αφήστε να κρυώσει.

βάζουμε και τό κρέας μέσα σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε περίπου να σταθεί για 5 ημέρες με μαρινάδα στο ψυγείο.

Βγάζουμε τό Μαριναρισμένο βοδινό κρέας από τη μαρινάδα, το στεγνώνουμε πασπαλίζουμε με αλάτι τὰ λαχανικά τὰ κρατάμε

Ζεσταίνουμε το λάδι και καβουρντίζουμε το κρέας λεπτά περίπου 5 λεπτά.

Ριχνουμε το υπολοιπο ζωμό και τήν μαρινάδα και προσθέτουμε 4 κουταλιές από τὰ λαχανικά 3 καρφακια γαρυφαλα 1 φυλαρακι δάφνη ,1|2 κ,γ ζαχαρη και τις σταφιδες

Αφήνουμε να σιγοβραση! Για 60 λεπτα

Αν βαλετε αλλο κρεσα θελη περισσοτερο χρονο και αν χριαστη ριχνουμε και λιγο ζεστο νερο

Μετα οταν βραση το δενουμε με

2 κ,σ νερο 1 κ.γ νιιστε η ανθος αραβοσιτου τα ανακατευουμε και το ριχνουμε στην σαλτσα που βραζη

. Για να κάνετε το λάχανο

βάζουμε τό λάχανο , τα μήλα, το σκόρδο, ζάχαρη και ξύδι από κρασί σε μια μεγάλη κατσαρόλα.

λεπτά σε μέτρια φωτιά,και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά

. Ανακατεύετε κατά διαστήματα. Μόλις το υγρό να μειωθεί, ριχνουμε λίγο ζεστό νερό. Ανακατεύετε κατά διαστήματα.και Αλατίζουμε.και τό δένοπυμε με λίγο κόρν φλάουερ και νερό

Σερβίρουμε με Πατάτες βραστές και σάλτσα,ή Μακαρόνια

η κανουμε τις πατατες αυτες εδω

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/patates-kroketes-brastes-klc3b6sse.html>

η κανουμε αυτα εδω τα spaetzle

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/spaetzle-h-noygies.html>

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 21/05/2011 12:55

vasiliki ver έγραψε:

Κοτόπουλο ψητό με ελιές και φέτα

4 στήθη κοτόπουλου χωρίς την πέτσα τους,

1 1/2 φλ.ντοματάκια ψιλοκομμένα,

1/2φλ. ελιές σε φέτες,

3 κ.σ. φέτα τριμμένη με τα δάχτυλά μας,

3κ.σ. λάδι,
1κ.σ. ξίδι,
αλατοπίπερο,ρίγανη.

Αναμιγνύομε τα ντοματάκια με 2κ. λάδι και το ξίδι σε μπολ.

Προσθέτουμε τη φέτα και τις ελιές,ρίγανη,λίγο αλάτι γιατί είναι και οι ελιές,πιπέρι,ανακατεύομε ελαφρά και βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο.

Ψήνουμε το κοτόπουλο στο γκριλ ή στα κάρβουνα!!,αλλείφοντάς το με λάδι και αλατοπίπερο. Σερβίρομε με το μείγμα σαλάτας!

Θερμίδες 350 η μερίδα!

Το έφτιαξα με μια διαφορά!! στο τέλος για 5' το έβαλα με τις ελιές,τη φέτα και τις ντοματούλες στο γκριλ να ψηθούν λίγο μαζί!!!!

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 22/05/2011 04:56

Βασιλικη μου σας αρεσε;

Μπανανα ψυμενη γεμηστη με σοκολατα γκοφρετα με σος βανιλια και σοκολατας

<http://up.picr.de/7160062pzr.jpg>

την κοβουμε στη μεση βαζουμε μερικα κομματακια γκοφρετας μεσα την τυλιγομε μεσα σε αλουμινοχαρτο την ψνουμε στο γκριλ για 20 λεπτα

<http://up.picr.de/7160606jta.jpg>

<http://up.picr.de/7160607dcj.jpg>

<http://up.picr.de/7160608kuf.jpg>

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 22/05/2011 13:14

Bianka έγραψε:

Βασιλικη μου σας αρεσε;

Μπανανα ψυμενη γεμηστη με σοκολατα γκοφρετα με σος βανιλια και σοκολατας

<http://up.picr.de/7160062pzr.jpg>

την κοβουμε στη μεση βαζουμε μερικα κομματακια γκοφρετας μεσα την τυλιγομε μεσα σε αλουμινοχαρτο την ψνουμε στο γκριλ για 20 λεπτα

<http://up.picr.de/7160606jta.jpg>

<http://up.picr.de/7160607dcj.jpg>

<http://up.picr.de/7160608kuf.jpg>

Αν τη χάσετε μη την ψάχνετε εγώ θα την τρώω:ohmy: διαίτης είναι η σοκοφρέτα Μπιάνκα!!σωστά???:woohoo: :blink:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 05/02/2012 13:37

Κοτόπουλο με γιαούρτι και μανιτάρια

<http://up.picr.de/9454952xty.jpg>

Υλικά:

1 μέτριο κοτόπουλο σε μερίδες,
3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια,
1/2 ματσάκι άνηθο,
200 γρ. μανιτάρια σε φέτες,
1/2 φλ. κρασί λευκό,
1/2 φλ. λάδι,
1 γιαούρτι,
1 κ. κόρν φλάουερ,
1 κύβο κότας{αν θέλουμε},
αλατοπίπερο,μπαχάρι.

Σοτάρομε το κοτόπουλο στο λάδι,ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα και τα μανιτάρια να μαλακώσουν.

Σβήνουμε με το κρασάκι,ρίχνουμε και τον άνηθο σκεπάζομαι την κατσαρόλα μας και σιγοψήνουμε 45' περίπου.

<http://up.picr.de/9454951sil.jpg>

Σε μπουλ βάζουμε το γιαούρτι με το κορν φλάουερ,προσθέτουμε ζουμάκι από το φαγητό και τα ανακατεύουμε πολύ καλά.

Ρίχνουμε τη σαλτσούλα πάνω στο κοτόπουλο,αφήνουμε να πάρει 2-3 βράσεις και σβήνουμε τη φωτιά.

Σερβίρουμε με ρύζι ή πατάτες φούρνου.

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 21/03/2012 17:34

Πριν από χρόνια είχα πάει σε διαιτολόγο μου έδωσε συνταγές που είναι πολύ νόστιμες και κυρίως μπορούμε σε μια διαίτα να τα φάμε όλα αλλά με μέτρο και δεν στερούμαστε τίποτα ;)

ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ LIGHT

1/2 κιλό μακαρόνια
100 γραμμάρια μπέικον
1 κούπα μανιτάρια
3 κουταλιές παρμεζάνα
1/2 κούπα γάλα εβαπορέ ή κρέμα γάλακτος light 15% λιπαρά

Βράζουμε τα μακαρόνια για 12 λεπτά σε αλατισμένο νερό και σουρώνουμε. Στη συνέχεια, αλέθουμε στο μπλέντερ το μπέικον με τα μανιτάρια και μετά τα βάζουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε μέχρι το μπέικον να βγάλει όλο το λίπος του. Ρίχνουμε στα μακαρόνια το μείγμα με το μπέικον και ανακατεύουμε. Μετά ρίχνουμε στο τηγάνι τα μακαρόνια που έχουμε ρίξει το μπέικον, βάζουμε το γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να ζεσταθούν ανακατεύουμε καλά και τέλος ρίχνουμε την παρμεζάνα να πάει παντού.

Είναι μια πολύ νόστιμη καρμπονάρα και μπορούμε να την φάμε και χωρίς να κάνουμε διαίτα, καλή επιτυχιά :cheer:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 21/03/2012 17:48

Αυτή την συνταγή με τα μπιφτέκια από τότε που μου την έδωσε κάνω μόνο αυτή και δεν την έχω αλλάξει δοκιμάστε την θα σας αρέσει πολύ πιστεύω :cheer:

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

1/2 κιλό κιμάς
100 γραμμάρια ντομάτες
100 γραμμάρια καρότα
1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
4 φρυγανιές μουσκεμένες σε νερό
λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
μισό κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Τρίβουμε το κρεμμύδι, τα καρότα και την ντομάτα σε ένα μπλ. Προσθέτουμε το μαϊντανό, τις φρυγανιές (αφού τις στύψουμε καλά) και τέλος τον κιμά. Ζυμώνουμε καλά το μείγμα και πλάθουμε 4 μπιφτέκια (τόσα βγαίνουν). Τα ψήνουμε στον φούρνο μέχρι να πιουν όλο τους το νερό το οποίο προέρχεται από τα λαχανικά που έχουμε προσθέσει.

Εγώ τα ψήνω σε τηγάνι που είναι σαν ψηστέρα χωρίς λάδι, επίσης και στα κάρβουνα γίνονται ακόμα πιο τέλεια :woohoo: Μπορεί να έχει περιορισμένο λάδι αλλά πιστέψτε με δεν του φαίνεται καθόλου :cheer:

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2012 20:16

Κοτόπουλο με κάρυ και μανιτάρια

Για μια μερίδα!

90 γρ. φιλέτο κοτόπουλο κομμένο σε κομμάτια,

½ φλιτζανιού μανιτάρια,

1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο,

1/2 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, τριμμένο σκόρδο,

ψιλοκομμένες πολύχρωμες πιπεριές,

2 κουταλιές της σούπας γάλα εβαπορέ

κάρυ.

Σε κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και σοτάρουμε ελαφρά το κρεμμύδι και το σκόρδο. Στη συνέχεια ρίχνουμε τις πιπεριές με τα μανιτάρια.

Μόλις μαραθούν λίγο προσθέτουμε το κοτόπουλο, το οποίο έχουμε πλύνει καλά και το έχουμε κόψει σε μπουκίτσες, το αφήνουμε να ασπρίσει.

Αλατοπιπερώνουμε, βάζουμε το κάρυ και αφήνουμε το φαγητό μας να σιγοψηθεί σε χαμηλή φωτιά.

Μόλις ψηθεί βάζουμε το γάλα και αφήνουμε να πάρει μια βράση.

Κατεβάζουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε.

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2012 20:20

Μπιφτεκάκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας

Για 10 μικρά μπιφτεκία θα χρειαστούμε:

500 γρ. στήθος κοτόπουλο ή γαλοπούλα,

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο,

¾ φλιτζανιού τριμμένη ντομάτα,

1 μεγάλο τριμμένο κρεμμύδι,

λίγο τριμμένο σκόρδο,

ψιλοκομμένο μαϊντανό,

δυόσμο, ρίγανη, αλάτι, πιπέρι.

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε όλα τα παραπάνω υλικά και τα ζυμώνουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αφήνουμε το μίγμα λίγο να ξεκουραστεί και πλάθουμε μπιφτεκάκια (περίπου 50 γραμμάρια ανά μπιφτεκάκι).

Τα βάζουμε σε ένα ταψάκι και τα ψήνουμε στο φούρνο ή στο γκριλ.

dietup.gr

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2012 20:30

Μηλάδα

Από τον Ευτύχη Μπλέτσα!!

Η μηλάδα είναι ο χυμός μήλου χωρίς τις φυτικές ίνες.

Σπιτική μηλάδα!Υπάρχουν δύο τρόποι για αυτό.

3 μήλα δίνουν περίπου ένα ποτήρι χυμό.

Αν έχεις αποχυμωτή που χωρίζει τον χυμό από τις ίνες, τότε το μόνο που χρειάζεται είναι να καθαρίσεις και να βάλεις μήλα στην συσκευή.

Σε περίπτωση που δεν έχεις, μπορείς να βάλεις τα καθαρισμένα και κομμένα μήλα στο μούλι ή το μπλέντερ, να προσθέσεις λίγο νερό και να τα χτυπήσεις να γίνουν πολτός.

Στην συνέχεια τα περνάς από ένα σουρωτήρι και πιέζοντας καλά τον πολτό, στραγγίζεις τον χυμό.

=====

Απ:Μικρές και εύκολες συνταγές για ΔΙΑΙΤΑ !

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 14/05/2012 20:32

Λαιτ ομελέτα

<http://up.picr.de/10488866rz.jpg>

2 αυγά,

1 ντομάτα σε ροδέλες,

1/2 πιπεριά σε ροδέλες,

3-4 φύλλα μαρουλι,

1 κ.σ. λάδι,

1 φέτα τυρί του τόστ λάιτ,

αλατοπίπερο,ρίγανη.

Βάζουμε το λάδι σε τηγάνι με καπάκι,απλώνουμε το μαρούλι,απάνω τις πιπεριές(που ξέχασα εγώ να βάλω)τις ροδέλες ντομάτας,αλατοπιπερώνουμε,πασπαλίζουμε με ρίγανη.

<http://up.picr.de/10488864op.jpg>

Σπάμε το(τα)αυγό απάνω στα λαχανικά,ρίχνουμε το τυρί σε κομματάκια,ρίχνουμε λίγο αλάτι πάλι και ρίγανη.

Σκεπάζουμε το τηγάνι μας και αφήνουμε να ψηθεί με τον ατμό,σε χαμηλή φωτιά!περίπου 5 λεπτά μέχρι να ψηθεί το αυγό.

Σερβίρουμε με σαλάτα και 1 φέτα ψωμί!

<http://up.picr.de/10488867ae.jpg>

=====