

Νηστεία με γεύση & ποικιλία

Νηστίσιμα πρωινά:

- Chia pudding με γάλα αμυγδάλου και μήλο και κανέλα
- Smoothie bowl με μπανάνα, φιστικοβούτυρο και σπόρους chia
- Overnight oats με γάλα αμυγδάλου, νιφάδες βρώμης με ταχίνι, μέλι, μπανάνα και κανέλα
- Φρυγανισμένο ψωμί ολικής με αβοκάντο, ντοματίνια και φουντούκια
- Φρυγανιές ολικής με φιστικοβούτυρο και μπανάνα
- Νηστίσιμο κεφίρ με κουλούρι θεσσαλονίκης ολικής
- Παξιμαδάκια ολικής με πατέ ελιάς και τοματίνια
- Porridge με γάλα αμυγδάλου, νιφάδες βρώμης, μήλο και κανέλα
- Κουλούρι ολικής με λίγο χαλβά και 1 αχλάδι
- Γιαούρτι σόγιας με μύρτιλα και νιφάδες βρώμης

Νηστίσιμα ενδιάμεσα σνακ

- Φρούτο εποχής πχ μήλο, αχλάδι, μπανάνα με ξηρούς καρπούς πχ φουντούκια, αμύγδαλα, καρύδια, κάσιους
- Αποξηραμένα φρούτα πχ σταφίδες, cranberries με ξηρούς καρπούς πχ φουντούκια, αμύγδαλα, καρύδια, κάσιους
- Παστέλι με μέλι
- Χαλβάς με ένα μικρό φρούτο εποχής
- Κριτσίνια με νηστίσιμο τυρί
- Ρυζογκοφρέτες με νηστίσιμο τυρί
- Μπάρα δημητριακών ολικής
- Ρυζογκοφρέτες με ταχίνι, μέλι και λίγη μπανάνα
- Καλαμποκοφρέτες με φιστικοβούτυρο και αποξηραμένες σταφίδες
- Σπιτικό κέικ από φρούτα ή λαχανικά, πχ bananabread, κέικ καρότου

Νηστίσιμα κυρίως γεύματα

- Ριζότο μανιταριών
- Γαριδομακαρονάδα
- Όσπρια σε σούπα, πχ φακές, ρεβίθια με παξιμαδάκι ολικής και ελιές
- Σπανακόρυζο – λαχανόρυζο – πρασόρυζο
- Κριθαρώτο με μανιτάρια
- Χταπόδι κοκκινιστό με κριθαράκι
- Ριζότο με λαχανικά και γαρίδες
- Μανιταρόπιτα – Χορτοπιτα σπιτική
- Σουπιές με σπανάκι
- Γεμιστά ή λαχανοντολμάδες (χ.κρέας) ή ντολμαδάκια
- Φάβα
- Οσπριοσαλάτα πχ φακοσαλάτα, ρεβιθοσαλάτα
- Φαλάφελ ή κεφτεδάκια οσπρίων
- Μπιφτέκια σόγιας με ρύζι και λαχανικά
- Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα και κιμά σόγιας
- Καλαμάρι γεμιστό με λαχανικά και ρύζι
- Γιουβέτσι με θαλασσινά
- Μακαρόνια με σάλτσα μελιτζάνας και ψητές γαρίδες

Ελαφριά βραδινά

- Αλμυρό porridge με νερό, νιφάδες βρώμης, τοματίνια, ελαιόλαδο, ρίγανη, θυμάρι και φυτικό τυρί τριμμένο
- Γαριδοσαλάτα με λαχανικά και παξιμαδάκια ολικής
- Μακαρονοσαλάτα με λαχανικά, ελιές και καλαμπόκι
- Αραβική ολικής με φαλάφελ και λαχανικά
- Αραβική ολικής με γαρίδες ψητές και λαχανικά
- Ατομική σπιτική πίτσα νηστίσιμη με λαχανικά, σάλτσα ντομάτα, ελιές, νηστίσιμο τυρί
- Ντακοσαλάτα με παξιμαδάκια ολικής, ντομάτα, ελιές, κάπαρη
- Πατατοσαλάτα με αγγούρι, ντομάτα, ελιές, πιπεριά και μυρωδικά

- Σούπα λαχανικών πχ ντοματόσουπα, καροτόσουπα, μανιταρόσουπα με ψητά θαλασσινά πχ γαρίδες, καλαμάρι
- Νηστίσιμη τραχανόσουπα
- Ταμπουλέ με κινόα, τοματίνια, κρεμμύδι, μυρωδικά και ψητά θαλασσινά πχ γαρίδες, καλαμάρι

Φρόντισε κάθε σου γεύμα να περιέχει τις παρακάτω πρώτες ύλες, προκειμένου να σε χορτάσει.



Καλή απόλαυση!

Εάν έχεις απορίες ή χρειάζεσαι διευκρινίσεις, είμαι εδώ για να σε βοηθήσω!



Ελένη Τσαχάκη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc. Μοριακή Διατροφή

Diet & NLP Wellbeing Coach | mBit Coach | NLP Master Practitioner Timeline Therapy™ & New Code NLP Practitioner

Ιδρύτρια aligneat | Κέντρο διατροφικής συμβουλευτικής & προσωπικής ενδυνάμωσης