

Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 13/06/2009 22:39

Ενδιαφέρομαι για συνταγές διαίτης - η γυναίκα μου ,γαρ ,εξάντλησε την υπομονή της-οσοι/ες πιστές δημοσιεύσατε και σώστε με!

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 17/06/2009 20:49

Τις επόμενες μέρες, Πειναλέων, θα σου γράψω συνταγές διαίτης που θέλεις, αλλά βέβαια θα το ξέρεις αυτό, μπορείς να τροποποιήσεις και τις καθημερινές μας συνταγές....

Θέλεις συνταγές διαίτης για λόγους αισθητικής ή κάτι άλλο; γράψε μας...

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 18/06/2009 09:30

Ηλιanna έγραψε:

Τις επόμενες μέρες, Πειναλέων, θα σου γράψω συνταγές διαίτης που θέλεις, αλλά βέβαια θα το ξέρεις αυτό, μπορείς να τροποποιήσεις και τις καθημερινές μας συνταγές....

Θέλεις συνταγές διαίτης για λόγους αισθητικής ή κάτι άλλο; γράψε μας...

ευχαριστώ για το ενδιαφέρον ,απλούστατα θέλω να χάσω κιλά αλλά είμαι ευάλωτος στις λιχουδιές..... Προτιμώ συνταγές μεσημεριανών πιάτων.πειναλέων .

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 18/06/2009 09:49

Πειναλέων έγραψε:

ευχαριστώ για το ενδιαφέρον ,απλούστατα θέλω να χάσω κιλά αλλά είμαι ευάλωτος στις λιχουδιές..... Προτιμώ συνταγές μεσημεριανών πιάτων.πειναλέων .

Το ότι είσαι ευάλωτος στις λιχουδιές το ξέρω !!!

Τσακίζεις..... Πάβλοβες όπου τις πετύχεις !!!:laugh: :laugh: :laugh:

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 18/06/2009 12:05

Πειναλέων έγραψε:

ευχαριστώ για το ενδιαφέρον ,απλούστατα θέλω να χάσω κιλά αλλά είμαι ευάλωτος στις λιχουδιές..... Προτιμώ συνταγές μεσημεριανών πιάτων.πειναλέων .

Dafni έγραψε:

Το ότι είσαι ευάλωτος στις λιχουδιές το ξέρω !!!

Τσακίζεις..... Πάβλοβες όπου τις πετύχεις !!!:laugh: :laugh: :laugh:

Δάφνη ,αν ψάχνεις τον ηθικό αυτουργό κύτταξε τον καθρέφτη. Η Ευα πρόσφερε μήλο και συ Παύλοβα.ΠΕΙΝΑΛΕΩΝ

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 18/06/2009 12:12

Καλά.....την επόμενη θα σε κεράσω μήλο !!! :woohoo: :woohoo: :woohoo:

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 18/06/2009 13:06

Προτιμώ συνταγές μεσημεριανών πιάτων.πειναλέων .

Τι εννοείς μεσημεριανών πιάτων;;:cheer:

Σου γράφω μερικές που βρήκα από το σάιτ και που μπορείς να τρώς νόστιμα και λάιτ....δοκίμασε τις....Το κοτόπουλο και μάλιστα το στήθος είναι από μόνο ένα άπαχο κρέας όπως και το ψαρονέφρι....Κάνω διαίτα δε σημαίνει τρώω άνοστα...:laugh: :laugh:

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/cea8ceb1cf81cebfcdbceadcf86cf81ceb9-ceb3ceb5cebcecb9cf83cf84cf8c.html>

Ψαρονέφρι γεμιστό

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/cea8ceb7cf84cf8c-cebccebfcf83cf87ceaccf81ceb9-cebcceb5-cebccf80cf8dcf81ceb1.html>

Ψητό μοσχάρι με μπίρα

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/ce9acebfcf84cf8ccf80cebfcf85cebbcebf-ceb3ceb5ceb5ceb9cf83cf84cf8c-ceb1cebdccebfc9cebeceb9ceaccf84ceb9cebacebf.html>

Κοτόπουλο γεμιστό ανοιξιάτικο

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/cea3cf84ceaeeceb8cebfcf82-cebacebfcf84cf8ccf80cebfcf85cebbcebf85-ceb3ceb5ceb5ceb9cf83cf84cf8c.html>

Στήθος κοτόπουλου γεμιστό

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/kocf84cf8ccf80cebfcf85cebbcebf-cebcceb5ceb1cf81cf89ceb5ceb1cf84ceb9cebaceac-cf83cf84cebfcf86cebfcf8dcf81cebdcceb.html>

Κοτόπουλο με αρωματικά στο φούρνο

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 18/06/2009 13:38

Dafni έγραψε:

Καλά.....την επόμενη θα σε κεράσω μήλο !!! :woohoo: :woohoo: :woohoo:

Συμφωνώ μήλο αντί φράουλας πάνω σε μια λαχταριστή ΠΑΥΛΟΒΑ.Πειναλέων!

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 18/06/2009 13:50

Hlianna έγραψε:

Προτιμώ συνταγές μεσημεριανών πιάτων.πειναλέων .

Τι εννοείς μεσημεριανών πιάτων;:cheer:

Σου γράφω μερικές που βρήκα από το σάιτ και που μπορείς να τρώς νόστιμα και λάιτ....δοκίμασε τις....Το κοτόπουλο και μάλιστα το στήθος είναι από μόνο ένα άπαχο κρέας όπως και το ψαρονέφρι....Κάνω διαίτα δε σημαίνει τρώω άνοστα...:laugh: :laugh:

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/cea8ceb1cf81cebfccebdceadcf86cf81ceb9-ceb3ceb5ceb5ceb9cf83cf84cf8c.html>

Ψαρονέφρι γεμιστό

Ευχαριστώ που με βοηθάς και δε παίζεις με τον πόνο μου όπως η παυλοβαπαρασκευάστρια (Ευα). Σε πείσμα όμως των προκλήσεων ΘΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΩ!!

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/cea8ceb7cf84cf8c-cebccebfcf83cf87ceaccf81ceb9-cebcceb5-cebccf80cf8dcf81ceb1.html>

Ψητό μοσχάρι με μπίρα

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/ce9acebfcf84cf8ccf80cebfcf85cebbcebf-ceb3ceb5cebcceb9cf83cf84cf8c-ceb1cebdcebfceb9cebeceb9ceaccf84ceb9cebacebf.html>

Κοτόπουλο γεμιστό ανοιξιάτικο

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/cea3cf84ceaeeceb8cebfcf82-cebacebf84cf8ccf80cebfcf85cebbcebf85-ceb3ceb5cebcceb9cf83cf84cf8c.html>

Στήθος κοτόπουλου γεμιστό

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/2009-03-09-17-54-32/kocf84cf8ccf80cebfcf85cebbcebf-cebcceb5ceb1cf81cf89cebcceb1cf84ceb9cebaceac-cf83cf84cebfcf86cebfcf8dcf81cebdcebf.html>

Κοτόπουλο με αρωματικά στο φούρνο

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 18/06/2009 15:39

Να βοηθήσω και εγώ αν μου επιτρέπετε.

Υπάρχουν πολλές συνταγές στο σαιτ ακόμα .Μια πρόχειρη ματιά ,σου συνιστώ και την τάρτα με ανθότυρο ,τις ψητές πατάτες μονο με λαχανικα , το γιαουρτογλυκο ,το γκασπατσο ,σε ξεγελά και νοιώθεις , αίσθημα κορεσμού .

Αν μας πεις και τι είδους καύσεις, κάνει το άτομο ,είναι βασικό .

Δηλαδή κάνει καθιστική ζωη η είναι σε κίνηση συνεχώς .Αν δεν κανει καθιστική ζωη ,στο τσακιρ κέφι, χτυπάει και μια παυλοβα ,βρε αδερφέ ,αλλα την επομένη τρώει μια σαλάτα μόνο:(.

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 18/06/2009 16:23

NTINA έγραψε:

Να βοηθήσω και εγώ αν μου επιτρέπετε.

Υπάρχουν πολλές συνταγές στο σαιτ ακόμα .Μια πρόχειρη ματιά ,σου συνιστώ και την τάρτα με ανθότυρο ,τις ψητές πατάτες μονο με λαχανικα , το γιαουρτογλυκο ,το γκασπατσο ,σε ξεγελά και νοιώθεις , αίσθημα κορεσμού .

Αν μας πεις και τι είδους καύσεις, κάνει το άτομο ,είναι βασικό .

Δηλαδή κάνει καθιστική ζωη η είναι σε κίνηση συνεχώς .Αν δεν κανει καθιστική ζωη ,στο τσακιρ κέφι, χτυπάει και μια παυλοβα ,βρε αδερφέ ,αλλα την επομένη τρώει μια σαλάτα μόνο:(.

Ευχαριστώ,θα τιμήσω ιδιαίτερα το γκασπάτσο για να πάψω να είμαι πειναλέων.

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 19/06/2009 18:30

Για να χορτάσει ο Πειναλεων .

Προσοχή, δεν είναι μια μερίδα η κάθε συνταγή. :laugh:

Σαλάτα με πατάτες και αυγά

1 κιλό πατάτες, 5-6 αυγά, 2 ντομάτες, 1 κρεμμύδι, 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό, 1 αγγουράκι, μια χούφτα ελιές, ελαιόλαδο, 2 κουταλιές ξύδι, αλάτι, πιπέρι.

Πλένουμε τις πατάτες και τις βράζουμε (όπως είναι με το φλοιό τους). Βράζουμε και τα αυγά κι αφού κρυώσουν τα καθαρίζουμε, καθαρίζουμε και τις πατάτες και τα κόβουμε όλα φέτες μέσα σε μια λεκάνη. Προσθέτουμε τις ντομάτες κομμένες, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το μαϊντανό, το αγγούρι επίσης κομμένο και τις ελιές. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και το λαδόξυδο χτυπημένο και ανακατεύουμε.

Σουπιές με σπανάκι

1 κιλό σουπιές, 1 κιλό σπανάκι, 1 ποτήρι λάδι, 2 κρεμμύδια, 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί, ντομάτα , αλάτι, πιπέρι.

Καθαρίζουμε τις σουπιές, σωταρούμε τα κρεμμύδια με το λάδι και προσθέτουμε τις σουπιές σε κομματάκια . Όταν πάρουν μια βράση σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε λίγο αλάτι και πιπέρι την ντομάτα και 2 ποτήρια νερό αφήνουμε το φαγητό να μισοψηθεί. Ρίχνουμε και το σπανάκι ψιλοκομμένο και σε 10 λεπτά τα φαγητό είναι έτοιμο.

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 20/06/2009 17:47

το ενδιαφέρον σας με υποχρεώνει να ακολουθήσω τη διαίτα μου πιο πιστά. Τα δυο επόμενα χαμένα κιλά τα αφιερώνω σε σένα και στην Ηλίανα. Ευχαριστώ.

Πειναλέων 90 κιλών , που θέλει να γίνει των 80.

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 20/06/2009 19:23

πειναλεων έγραψε:

το ενδιαφέρον σας με υποχρεώνει να ακολουθήσω τη διαίτα μου πιο πιστά. Τα δυο επόμενα χαμένα κιλά τα αφιερώνω σε σένα και στην Ηλίανα. Ευχαριστώ.

Πειναλέων 90 κιλών , που θέλει να γίνει των 80.

Βλέπεις πόσο σε προσέχουμε εδώ μέσα !
Δε σε κερνάμε μόνον Πάβλοβες....σου γράφουμε και
συνταγές διαίτης, έξτρα αφιερωμένες !

Δηλαδή τα κορίτσια μας Ντίνα και Ηλιαννα σε προσέχουν,
εγώ απλά σε περιμένω να γίνεις Πειναλέων των 80 κιλών
και.....βγάλε θα έλεγα !!!! :laugh: :laugh: :laugh:

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 20/06/2009 19:29

Τα γράφω για να τα βλέπω !

Συμβουλές για σωστό αδυνάτισμα

Για να αδυνατίσετε σωστά και να χάσετε από μισό έως ένα κιλό την εβδομάδα θα πρέπει να τρώτε υγιεινά και να μην καταφεύγετε σε δίαιτες που θα σας εξαντλήσουν. Θα πρέπει να προσέχετε και να υπολογίζετε τις θερμίδες που καταναλώνετε καθημερινά αλλά και να ακολουθείτε πιστά το πρόγραμμα που σας έχει δώσει ο διαιτολόγος σας.

Θα πρέπει να καταναλώνετε 1000 έως 1300 θερμίδες την ημέρα για να εφοδιάζετε τον οργανισμό σας με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Θα πρέπει καθημερινά να συμπεριλαμβάνει το διαιτολόγιό σας τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.

Να συνοδεύετε τα γεύματά σας με άφθονη σαλάτα ή με λαχανικά της αρεσκείας σας.
Να χρησιμοποιείτε μυρωδικά αντί για αλάτι.
Να χρησιμοποιείτε 2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο την ημέρα.

Να τρώτε το πολύ δυο φορές την εβδομάδα γλυκά. Προτιμήστε γλυκά όπως κρέμα καραμελέ, παγωτό, δηλαδή όσα περιέχουν λίγες θερμίδες.
Να αποφεύγετε το πολύ λάδι στα λαδερά.

Να προτιμάτε ψωμί ολικής αλέσεως.
Να καταναλώνετε τουλάχιστον τρία φρούτα την ημέρα.
Να αποφεύγετε όσο μπορείτε να τρώτε τυρόπιτες και γενικά πίτες του εμπορίου. Επιλέξτε ένα κουλούρι για το πρωινό σας ή μερικά κριτσίνια.

Να πίνετε τα ροφήματά σας χωρίς ζάχαρη. Αν δεν μπορείτε να κόψετε τη ζάχαρη χρησιμοποιήστε ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού.
Μην ξεχνάτε να πίνετε άφθονο νερό.
Να γυμνάζεστε.

=====

Απ:Συνταγές διαίτης

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 20/06/2009 21:23

ο.κ. ΝΤΙΝΑ ΚΑΙ Ηλιanna. Εσυ κατατάσσεσαι στην αδηφάγο αντιπολίτευση.Τα 80 μου κιλά θα απαντήσουν στον συνταγογόνο αγώνα σου.

=====