

Dr ELENI P. ANDREOU B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD,LD
Registered Clinical Dietitian, Nutritionist
(Active CyDA, ADA, AODA Member)
48 Themistokli Dervi Str., Off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia-Cyprus
Tel. Of. 22452288/9 - Fax: 22452292
E-mail: aeleni@spidernet.com.cy



Δρ ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ, B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD,LD
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, AODA)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, Athienitis Centennial Bldg, Γρ. 207
1066 Λευκωσία - Κύπρος
Τηλ. Γρ. 22-452288/9 - Φαξ: 22-452292
E-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Χορτόσουπα

(4 μερίδες)

Υλικά:

½ φ (93γρ.)	ρύζι, άσπρο
1φ (164γρ.)	σιταροπούλα
1φ (164γρ.)	μπιζέλι
1φ (70γρ.)	κραμπί
½ φ (50γρ.)	καρότα
½ φ (60γρ.)	σέλινό
1 (45γρ.)	κρεμύδι
¼ κ/κι	πιπέρι σκόνη
¼ κ/κι	αλάτι
10-12φ	νερό (ή όσο χρειαστεί)
2 κ/κια (10ml)	λάδι

Οδηγίες:

1. Κόψετε τα λαχανικά σε μέγεθος μπουκιάς.
2. Βράστε το νερό σε βαθουλή κατσαρόλα με καπάκι. Προσθέστε το ρύζι και αφήστε να κοχλάζει για 10 λεπτά.
3. Προσθέστε τα λαχανικά, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Καλύψετε τα με καπάκι και αφήστε τα να βράζουν σε μέτρια φωτιά για 25-30 λεπτά.
4. Σερβίρετε τη σούπα ζεστή.

Σημειώσεις / Διατροφικές Εισηγήσεις:

- * Η πιο πάνω σούπα μπορεί να θεωρηθεί σαν συνοδευτικό γεύματος ή σαν ορεκτικό
- * Για να γίνει η σούπα συμπληρωμένο γεύμα συνοδέψετε την με βραστό κοτόπουλο ή ψάρι ή χαλούμι –διαιτητικό ή σόγια (βρασμένη με τη σούπα).

1 μερίδα	Θερμίδες	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Χοληστερόλη
	179 kcal	34.35 gr	5.13 gr	0.36 gr	0 mg

Διαβητικές Ανταλλαγές = 2 ψωμί + 1 λαχανικά

Dr ELENI P. ANDREOU B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD,LD
Registered Clinical Dietitian, Nutritionist
(Active CyDA, ADA, AODA Member)
48 Themistokli Dervi Str., Off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia-Cyprus
Tel. Of. 22452288/9 - Fax: 22452292
E-mail: aeleni@spidernet.com.cy



Δρ ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ, B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD,LD
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, AODA)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, Athienitis Centennial Bldg, Γρ. 207
1066 Λευκωσία - Κύπρος
Τηλ. Γρ. 22-452288/9 - Φαξ: 22-452292
E-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Πατάτες «Αλά τηγανιτές»

(4 μερίδες)

Υλικά:

480γρ. πατάτες, ξεφλουδισμένες
αλάτι
ξύδι
4-6 κουταλάκια του γλυκού λάδι

Οδηγίες:

1. Βράζετε τις πατάτες μέχρι να είναι σχεδόν μισοψημένες
2. Τις στραγγίζετε και τις κόβετε σε λεπτές λωρίδες, όπως τις τηγανιτές
3. Τις πασπαλίζετε με αλάτι και ξύδι και τις σκορπίζετε σε ταψί φούρνου πάνω σε αντικολητικό χαρτί. Τις αλείφετε λάδι με ένα βουρτσάκι .
4. Τις ψήνετε στο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσουν



Ελιόπιτα

(8 μερίδες)

Υλικά:

Ζύμη:

1 ½ φ (207γρ.)	αλεύρι, σιταρένιο
1Κ (15ml)	λάδι
¼ φ (60ml)	χυμό πορτοκάλι
⅛ κ/κι	αλάτι
1κ/κι	baking powder
	νερό (όσο χρειαστεί)

Γέμιση:

½ φ (71γρ.)	ελιές – ψιλοκομμένες
½ (23γρ.)	κρεμύδι – ψιλοκομμένο
½ φ (35γρ.)	μανιταράκια – ψιλοκομμένα
1κ/κι	δυόσμο
¼ φ (60ml)	χυμό πορτοκάλι

Οδηγίες:

1. Κοσκινίστε το αλεύρι με το αλάτι και το baking powder. Ρυζιάστε το μείγμα αλευριού με το λάδι (χρησιμοποιώντας τις άκριες των δακτύλων σας). Προσθέστε τον χυμό και το νερό, σταδιακά, και ζυμώστε μέχρι να φτιάξετε μια λεία και γυαλιστερή ζύμη. Βάλτε την ζύμη σε βαθουλό σκεύος και σκεπάστε το με μια πετσέτα μέχρι να ετοιμάσετε την γέμιση.
2. Κόψετε και μετρήστε τις ελιές, το κρεμύδι, και τα μανιταράκια όπως περιγράφονται πιο πάνω.
3. Μαράνετε σε χαμηλή φωτιά για λίγα λεπτά στο τηγάνι τα μανιταράκια και το κρεμύδι. Προσθέστε 1-2Κ νερό και ανακατέψετε περιοδικά. (Δεν προσθέτετε λάδι).
4. Κατεβάστε από την φωτιά και ανακατέψετε τα με τον δυόσμο και τις ελιές.
5. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C (μέτριο φούρνο).
6. Χωρίστε την ζύμη σε 8 μικρές μπάλες. Ανοίξτε την ζύμη (με μηχανή ή με πλάστη) σε 8 στρογγυλές πίτες, διαμέτρους 16-18cm.
7. Χωρίστε, επίσης την γέμιση σε 8 ισοδύναμες ποσότητες και με ένα κουτάλι τοποθετείστε τις στο κέντρο της πίτας. Φέρτε τις άκριες της πίτας για να ενωθούν στο κέντρο πιέζοντας με τα δάκτυλά σας να κλείσει η πίτα.
8. Απλώστε αντικολλητικό χαρτί σε ξέβαθο ταψί φούρνου και τοποθετείστε μέσα τις πίτες.
9. Πασπαλίστε τις με χυμό πορτοκάλι. Ψήστε τις σε μέτριο φούρνο (180-190°C) για 35-45 λεπτά ή μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.
10. Σερβίρετε ζεστές.

1 μερίδα	Θερμίδες	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Χοληστερόλη
	130 kcal	22 gr	3 gr	3.3 gr	0 mg

Διαβητικές Ανταλλαγές = 1 ψωμί + 1 λαχανικά + ⅔ λάδι

Dr ELENI P. ANDREOU B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD,LD
Registered Clinical Dietitian, Nutritionist
(Active CyDA, ADA, AODA Member)
48 Themistokli Dervi Str., Off. 207
Athienitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia-Cyprus
Tel. Of. 22452288/9 - Fax: 22452292
E-mail: aeleni@spidernet.com.cy



Δρ ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ, B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD,LD
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
(Ενεργό Μέλος Συ.Δι.Κυ, ADA, AODA)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, Athienitis Centennial Bldg, Γρ. 207
1066 Λευκωσία - Κύπρος
Τηλ. Γρ. 22-452288/9 - Φαξ: 22-452292
E-mail: aeleni@spidernet.com.cy

Σπανακόπιτα

(6 μερίδες)

Υλικά:

Ζύμη:

- 2φ (230 γρ.) αλεύρι
(100 γρ.) γιαούρτι-άπαχο
- 2Κ (30 ml) λάδι
- 2Κ (30 ml) νερό (ή όσο χρειαστεί)

Γέμιση

- 4φ (224 γρ.) σπανάκι
- 1 (45 γρ.) κρεμύδι-ψιλοκομμένο
- 1 κ/κι δυόσμο-ξηρό
- ½ φ (125γρ.) cottage cheese ή 60γρ. φέτα
- ½ κ/κι αλάτι

Οδηγίες:

1. **Ζύμη:** Ρυζιάστε το αλεύρι με το λάδι. Προσθέστε το γιαούρτι, το baking powder και λίγο λίγο το νερό. Ζυμώστε μέχρι να φτιάξετε μια μαλακή ζύμη. Ανοίξετε δυο φύλλα για ένα ταψί φούρνου μεγέθους 27cm X 17cm.
2. Βάλτε το σπανάκι και το κρεμύδι σε βαθουλή κατσαρόλα με ½ κ/κι αλάτι. Καλύψτε τη με καπάκι και ψήστε χωρίς νερό. Προσθέστε το τυρί και το δυόσμο και ανακατέψτε για 2-3 λεπτά.
3. Απλώστε το ένα φύλλο στο ελαφρά λαδωμένο ταψί. Προσθέτετε την γέμιση και καλύψτε το με το άλλο φύλλο. Ψήστε σε μέτριο φούρνο (190 C) για 25-30 λεπτά.
4. Σερβίρετε ζεστή.

1 μερίδα	Θερμίδες	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Χοληστερόλη
	215kcal	33 gr	8.5 gr	5.5 gr	1.2 mg

Διαβητικές Ανταλλαγές = 2 ψωμί + 1 λαχανικά + 1 λάδι