Το Απόλυτο Νηστεία Challenge

Νηστίσιμος Οδηγός Διατροφής & Νηστίσιμες Συνταγές

by Aliona Stratulat



Καλωσόρισες στο Νηστεία Challenge

Ακόμη ένα Νηστεία Challenge ξεκινά και κάθε χρόνο στόχος μου είναι να το εξελίσσω, ώστε να σου προσφέρει ουσιαστική καθοδήγηση και πραγματική υποστήριξη στην καθημερινότητά σου.

Και αυτή τη χρονιά, λοιπόν, με την αγορά του προγράμματος θα πάρεις ένα δώρο: Ένα eBook που δημιούργησα αποκλειστικά για όσους συμμετέχουν στο Νηστεία Challenge.

Μέσα σε αυτό θα βρεις έναν πλήρη νηστίσιμο διατροφικό οδηγό, με 21 νηστίσιμες, νόστιμες και θρεπτικές συνταγές, σχεδιασμένες ώστε να μπορείς να ακολουθήσεις τη νηστεία χωρίς να πάρεις βάρος και χωρίς να δημιουργήσεις ελλείψεις σε βασικά θρεπτικά συστατικά.

Το eBook αυτό συνοδεύει το πρόγραμμα που θα λαμβάνεις κάθε εβδομάδα στο email σου και λειτουργεί ως πρακτικό εργαλείο, για να έχεις πάντα ιδέες, έμπνευση και σιγουριά στις επιλογές σου.

Το Νηστεία Challenge είναι η ευκαιρία να νηστέψεις σωστά με ισορροπία, γεύση και φροντίδα για το σώμα του.

Ελπίζω αυτό το υλικό να σε βοηθήσει να περάσεις τη νηστεία πιο άνετα, πιο συνειδητά και με λιγότερο άγχος γύρω από το φαγητό.

Ας ξεκινήσουμε μαζί ακόμη ένα Νηστεία Challenge!

Καλή μας αρχή

Αριάνα.



Νηστεία:

Ποιά είναι τα οφέλη της, ποιοί είναι οι κίνδυνοι & πώς να την κάνεις σωστά

Η νηστεία είναι μια περίοδος κατά την οποία απέχουμε πλήρως από την κατανάλωση ζωικών προϊόντων και, πολλές φορές, και από το ψάρι. Η διατροφή βασίζεται σε φυτικά τρόφιμα όπως όσπρια, λαδερά, θαλασσινά, ξηρούς καρπούς, σπόρους, φρούτα και λαχανικά.

Για πολλούς αποτελεί μια θρησκευτική πρακτική, ενώ άλλοι τη βλέπουν ως μια ευκαιρία για αποτοξίνωση του οργανισμού από το πολύ φαγητό και κυρίως από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης.

Η νηστεία έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών ερευνών και τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν ότι μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη για την υγεία. Όμως, όλα αυτά τα οφέλη εμφανίζονται μόνο όταν η νηστεία οργανώνεται σωστά. Χωρίς προγραμματισμό, μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε ελλείψεις, υπερκατανάλωση αμύλου, τσιμπολόγημα και τελικά σε αύξηση βάρους.





Οφέλη της Νηστείας

Η σωστά οργανωμένη νηστεία μπορεί να συμβάλλει σε:

- **Μείωση χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων**
  Η αποχή από ζωικά προϊόντα μειώνει σημαντικά τα κορεσμένα λιπαρά.

- **Μείωση φλεγμονής και οξειδωτικού στρες**
  Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών τροφών παρέχει αντιοξειδωτικά που προστατεύουν τα κύτταρα.

- **Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης**
  Τα φυτικά τρόφιμα περιέχουν κάλιο, το οποίο συμβάλλει στη σωστή ισορροπία υγρών και αρτηριακής πίεσης.

- **Καλύτερη διαχείριση βάρους**
  Οι φυτικές ίνες αυξάνουν τον κορεσμό και μειώνουν το τσιμπολόγημα.

- **Ενίσχυση μικροβιώματος εντέρου**
  Η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών και προβιοτικών τροφών βοηθά στην ισορροπία του εντερικού περιβάλλοντος.

Κίνδυνοι & Ελλείψεις αν η Νηστεία δεν Γίνει Σωστά

Παρότι η νηστεία μπορεί να ωφελήσει, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ελλείψεις βασικών θρεπτικών συστατικών όταν δεν υπάρχει ισορροπία.

Ο σωστός προγραμματισμός είναι απαραίτητος.



Έλλειψη Πρωτεΐνης Υψηλής Βιολογικής Αξίας

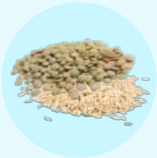


Η απουσία ζωικών τροφίμων μειώνει την πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας – της πρωτεΐνης δηλαδή που λαμβάνουμε από κρέας, ψάρι, αυγά και γαλακτοκομικά και την οποία το σώμα αξιοποιεί άμεσα.

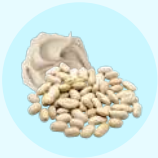
Οι φυτικές πρωτεΐνες υπάρχουν, αλλά δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα μαζί.

Γι' αυτό χρειάζονται σωστοί συνδυασμοί, ώστε η πρωτεΐνη που λαμβάνουμε να αξιοποιείται σωστά.

Σωστοί συνδυασμοί για πληρότητα πρωτεΐνης:



Φακές με ρύζι



Όσπρια με ταχίνι ή σπόρους



Ρεβίθια με πλιγούρι



Κινόα με ξηρούς καρπούς

Μειωμένη Πρόσληψη Σιδήρου

Στη νηστεία λαμβάνουμε μόνο φυτικό σίδηρο, ο οποίος απορροφάται πιο δύσκολα. Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για να αυξηθεί η απορρόφησή του.

Σωστοί συνδυασμοί για καλύτερη απορρόφηση:


Ρεβίθια


Σπανάκι


Λεμόνι


Φακές


Ντομάτα


Όσπρια


Πορτοκάλι

ή


Μανταρίνι


Μπρόκολο


Πιπεριά



Απόφυγε καφέ και τσάι πριν και μετά τα γεύματα.



Έλλειψη Ασβεστίου

Χωρίς γαλακτοκομικά, η πρόσληψη ασβεστίου στηρίζεται σε φυτικές πηγές.

Πηγές ασβεστίου:



Μπρόκολο



Λαχανίδα



Αμύγδαλα



Σουσάμι



Ταχίνι



Αποξηραμένα Σύκα



Τόφου

Για καλύτερη απορρόφηση, αυτές οι τροφές καλό είναι να συνδυάζονται με πηγή βιταμίνης D, όπως τα μανιτάρια ή τα θαλασσινά, που βοηθούν σημαντικά στη χρήση και αποθήκευση του ασβεστίου από τον οργανισμό.

Υπερκατανάλωση Υδατανθράκων

Κατά τη διάρκεια της νηστείας πολλοί δυσκολεύονται να χορτάσουν, επειδή περιορίζονται οι ζωικές τροφές και καταφεύγουν συχνά σε ψωμί, πατάτες, παξιμάδια και γλυκά νηστίσιμα.

Αυτό οδηγεί σε τσιμπολόγημα και συχνά σε αύξηση βάρους.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να υπάρχουν καθημερινά τρόφιμα που ενισχύουν τον κορεσμό.



Τρόφιμα-Κλειδιά στη Νηστεία

Υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα που καλό είναι να υπάρχουν κάθε εβδομάδα, γιατί δίνουν νοστιμιά, αυξάνουν τον κορεσμό και μειώνουν το τσιμπολόγημα:

- **Ψητά μανιτάρια:**
  Περιέχουν φυτική πρωτεΐνη και ενισχύουν τον κορεσμό.
- **Ψητά λαχανικά:**
  Πλούσια σε φυτικές ίνες που αυξάνουν τον κορεσμό.
- **Διατροφική μαγιά:**
  Πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και βιταμίνη Β12.
- **Τόφου:**
  Υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, ιδανική για κορεσμό.
- **Χούμους:**
  Πρωτεΐνη και φυτικές ίνες που χορταίνουν πολύ.
- **Ελιές και ελαιόλαδο:**
  Καλά λιπαρά που ενισχύουν τον κορεσμό.
- **Αβοκάντο:**
  Φυτικές ίνες και καλά λιπαρά για παρατεταμένο κορεσμό.



Ενδεικτικές Νηστίσιμες Επιλογές Γευμάτων

Πρωινό

- Ψωμί με προζύμι με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο, φρούτο και σουσάμι
- Ψωμί με προζύμι με χούμους, ψητά μανιτάρια/ λαχανικά και σουσάμι
- Κουλούρι ολικής γεμιστό με ντιπ αβοκάντο, τόφου και ντοματίνια

Μεσημεριανό

- Ρεβίθια με σπανάκι, ελιές και παξιμάδι
- Μαυρομάτικα σαλάτα με τόνο και παξιμαδάκι με ντιπ αβοκάντο
- Μακαρονοσαλάτα με πέστο πιπεριάς, διατροφική μαγιά & σαλάτα

Βραδινό

- Χορτόσουπα ή κολοκυθόσουπα με διατροφική μαγιά και παξιμαδάκι με χούμους
- Σαλάτα με γαρίδες και αβοκάντο
- Ντάκος με πάστα ελιάς, ντοματίνια & διατροφική μαγιά ή τόφου

Snack

- Ρόφημα κακάο με δύο χουρμάδες γεμιστούς με φυστικοβούτυρο ή ταχίνι
- Sticks λαχανικών με χούμους
- Νηστίσιμο ρυζόγαλο με γεύση μαστίχα

Πρακτικές Συμβουλές για μια Ισορροπημένη Νηστεία



- Συνδύαζε σωστά τις φυτικές πηγές πρωτεΐνης για να λαμβάνεις πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.
- Βάλε θαλασσινά 1–2 φορές την εβδομάδα ή ψάρι στις ημέρες που επιτρέπεται.
- Πρόσθετε λαχανικά σε κάθε γεύμα για κορεσμό.
- Απόφυγε τα έτοιμα «νηστίσιμα» προϊόντα.
- Πίνε επαρκή ποσότητα νερού.
- Χρησιμοποίησε τρόφιμα-κλειδιά στο καθημερινό πλάνο.
- Μην αφήνεις μεγάλα κενά χωρίς φαγητό.

Κλείνοντας

Η νηστεία, όταν γίνεται με σωστή οργάνωση και ισορροπημένες επιλογές, μπορεί να αποτελέσει μια περίοδο με σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Η προσοχή στην πρόσληψη πρωτεΐνης, σιδήρου και ασβεστίου, η ποικιλία φυτικών τροφών και η ένταξη τροφών που ενισχύουν τον κορεσμό είναι βασικά στοιχεία για μια επιτυχημένη και θρεπτική νηστεία.

Με σωστό προγραμματισμό και συνδυασμούς, η νηστεία μπορεί να γίνει μια ευκαιρία για ανανέωση των διατροφικών συνηθειών και για στροφή σε επιλογές που υποστηρίζουν την ενέργεια, την ευεξία και την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού.



Λαχανόρυζο με Κουκουνάρι

Υλικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πράσο (κομμένο σε φέτες)
- 2 καρότα (κομμένα σε φέτες)
- 2 κλωναράκια σέλερι
- 1 μικρό λάχανο ή μισό μεγάλο χοντροκομμένο
- 1 φλ. ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 κ.γ. γεμάτη πελτέ ντομάτας
- 1/2 φλ. ρύζι μπασμάτι
- 3 φλ. ζεστό νερό
- 100 ml. λευκό κρασί
- Αλάτι - Πιπέρι
- 1 φύλλο Δάφνης

Υποστηρίζει την πεπτική λειτουργία!





Εκτέλεση

- Σοτάρουμε το πράσσο, το σέλερι και τα καρότα.
- Προσθέτουμε το κομμένο λάχανο.
- Σοτάρουμε για λίγα λεπτά να πέσει ο όγκος του λάχανου στο μισό.
- Προσθέτουμε τον πελτέ και την ψιλοκομμένη ντομάτα.
- Προσθέτουμε το ρύζι, αλάτι - πιπέρι, το φύλλο Δάφνης και το κουκουνάρι και 3 φλ. ζεστό νερό.
- Σιγοβράζουμε για 15-20’.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και γιαούρτι!

Παντρεμένη Φάβα με Ντοματίνια



Υλικά

- Φάβα
- Ντοματίνια
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 φύλλο δάφνης
- Θυμάρι
- Ελαιόλαδο
- Μέλι
- Ξύδι βαλσάμικο
- Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

- Βράζουμε τη φάβα με 1 ξερό κρεμμύδι, 1 φύλλο δάφνης, αλάτι – πιπέρι.
- Αφού βράσει καλά και χυλώσει, την βάζουμε σε ένα μπλέντερ ή multi και πολτοποιούμε για να αποκτήσει βελούδινη υφή.
- Παράλληλα, βάζουμε τα ντοματίνια σε ένα πιρέξ, πασπαλίζουμε με αλάτι – πιπέρι – θυμάρι, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, ξύδι βαλσάμικο και λίγο μέλι.
- Ψήνουμε τα ντοματίνια στους 200C° στον αέρα για 15 – 20 λεπτά.
- Παντρεύουμε τη βελούδινη υφή της με τα ψητά ντοματίνια και σερβίρουμε!

Νηστίσιμο Σαγανάκι Θαλασσινών



Υλικά

- 400 γρ. γαρίδες, καθαρισμένες με την ουρά
- 200 γρ. καλαμαράκια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 150 γρ. μύδια
- 3 πράσινες πιπεριές, κομμένες σε λεπτές ροδέλες
- 3 κόκκινες πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες σε λεπτές ροδέλες
- 1 πράσο ή 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 250 γρ. ντομάτες ψιλοκομμένες ή 1 κονσέρβα ντομάτας
- 1 σφηνάκι ούζο ή 1/3 φλ. λευκό κρασί
- 3 κ.σ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 φύλλο δάφνης
- Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας

Εκτέλεση



- Σε ένα βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το πράσο (ή το κρεμμύδι) μαζί με το σκόρδο, μέχρι να μαραθούν.
- Προσθέτουμε τα καλαμαράκια και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά σε δυνατή φωτιά.
- Σβήνουμε με το ούζο (ή το κρασί) και αφήνουμε 3-4 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ.
- Προσθέτουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη και το φύλλο δάφνης. Σιγοβράζουμε για 5 λεπτά.
- Ρίχνουμε τις πιπεριές και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά.
- Προσθέτουμε τις γαρίδες, τα μύδια και τον μαϊντανό. Ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράσουν για λίγα λεπτά, μέχρι να ανοίξουν τα μύδια και να μαγειρευτούν όλα τα θαλασσινά.

Νηστίσιμο Σουβλάκι με Γύρο Μανιταριών

Υλικά

- Μανιτάρια πλευρώτους
- Πατάτα κομμένη σε μπαστούνια
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι - ρίγανη- πάπρικα γλυκιά- σκόρδο σε σκόνη
- Ντομάτα σε φέτες
- 1 κεσεδάκι vegan γιαούρτι - τριμμένο αγγούρι - πολτοποιημενο σκόρδο- αλάτι - πιπέρι - ξύδι
- Πίτες καλαμποκιού ή ολικής άλεσης



Μανιτάρια = Πλούσια σε βιταμίνες συμπλέγματος Β

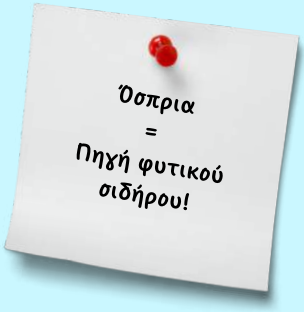
Εκτέλεση

- Ανοίγουμε σε μικρά κομμάτια με τα χέρια μας τα μανιτάρια, τα τοποθετούμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα και τα πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, πάπρικα γλυκιά, σκόρδο σε σκόνη, ρίγανη.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα για περίπου 20-25 λεπτά στους 180 βαθμούς.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τις πατάτες.
- Φτιάχνουμε το τζατζίκι ανακατεύοντας το γιαούρτι - σκόρδο- ξύδι - ελαιόλαδο - τριμμένο αγγούρι.
- Ψήνουμε τις πίτες σε αντικολλητικό τηγάνι.
- Τυλίγουμε τον γύρο μανιταριών σε πίτα, προσθέτοντας πατάτα, φέτες ντομάτας και το τζατζίκι.

Ρεβίθια με Σπανάκι στη Γάστρα

Υλικά

- 1/2 συσκευασία ρεβίθια (250 γρ.)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 1 ντομάτα ψιλοκομμένη
- 1/2 κιλό σπανάκι χοντροκομμένο
- 50 ml λευκό κρασί
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ ματσάκι άνηθο
- Χυμό από 1 λεμόνι
- Αλάτι – πιπέρι
- Λίγο ζουμί από τα βρασμένα ρεβίθι



Εκτέλεση



- Βράζουμε τα ρεβίθια μέχρι να μαλακώσουν, αφού τα έχουμε μουλιάσει πρώτα.
- Τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο πράσο και το κρεμμύδι, ρίχνουμε μέσα τα ρεβίθια και τσιγαρίζουμε λίγο ακόμη.
- Ρίχνουμε το κρασί και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί.
- Τοποθετούμε στην γάστρα το σπανάκι, προσθέτουμε τα ρεβίθια, την ντομάτα, τον άνηθο, χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι. (Αν δεν έχετε γάστρα μπορείτε να τα μαγειρέψετε σε μια κατσαρόλα ή σε ένα βαθύ τηγάνι.)
- Ανάλογα πόσο ζουμερά τα θέλουμε ρίχνουμε λίγο ζουμί από τα ρεβίθια.
- Ανακατεύουμε ελαφρώς, σκεπάζουμε την γάστρα και ψήνουμε σε προθέρμασμενο φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα, για 30 λεπτά το πολύ ώστε να μην λιώσει εντελώς το σπανάκι.

Λαχταριστοί Ρεβυθοκεφτέδες με Σπανάκι



Υλικά

- 500 γρ βρασμένα ρεβύθια
- 1 κρεμμύδι
- 1 - 2 κ.σ. σκελίδες σκόρδο
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2-3 κ.σ. μαϊντανός
- 50 γρ. σπανάκι
- 1 καρότο
- 1/2 κ.γ. πάπρικα
- 1/4 κ.γ. κουρκουμάς
- Αλάτι-πιπέρι
- 100 γρ. βρώμη

Εκτέλεση

- Πολτοποιούμε όλα τα υλικά σε ένα μούλτι!
- Πλάθουμε σε μικρά μπιφτεκάκια τους ρεβυθοκεφτέδες!
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο τους ρεβυθοκεφτέδες στις αντιστάσεις στους 180 βαθμούς για 40’ γυρνώντας τα περίπου στη μέση!



Σπιτικό Χούμους: Πανεύκολο και Πεντανόστιμο Χούμους σε 5'



Υλικά

- 400 γρ. ρεβίθια βρασμένα
- 1 σκελ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ταχίνι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμό από 1/2 λεμόνι
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- Αλάτι – Πιπέρι
- 2-3 κ.σ. νερό (για πιο κρεμώδες και λείο αποτέλεσμα)

Εκτέλεση

- Απλά μπλεντάρουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μίξερ ή μπλέντερ και σερβίρουμε με λίγη γλυκιά πάπρικα και ελαιόλαδο!



Πατάτες με Μανιτάρια, Αρωματισμένες με Πορτοκάλι & Δεντρολίβανο

Υλικά



- 1 κγ. μανιτάρια πλευρώτους
- 600 γρ. πατάτες κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι – πιπέρι
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 πορτοκάλια, τον χυμό
- 3 κλαράκια δεντρολίβανο

Εκτέλεση

- Σε ένα ταψί στρώνουμε τα μανιτάρια και τις πατάτες.
- Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το σκόρδο.
- Μαδάμε το δεντρολίβανο στο ταψί.
- Σε ένα βαζάκι χτυπάμε τον χυμό από το πορτοκάλι με το ελαιόλαδο και τη μουστάρδα και περιχύνουμε τις πατάτες.
- Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στους 180°C για περίπου 40’ στις αντιστάσεις.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε άλλα 10 λεπτά στους 200°C, για να ροδίσουν οι πατάτες και τα μανιτάρια.

Χούμους Φασολιών με Πιπεριά Φλωρίνης





Υλικά

- 250 γρ. άσπρα φασόλια βρασμένα
- 2 πιπεριές Φλωρίνης (βάζο)
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/4 κ.γ. πάπρικα (εγώ έβαλα καπνιστή)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλατι - πιπέρι

Εκτέλεση

- Προσθέτουμε όλα τα υλικά σε ένα μούλτι η μπλέντερ και πολτοποιούμε.
- Σερβίρουμε με ψωμί, κράκερς, παξιμάδια ή στικς λαχανικών!



Μπορούμε να παραλείψουμε το σκόρδο και να βάλουμε το χούμους φασολιών στο τοστ μας το πρωί με λίγα ψητα λαχανικά ή φρέσκα. 😄

Κεφτεδάκια Φακής με Μανιτάρια σε Σάλτσα Ντομάτας



Υλικά

Για τα κεφτεδάκια

- 280 γρ. φάκες
- 260 γρ. μανιτάρια
- 1 πράσο ή κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδου
- 50 γρ. βρώμη
- 50 γρ. αλεύρι ολικής
- ½ κ.γ. πάπρικα γλυκιά
- Αλάτι – πιπέρι

Για την σάλτσα ντομάτας

- 500 γρ. τριμμένη ντομάτα
- 2 σκ. σκόρδο
- Βασιλικό

Φακές
=
Πηγή φυτικής πρωτεΐνης & φυτικών ινών



Εκτέλεση



- Βράζουμε τις φακές και τις σουρώνουμε.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε τα μανιτάρια, τη πάπρικα και σοτάρουμε για 6-7 λεπτά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε να κρυώσει λίγο.
- Βάζουμε τις φακές και τα μανιτάρια σε ένα μπλέντερ και πολτοποιούμε καλά.
- Προσθέτομε τη βρώμη και το αλεύρι και ζυμώνουμε να γίνει ένα σφιχτό μίγμα (αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο αλεύρι).
- Πλάθουμε κεφτεδάκια και τα τηγανίζουμε σε λίγο ελαιόλαδο.
- Ετοιμάζουμε τη σάλτσα ντομάτας: σοτάρουμε 2 σκ. σκόρδου κομμένες στη μέση, προσθέτουμε 500 γρ. τριμμένη ντομάτα, αλάτι πιπέρι και βασιλικό.
- Σιγοβράζουμε λίγο τη σάλτσα και μόλις είναι έτοιμη ρίχνουμε μέσα τα κεφτεδάκια και βράζουμε για άλλα 4-5 λεπτά.
- Σερβίρουμε με ρύζι, μακαρόνια ή πουρέ πατάτας.

Ζυμαρικά με Ραγού Μανιταριών

Υλικά



- 500 γρ. ζυμαρικά από αλεύρι κόκκινες φακές
- 500 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 1/2 πράσο, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 50 ml λευκό κρασί
- 400 γρ. φρέσκια ντομάτα ψιλοκομμένη ή κονσέρβα
- Αλάτι - Πιπέρι
- 2 κ.σ. Ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα



- Τριμμένα καρύδια

Εκτέλεση

- Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο και προσθέτουμε τα μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες και σοτάρουμε για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν καλά και να εξατμιστούν όλα τους τα υγρά.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ.
- Προσθέτουμε την ντομάτα και σιγοβράζουμε για περίπου 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να δέσει η σάλτσα.
- Σερβίρουμε τα ζυμαρικά μας με το ραγού μανιταριών και τριμμένα καρυδιά.



Τεμπέλικα Γεμιστά

Υλικά

- 1 πράσο ψιλοκομμένο (ή 1 μεγάλο κρεμμύδι)
- 2 κολοκυθάκια, σε κύβους
- 1 μελιτζάνα, σε κύβους
- 2 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 ντομάτες τριμμένες
- 2 κόκκινες πιπεριές, σε κομμάτια
- 2 καρότα τριμμένα
- 1/2 μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 150 γρ άγριο ρύζι (ή μπασμάτι)
- 2 κ.σ. σταφίδες μαύρες
- 2 κ.σ. κουκουνάρι καβουρδισμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 50ml ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 ποτήρι νερό



Εκτέλεση

- Ανακατεύεις όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο ταψί.
- Αν θέλεις, σκεπάζεις από πάνω με ροδέλες ντομάτας και πασπαλίζεις λίγο σουσάμι – για έξτρα γεύση και εμφάνιση!
- Σκεπάζεις με χαρτί ψησίματος + αλουμινόχαρτο (κάνε και μερικές τρύπες για να φεύγει ο ατμός).
- Ψήνεις στους 180°C για 45 λεπτά περίπου.
- Ξεσκεπάζεις και αφήνεις να πάρει λίγο χρώμα από πάνω.
- Σερβίρεις με τριμμένη φέτα και… καλή απόλαυση!

Μαγειρίτσα με Μανιτάρια



Υλικά

- 500γρ μανιτάρια (άσπρα & πλευρώτους)
- 1 πράσο ή 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 μαρούλια κομμένα με το χέρι
- 1/2 κιλό σπανάκι χοντροκομμένο
- 1/2 μάτσο άνηθο
- 1/2 μάτσο μαϊντανό
- ½ ποτηράκι λευκό κρασί
- 1-2 λεμόνια
- 1 κ.σ. κορν φλάουερ
- Αλάτι, πιπέρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο



Εκτέλεση

- Σε μια βαθιά κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε όλα τα μανιτάρια κομμένα σε φέτες και σοτάρουμε να μαραθούν για 10 λεπτά σε δυνατή φωτιά.
- Σβήνουμε με το κρασί.
- Περιμένουμε να εξανεμιστεί το κρασί και προσθέτουμε το μαρούλι, το σπανάκι, τον άνηθο, τον μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και περιχύνουμε με ένα ποτήρι νερό (μπορεί να χρειαστεί να βάλουμε παραπάνω).
- Βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το χυμό λεμονιού και μέσα διαλύουμε το κορν φλάουρ, δυναμώνουμε πάλι τη φωτιά και το προσθέσουμε στην κατσαρόλα ώστε να πήξει η σούπα.

Νηστίσιμη Μους Σοκολάτας με Τρία Μόνο Υλικά

Υλικά



- 200 g χουρμάδες
- 250 ml φυτικό ρόφημα αμυγδάλου (ή όποιο άλλο θέλεις)
- 1 γεμάτη κ.σ. κακάο
- 1 πρέζα αλάτι (προαιρετικά — ενισχύει τη σοκολατένια γεύση)

Χουρμάδες
=
Συνδυασμός φυσικών σακχάρων & φυτικών ινών



Εκτέλεση

- Μουλιάζεις τους χουρμάδες σε καυτό νερό για 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και τους στραγγίζεις καλά.
- Βάζεις στο μπλέντερ τους χουρμάδες, το φυτικό ρόφημα, το κακάο και το αλάτι.
- Χτυπάς πολύ καλά μέχρι να γίνει λείο, κρεμώδες και ομογενές.
- Μοιράζεις σε βαζάκια και τα αφήνεις στο ψυγείο 3–4 ώρες να δέσουν.
- Σερβίρεις με λίγη τριμμένη σοκολάτα ή χοντροκομμένους ξηρούς καρπούς.

Νηστίσιμο Κέικ με Καφέ



Υλικά

- 2 κ.γ. στιγμιαίο καφέ διαλυμένα σε 250 ml ζεστό νερό ή 250 ml ζεστό καφέ φίλτρου
- 40 γρ. καστανή ζάχαρη
- 2 κ.γ. μέλι
- Μια πρέζα αλάτι
- 130 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 140γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 κ.γ. baking powder
- 50 γρ. σταφίδες
- 50 γρ. καρύδια χοντροκομμένα

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά χάρη στον καφέ!

Εκτέλεση

- Σε ένα μπολ ρίχνουμε το ζεστό νερό, το καφέ, τη ζάχαρη, το μέλι, το αλάτι και ανακατεύουμε καλά.
- Το αφήνουμε στην άκρη ώστε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου.
- Έπειτα ρίχνουμε μέσα το αλεύρι και το baking και ανακατεύουμε καλά.
- Τέλος, ρίχνουμε τους ξηρούς καρπούς (τους οποίους έχουμε αναμείξει με λίγο αλεύρι).
- Αφήνουμε το μίγμα να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.
- Ρίχνουμε το μίγμα σε μια φόρμα του κέικ και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για περίπου 40-45 λεπτά.



Το Απόλυτο Νηστίσιμο / Vegan Κέικ Μπανάνας



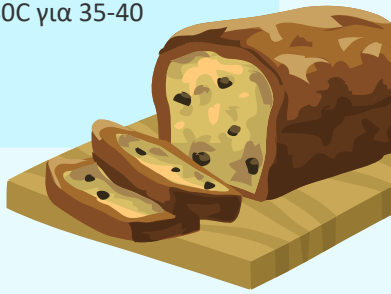
Υλικά



- 3 ώριμες μπανάνες
- 2 κ.σ. τριμμένος λιναρόσπορος + 6 κ.σ. νερό
- 160 γρ βρώμη
- 1 κ.σ. baking powder
- 80 γρ. μέλι
- 50-80 γρ μαύρη σοκολάτα ψιλοκομμένη

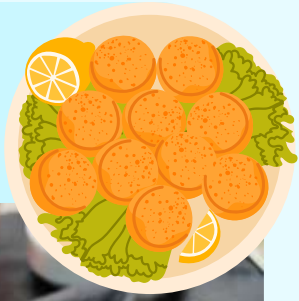
Εκτέλεση

- Σε ένα μπολ βάζουμε τις κ..σ λιναρόσπορο με 6 κ.σ νερό, ανακατεύουμε και αφήνουμε να μουλιάσει για 10 λεπτά (το καλύτερο υποκατάστατο αυγού για αυτή τη συνταγή)
- Προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από την σοκολάτα σε έναν μούλτι και χτυπάμε καλά όλα.
- Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα μακρόστενο ταψί για κέικ, προσθέτουμε τα κομματάκια σοκολάτας και ανακατεύουμε απαλά με ένα πιρούνι για να πάει παντού η σοκολάτα.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180C για 35-40 λεπτά.



Κλασσική Συνταγή για Μπιφτέκια Λαχανικών Φούρνου

Υλικά



- Λαχανικά (τριμμένα & στυμμένα)
- 2 κολοκύθια
- 2 καρότα
- 1 μεγάλη πατάτα (βρασμένη και λιωμένη)
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 σκελίδα ψιλοκομμένο Σκόρδο
- 100γρ (περίπου) Νιφάδες Βρώμης
- Μαϊντανό
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 κ.σ. Ελαιόλαδο



Εκτέλεση

- Προετοιμασία: Τρίβετε τα κολοκύθια, τα καρότα και το κρεμμύδι. Πολύ σημαντικό: Τα βάζετε σε ένα σουρωτήρι, ρίχνετε λίγο αλάτι και τα στύβετε πολύ καλά με τα χέρια σας για να φύγουν τα υγρά. Αν δεν στύψετε καλά τα λαχανικά, τα μπιφτέκια θα διαλυθούν.
- Μίξη: Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατεύετε όλα τα λαχανικά, την πατάτα, τη φρυγανιά, το μαϊντανό, το λάδι, αλάτι και πιπέρι.
- Πλάσιμο: Πλάθετε μπιφτέκια. Αν το μείγμα είναι πολύ υγρό, προσθέστε λίγη φρυγανιά ακόμα.
- Ψήσιμο: Τοποθετείτε σε ταψί με λαδόκολλα. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C-200°C για περίπου 30-40 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν, γυρίζοντάς τα μία φορά.

Πατατοπιτάκια με Φύλλα Ρυζιού

Υλικά

Για 4 πατατοπιτάκια

- 4 μέτριες πατάτες, βρασμένες
- 2 κ.σ άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1μέτρια κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης, ψιλοκομμένη
- 1/2 κ.γ πάπρικα γλυκιά ή καπνιστή
- Αλάτι, πιπέρι
- 4 έως 8 φύλλα ρυζιού (1 ή 2 ανά πιτάκι)
- 1 έως 2 κ.σ ελαιόλαδο για άλειμμα
- Λίγο σουσάμι προαιρετικά

Για μούλιασμα

- Νερό ή ρόφημα αμυγδάλου ή σόγιας, νηστίσιμο



Εκτέλεση

- Λιώνουμε τις βρασμένες πατάτες με πιρούνι.
- Προσθέτουμε πιπεριά, άνηθο, πάπρικα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Μουλιάζουμε τα φύλλα ρυζιού ένα ένα
- Σε ένα ρηχό πιάτο βάζουμε το υγρό που επιλέξαμε (νερό ή φυτικό ρόφημα, π.χ. αμυγδάλου, σόγιας ή άλλο νηστίσιμο).
- Βουτάμε στιγμιαία το φύλλο, μόνο 1 με 2 δευτερόλεπτα από τη μία πλευρά, το γυρίζουμε και 1 με 2 δευτερόλεπτα από την άλλη.
- Δεν τα αφήνουμε μέσα γιατί θα μαλακώσουν υπερβολικά, θα κολλήσουν και θα σκιστούν.
- Τα ακουμπάμε αμέσως απλωμένα στον πάγκο ή σε δίσκο για να δουλεύονται εύκολα.
- Γεμίζουμε και κλείνουμε
- Βάζουμε γέμιση στο κέντρο και διπλώνουμε σε τρίγωνο ή φάκελο.
- Αν θέλουμε πιο τραγανό αποτέλεσμα, χρησιμοποιούμε δύο φύλλα μαζί.
- Πασπαλίζουμε σουσάμι.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για περίπου 20 λεπτά.

Σαλάτα με Γαρίδες, Πορτοκάλι, Αβοκάντο και Κινόα

Υλικά

- 100γρ. βρασμένη κινόα
- 200γρ. γαρίδες
- ½ πορτοκάλι
- ½ μικρό αβοκάντο
- 100 γρ. ρόκα
- Πράσινη σαλάτα



Για τη sauce:

- 2 κ.γ. ελαιόλαδο
- χυμό από ½ πορτοκάλι
- 1 κ..σ μουστάρδα με μέλι
- 1 κ.σ. Βαλσάμικο ξύδι
- Αλάτι
- Πιπέρι



Εκτέλεση

- Ψήνουμε τις γαρίδες στο φούρνο ή airfryer με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι.
- Σε βαζάκι αναμειγνύουμε όλα τα υλικά της sauce.
- Σε μεγάλο μπολ ρίχνουμε τρ κινόα , τη ρόκα, τη σαλάτα, το αβοκάντο, το πορτοκάλι, τις γαρίδες, περιχύνουμε τη σαλάτα με τη sauce και απολαμβάνουμε!



Γίγαντες Γιαχνί με Χόρτα και Πιπεριά Φλωρίνης

Υλικά

Για 4 μερίδες



- 250 γρ λευκά φασόλια ή γίγαντες, μουλιασμένα και βρασμένα
- 1 πράσο σε ροδέλες
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης ψιλοκομμένη
- 400 γρ ντομάτα πολτοποιημένη ή τριμμένη
- 500 γρ ανάμεικτα χόρτα (βλίτα, ραδίκια, ζοχοί, σέσκουλα ή ό,τι έχουμε)
- 3 με 4 κ.σ ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- Άνηθο και μαϊντανό ψιλοκομμένα
- Αλάτι, πιπέρι
- Πάπρικα γλυκιά ή καπνιστή προαιρετικά

Εκτέλεση

- Σε κατσαρόλα ή βαθύ τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε πράσο και σκόρδο για 2 με 3 λεπτά.
- Προσθέτουμε την πιπεριά Φλωρίνης και τη ντομάτα πολτοποιημένη και σιγοβράζουμε για περίπου 5 λεπτά να γίνει μια ελαφριά σάλτσα.
- Ρίχνουμε σταδιακά τα χόρτα να μαραθούν.
- Βάζουμε αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και ανακατεύουμε.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε λαδωμένο ταψί.
- Από πάνω προσθέτουμε τα βρασμένα φασόλια, το νερό, λίγο ακόμη αλάτι, πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C, χωρίς σκέπασμα, για περίπου 30 λεπτά μέχρι να μελώσει.
- Βγάζουμε, προσθέτουμε άνηθο και μαϊντανό, ανακατεύουμε απαλά και ξαναβάζουμε για 2 λεπτά.
- Βάζουμε τη μπανάνα στο ψυγείο για 10'.

Τηγανιά Μανιταριών

Υλικά



- 500 γρ μανιτάρια (λευκά, καφέ και πλευρώτους)
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- 100 ml κρασί λευκό
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 πράσο ψιλοκκομενο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης ή πράσινη σε λωρίδες προαιρετικά
- 2 κ.σ μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. βαλσάμικο
- Αλάτι, πιπέρι
- Πάπρικα ή θυμάρι ή ρίγανη

Εκτέλεση

- Ζεσταίνουμε καλά ένα μεγάλο τηγάνι και ρίχνουμε το ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε τα μανιτάρια και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το θυμάρι, το σκόρδο και σοτάρουμε για λίγο μέχρι να ροδίσουν τα μανιτάρια. Δεν τα ανακατεύουμε συνέχεια, τα αφήνουμε να πάρουν χρώμα και να σωταριστούν, όχι να βράσουν.
- Σβήνουμε με το κρασί και το αφήνουμε για 1-2 λεπτά να εξατμιστεί.
- Ρίχνουμε την πιπεριά, αλάτι, πιπέρι και μυρωδικά και μαγειρεύουμε 5 με 6 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να μείνουν με τη σαλτσούλα τους.
- Σβήνουμε με λίγο βαλσάμικο, προσθέτουμε μαϊντανό και κατεβάζουμε από τη φωτιά.



Το Απόλυτο Νηστεία Challenge

Νηστίσιμος Οδηγός Διατροφής & Νηστίσιμες Συνταγές

by Aliona Stratulat

www.aliona-stratulat.gr

21 1418 5420

Λεωφ. Κηφισίας 228
Κηφισιά 145 61