

## Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 03/05/2011 07:00

---

Κόρες, προσθέστε σας παρακαλώ εδώ τα λινκ των λάιτ συνταγών που έχουν προστεθεί στο σάιτ μας, για να τις περάσω στη νέα κατηγορία που θα δημιουργηθεί. Ευχαριστώ

=====

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Βianka - 03/05/2011 15:10

---

εγω βρηκα τις δικες μου!

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/galopoyla-pikantikh-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/xoirino-me-saltsa-kerasion-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kekakia-me-giaoyrti-kai-berikoko-xoris-typseis.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mpaklabas-elafrys.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/sththos-papias-salata.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/sththos-kotopoyloy-gemisto-me-tyri.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/makaronia-mpolonez-xoris-typseis.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mhlopita-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mhlopita-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/patatosoypa-me-zampon.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/keftedakia-me-saltsa-ntomatas-kai-motsarela.html>

=====

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2011 15:57

---

Βianka έγραψε:

εγω βρηκα τις δικες μου!

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/galopoyla-pikantikh-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/xoirino-me-saltsa-kerasion-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kekakia-me-giaoyrti-kai-berikoko-xoris-typseis.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mpaklabas-elafrys.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/sththos-papias-salata.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/sththos-kotopoyloy-gemisto-me-tyri.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/makaronia-mpolonez-xoris-typseis.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mhlopita-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mhlopita-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/patatosoypa-me-zampon.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/keftedakia-me-saltsa-ntomatas-kai-motsarela.html>

:ohmy: :blink: πως γίνεται αυτό???:huh:

=====

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Ηλιαννα - 03/05/2011 16:10

---

Τι εννοείς, Βασιλική;

=====

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2011 16:27

---

Ηλιαννα έγραψε:

Τι εννοείς, Βασιλική;

Πως τις μετέφερε τις συνταγές της η Μπιάνκα ρωτάει το...σάϊνι του σαιτ Ηλιάννα:silly: :huh:::laugh:

=====

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Ηλιαννα - 03/05/2011 16:35

---

vasiliki ver έγραψε:

Ηλιαννα έγραψε:

Τι εννοείς, Βασιλική;

Πως τις μετέφερε τις συνταγές της η Μπιάνκα ρωτάει το...σαϊνι του σαιτ Ηλιάννα:silly: :huh::laugh:

Γειτόνισσά μου, καλή:woohoo: :woohoo: .....έβαλε τα λινκ των συνταγών της που είναι για δίαιτα. Αυτές τις συνταγές θα τις επεξεργαστώ εγώ και θα τις προσθέσω στην νέα μας κατηγορία που μπήκε το μεσημέρι και λεγεται συνταγές light.....εβαλα επίσης και τη δική σου....κοίτα αριστερά στις κατηγορίες στην κεντρική  
Αν εσύ έχει δει καμιά συνταγή που να είναι λάιτ, (γιατί δεν μπορώ να ελέγξω 2000 συνταγές) το γράφεις εδώ στο φόρουμ για να τη δω εγώ και να την προσθέσω στις κατηγορίες.....γράφεις το λινκ της συνταγής, όπως η Βιανκα.  
Το λέω σε όλα τα κορίτσια να βοηθήσουν....

---

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2011 16:42

---

Ηλιanna έγραψε:  
vasiliki ver έγραψε:  
Ηλιanna έγραψε:  
Τι εννοείς, Βασιλική;

Πως τις μετέφερε τις συνταγές της η Μπιάνκα ρωτάει το...σαϊνι του σαιτ Ηλιάννα:silly: :huh::laugh:

Γειτόνισσά μου, καλή:woohoo: :woohoo: .....έβαλε τα λινκ των συνταγών της που είναι για δίαιτα. Αυτές τις συνταγές θα τις επεξεργαστώ εγώ και θα τις προσθέσω στην νέα μας κατηγορία που μπήκε το μεσημέρι και λεγεται συνταγές light.....εβαλα επίσης και τη δική σου....κοίτα αριστερά στις κατηγορίες στην κεντρική  
Αν εσύ έχει δει καμιά συνταγή που να είναι λάιτ, (γιατί δεν μπορώ να ελέγξω 2000 συνταγές) το γράφεις εδώ στο φόρουμ για να τη δω εγώ και να την προσθέσω στις κατηγορίες.....γράφεις το λινκ της συνταγής, όπως η Βιανκα.  
Το λέω σε όλα τα κορίτσια να βοηθήσουν....

Καλή μου Ηλιάννα/b] εγώ το σαϊνι:laugh: λαιτ συνταγές δεν έχω 2-3-4?? όλες κι όλες αυτή με το κοτόπουλο με γκρεϊπ φρουτ, που έδωσα φωτό μαζί με τα πακετάκια κοτόπουλου, οι άλλες δεν έχουν φωτό;) την είδα στην κατηγορία λαιτ:kiss:

---

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 03/05/2011 16:47

---

σου την εβαλα εγω Βασιλικη μου!μην στεναχωριεσαι

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/fileto-kotopoylo-me-pesto-se-paketakia.html>

---

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2011 16:50

---

Bianka έγραψε:

σου την εβαλα εγω Βασιλικη μου!μην στεναχωριεσαι

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/fileto-kotopoylo-me-pesto-se-paketakia.html>

Ευχαριστώ Μπιάνκα:) δεν στενοχωριέμαι Μπιάνακα μου για την συνταγή αλλά δεν καταλαβαίνω ορισμένα πως γίνονται:silly:

=====

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 03/05/2011 17:04

---

βασιλικη

πας στην συνταγη πτας να σου την εμφανιση ολοκληρη πας επανο στο μρουζερ πατας εκει με το κλικ το δεξιο απο το ποντικακι σου να την κανης μπλε μετα κανης μια αντιγραφη ερχεσε εδω και κανης μια επικοληση ,εγω τα βαζω ολα πρωτα στο wordpad η σε εναν φακελο και μετα τα αντιγραφω εδω ολα μαζι δεν ειναι δυσκολο δωκημασε να δης

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/krema-me-geysh-anana-nostimh-kai-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/keftedes-me-kolokythi.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mafins-pikantika-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/analafrh-lemon-pai.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kalathakia-pikantika.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/sththos-kotopoyloy-me-laxanika-kai-ryzi.html>

της Ηλιαννας

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/elafria-moys-sokolatas.html>

=====

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Margo - 03/05/2011 18:00

---

Εφερα και τις δικές μου : :)

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/ce9eifias-sto-foyrno-me-saltsa-lemonioy.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/garides-oi-aromatikes.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/perka-foyrnoy-me-patatosalata.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/pitsa-diaiths.html>

=====

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2011 18:22

---

Bianka έγραψε:

βασιλικη

πας στην συνταγη πτας να σου την εμφανιση ολοκληρη πας επανο στο μρουζερ πατας εκει με το κλικ το δεξιο απο το ποντικακι σου να την κανης μπλε μετα κανης μια αντιγραφη ερχεσε εδω και κανης μια επικοληση ,εγω τα βαζω ολα πρωτα στο wordpad η σε εναν φακελο και μετα τα αντιγραφω εδω ολα μαζι δεν ειναι δυσκολο δωκημασε να δης

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/krema-me-geysh-anana-nostimh-kai-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/keftedes-me-kolokythi.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mafins-pikantika-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/analafrh-lemon-pai.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kalathakia-pikantika.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/sththos-kotopoyloy-me-laxanika-kai-ryzi.html>

της Ηλιαννας

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/elafria-moys-sokolatas.html>

:kiss: :kiss: ευχαριστώ Μπιάνκα:)

=====

## Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 03/05/2011 19:03

---

Κοτόπουλο ψητό με ελιές και φέτα

Κοτόπουλο με χυμούς στο φούρνο!!

Κοτόπουλο ελαφρύ με Γκρέιπ Φρουτ!

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/agkinares-gemistes-light.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/galeos-me-aromatika-xorta.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kotoletes-me-portokali.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kotopoylo-me-kary-kai-saltsa-giaoyrtioy.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/krema-me-geysh-anana-nostimh-kai-lait.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/krepes-me-koyaker.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mpoytakia-kotopoyloy-me-korn-fleiks.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/polyxromo-fileto-glossas.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/sardeles-axnistes-me-krasi.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/tsipoyres-me-tsai-kai-lemoni.html>  
<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/xtapodi-pshto-se-paketo.html>  
Ηταν τόσες????:ohmy: δεν το είχα καταλάβει:silly:

---

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Ηλιάννα - 04/05/2011 18:02

---

Η κατηγορία με τις light συνταγές είναι έτοιμη, αν δείτε λάιτ συνταγή το γράφετε εδώ. Έχω περάσει όσες μου σημειώσατε.....

---

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 04/05/2011 19:52

---

Ηλιάννα το κοτόπουλο ελαφρύ με γκρεϊπ φρουτ και με χυμούς στο φούρνο τα δικά μου δεν τα έχεις περάσει:)

---

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Ηλιάννα - 04/05/2011 20:36

---

vasiliki ver έγραψε:

Ηλιάννα το κοτόπουλο ελαφρύ με γκρεϊπ φρουτ και με χυμούς στο φούρνο τα δικά μου δεν τα έχεις περάσει:)

Δε μου έβαλες το λινκ των συνταγών

---

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Βianka - 04/05/2011 20:39

---

Κοτόπουλο με χυμούς στο φούρνο!!  
Κοτόπουλο ελαφρύ με Γκρέιπ Φρουτ!

είναι ανεβασμένες στις συνταγες;

=====

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 04/05/2011 20:42

---

Ηλιαννα έγραψε:

vasiliki ver έγραψε:

Ηλιάννα το κοτόπουλο ελαφρύ με γκρεϊπ φρουτ και με χυμούς στο φούρνο τα δικά μου δεν τα έχεις περάσει:)

Δε μου έβαλες το λινκ των συνταγών

Δεν έμπαινε:( συγγώμη:kiss:

Κοτόπουλο ελφρύ με Γκρεϊπ Φρουτ!!

Κοτόπουλο με χυμούς στο φούρνο!!

Κοτόπουλο ψητό με ελιές και φέτα

=====

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Ηλιαννα - 05/05/2011 07:31

---

Θέλω γνώμη, να μπουν οι σαλάτες στις λάιτ συνταγές ή εξ υπακούεται ότι είναι λάιτ;

Βέβαια με ένα ποτήρι λάδι μια σαλάτα δεν είναι λάιτ, αλλά σε νορμάλ κατάσταση λεω.....Αναμένω γνώμες.

=====

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 05/05/2011 08:10

---

Οι σαλάτες είναι λαιτ, τώρα αν εμείς τις....κολυμπάμε στο λάδι τότε:unsure::blink:  
οπότε μπαίνουν στις λάιτ, η γνώμη μου:)

=====

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Margo - 05/05/2011 09:20

---

Προβληματίστηκα κι εγώ για τις σαλάτες προχθές που έψαχνα τα δικά μου λινκ.  
Κάποιες σαλάτες είναι παχυντικές, δεν είναι όλες αθώες... :woohoo: :laugh: :laugh:  
Αν για παράδειγμα περιέχουν ξηρούς καρπούς, όσπρια, αβοκάντο, σουσάμι, τυρί, κλπ. ...θέλουν  
μεγάλη προσοχή γιατί αυτά τα συστατικά είναι εξαιρετικά παχυντικά...:unsure: ...δεν συζητώ καν για  
μαγιονέζες κλπ.

Ίσως θα μπορούσε να γίνει επιλογή από την "κατηγορία σαλάτες", συγκεκριμένες σαλάτες,  
πραγματικά διαιτητικές. :P

---

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 10/05/2011 16:16

---

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/to-ogkraten-ths-diaitas.html>

---

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 10/05/2011 16:38

---

Bianka έγραψε:

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/to-ogkraten-ths-diaitas.html>

Την έβαλα

---

### Απ:Συνταγές light

Δημοσιεύθηκε από cekkekarze@biyac.com - 09/09/2021 12:20

---

:) :) :)

---