

Πάθος Για Τη Ζωή

Forma

11 TOP TESTS ΛΥΣΤΕ ΤΟ ΓΡΙΦΟ!

- Ποια Δουλειά Σάς Ταιριάζει;
- Ποιο Είναι Το Κρυφό Σας Ταλέντο;
- Τι Ζητάτε Από Μια Ερωτική Σχέση;

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΕ & ΜΑΘΕΤΕ

GET SEX FIT... 4 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

ΦΑΚΕΛΟΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ένας Πλήρης Οδηγός
Για Να Βρείτε Λύσεις
Στα Προβλήματά Σας

> ΕΙΔΙΚΟΙ & ΜΕΘΟΔΟΙ

ΔΙΑΙΤΕΣ ΓΙΟ-ΓΙΟ Ο ΠΙΟ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΗ Και
Πώς Να Την Αποφύγετε



ΤΙ
ΚΟΛΛΑΕΙ
ΣΤΗΝ
ΠΙΣΙΝΑ;

Οι Αόρατοι
Κίνδυνοι &
Οι Προφυλάξεις

ΟΜΟΡΦΙΑ
Το 24ωρο
Της Ομορφιάς Σας
Και Στις Διακοπές

BODY
PIERCING
Για Να Είστε
Στη Μόδα
Χωρίς
Επιπτώσεις

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Πώς Να
Αντιμετωπίσετε
Την Απιστία



Πρακτικός οδηγός

Χάστε βάρος
με ζυμαρικά



ΖΥΜΑΡΙΚΑ



ΗΛΙΟΣ

Περιεχόμενα Αύγουστος '09



- 25 Ωραιά ζωή
- 26 Υγείας νέα
- *30 Πώς να προηλέψετε την ουροποιημαξή
- 32 Ήλιασον
- *34 Προσοχή στην πιάνα
- 36 Τι σημαίνει η δύσπονια
- 38 Καλοκαιρινές αλληλεργίες
- 41 Δυσκοιλιότητα των διακοπών
- *42 Piercing
- 45 One night stand
- 46 Συστροφή όρχεως
- *48 Φάκελος: Ψυχοθεραπεία
- 53 Μαρτυρία: Σιδηροπενική αναιμία
- 54 Εναλλακτικό: Γιόγκα γέλιου
- 55 Εναλλακτικές προτάσεις
- 70 Medical news

- 62 Εμείς και οι άλλοι
- 63 Ψυχολογίας νέα
- *66 Πώς να αντιμετωπίσετε την αποιτία
- 68 Σεξ μεταξύ φίλων
- 70 Γιατί κάνω συνεχώς δίαλη;
- 72 **Μαρτυρία:** Πρώτη αγάπη και μοναδική

- 97 Ευεξία και ενέργεια
- 98 Fitness news
- *104 Sex fit
- 106 Κυκλική προπόνηση με τη Νίκη Πετρουλάκη

* ΘΕΜΑΤΑ ΕΙΩΦΥΛΟΥ



**ΧΑΣΤΕ ΒΑΡΟΣ
ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ**



***Αφιέρωμα**
**11 ΤΕΣΤ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ**

Forma

Πρακτικός οδηγός

Χάστε βάρος
με ζυμαρικά



ΖΥΜΑΡΙΚΑ



ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ

Δίαιτα Με Ζυμαρικά

Βραδινό

1 πατάτα βραστή +
2 φλιτζ. σαλάτα εποχής με
1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο + 60
γρ. τυρί με χαμπλά λιπαρά
+ 1 αβγό βραστό + 1 φέτα
ψωμί ολικής άλεσης.

5η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα 1,5% +
½ φλιτζ. δημητριακά.

Δεκαπανό

1 φρούτο εποχής μέτριο.

Μεσημεριανό

1½ φλιτζ. Λινγκουίνι
ΗΛΙΟΣ βιολογικής
γεωργίας με κιμά +
2 φλιτζ. σαλάτα εποχής
χωρίς λάδι.

Απογευματινό

1 φρούτο εποχής μικρό.

Βραδινό

1 παξιμάδι ολικής
άλεσης με 60 γρ. τυρί με
χαμπλά λιπαρά, λίγη
ρίγανη, 3 κ.τ.γ.
ελαιόλαδο και 1 ντομάτα
ψιλοκομμένη +
1 φρούτο εποχής μικρό.

6η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα 1,5% +
1 φρούτο εποχής μέτριο.

Δεκαπανό

1 μπανάνα.

Μεσημεριανό

1½ φλιτζ. φασόλια σαλάτα
+ 90 γρ. τυρί με χαμπλά
λιπαρά + 1 αβγό βραστό +
1 φέτα ψωμί ολικής
άλεσης.

Απογευματινό

1 φρούτο εποχής μικρό.

Βραδινό

1½ φλιτζ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ
βιολογικής γεωργίας με
λαχανικά*.

7η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
+ 30 γρ. τυρί με χαμπλά
λιπαρά.

Δεκαπανό

2 φρούτα εποχής μικρά.

Μεσημεριανό

1½ φλιτζ. Σπαγγέτι No 6
ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
με μπρόκολο και
ανθότυρο + 1½ φλιτζάνι
λαχανικά βραστά ή ψυτά
με μυρωδικά χωρίς λάδι.

Απογευματινό

1 γιαούρτι 2%.

Βραδινό

σαλάτα με μαρούλι,
1 ντομάτα ψιλοκομμένη,
λίγο τυρί cottage,
μυρωδικά της αρεοκέας
σας, 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο και
3 παξιμάδια ολικής άλεσης.

Συνταγές

ΤΡΙΒΕΛΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Υποκά

- 400 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
- 2 κόκκινες πιπεριές
- 1 σκελίδα σοκόρδο
- 1 κλωναράκι σέλινο
- 2 κ.τ.σ. φριμένη φρυγανιά
- 2 κ.τ.σ. τυρί πεκορίνο
- 6 κ.τ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Ετοιμασία

Βράζετε το τριβέλι και στραγγίζετε. «Ντύνετε» ένα ταφί με αλουμινόχαρτο, βάζετε πάνω τις πιπεριές και τις ψήνετε για 15 λεπτά, μέχρι να καεί η φλούδα τους, γυρίζοντάς τε συχνά. Αφήνετε να κρυώσουν, τις καθαρίζετε και τις κόβετε σε λεπτές λωρίδες.

Ζεσταίνετε 4 κ.τ.σ. ελαιόλαδο σε αντικολληπτικό τηγάνι, συστέρετε το σοκόρδο πολτοποιημένο, προσθέτετε τις πιπεριές και ανακατεύετε. Σβήνετε το μάτι, ρίχνετε τη φρυγανιά, το πιπέρι και 2 κ.τ.σ. ελαιόλαδο και το ψιλοκομμένο σέλινο.

Ανακατεύετε τη σάλτσα με τα ζυμαρικά και σερβίρετε. Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κοφτό.





ΣΠΑΓΓΕΤΙΝΗ ΜΕ ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ

Υποκά

- 500 γρ. Σπαγγετίνη No 10 ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
- 450 γρ. καλαμπόκι κονοσέρβα
- 300 γρ. τόνο σε κονοσέρβα
- 100 γρ. κρεμμύδι ψηλοκομμένο
- 1 φλιτζ. κρέμα γάλακτος light
- 1/2 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 1/3 ποτήρι του νερού λευκό κρασί
- 1 κ.τ.σ. μαϊντανό ψηλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι

Ετοιμασία

Βράζετε τη σπαγγετίνη 4-5 λεπτά. Σταράρετε το κρεμμύδι με το λάδι για 3-4 λεπτά και ρίχνετε το καλαμπόκι. Προσθέτετε τον τόνο, ανακατεύετε και οβίνετε με το κρασί.

Χαμπλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε την κρέμα γάλακτος. Ανακατεύετε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα και σερβίρετε με το μαϊντανό.



ΚΟΦΤΟ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ

Υποκά

- 500 γρ. Κοφτό ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
- 4 πιπεριές Φλωρίνης μεσαίου μεγέθους
- 1 ντομάτα
- 3 κ.τ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.τ.γ. ρίγανη
- 2 σκελίδες σκόρδου
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο τυρί φέτα

Ετοιμασία

Βράζετε το κοφτό για 6-7 λεπτά. Πολτοποιείτε το σκόρδο με το λάδι και τη ρίγανη, κόβετε την ντομάτα και τις πιπεριές σε κύβους και ανακατεύετε με τα ζυμαρικά. Σερβίρετε με τη φέτα κομμένη επίσης σε κύβους.

ΤΡΙΒΕΛΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Υποκά

- 400 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας (ή Κριθαράκι) • 3 πιπεριές Φλωρίνης (ψητές) ή 2 πιπεριές φρέσκες (πράσινη, κίτρινη, κόκκινη κ.ά.)
- ½ φλιτζ. αρακά βρασμένο
- ½ φλιτζ. καλαμπόκι βρασμένο ή κονοσέρβα
- 1 φλιτζ. ρόκα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψηλοκομμένα
- 8 κ.τ.σ. γιαούρτι 2%
- 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Ετοιμασία

Βράζετε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες και τα αναμειγνύετε με τις πιπεριές, τα κρεμμυδάκια, το καλαμπόκι, τον αρακά και τη ρόκα. Προσθέτετε πιπέρι και 2 κ.τ.σ. γιαούρτι ανά μερίδα.

Απολαύστε τη ζωή!

Απολαύστε τη ζωή άφοβα με τα βιολογικά ζυμαρικά «ΗΛΙΟΣ».

Τα βιολογικά ζυμαρικά «ΗΛΙΟΣ» παρασκευάζονται από 100% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού πιστοποιημένης βιολογικής γεωργίας. Αυτό σημαίνει ότι δεν περιέχουν καθόλου χημικά, φυτοφάρμακα ή άλλα πρόσθετα που μπορεί να επιβαρύνουν την υγεία μας.

Διατηρούν αναλογία όλα τα θρεπτικά τους συστατικά, έχουν απίθανη γεύση και αποτελούν την ιδανική τροφή για όλη την οικογένεια.

Απολαύστε τα σε μια μεγάλη ποικιλία σχεδίων που θα δώσουν άλλη όψη και γεύση στο καθημερινό σας τραπέζι!!!

BIO



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΠΑΝΑΠΟΤΗΣ ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε.Ζ.Τ.

11^ο ΧΙΛ. Ε.Ο. Αθηνών-Λαμίας, 14451 Μεταμόρφωση Αττικής

Τηλ. +30 210 2840140-7, Fax: +30 210 2816787

E-Mail: info@heliospasta.gr • www.heliospasta.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ #3

Σημ.: Οι αστερίσκοι παραπέμπουν στις συνταγές στο τέλος της δίαιτας.

Το διαιτολόγιο που ακολουθεί είναι σχεδιασμένο ώστε να απολαμβάνετε τα σημαντικά σας ζυμαρικά χάνοντας ταυτόχρονα ένα-ενάμισι κιλό την εβδομάδα.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΛΑΜΠΡΟΥ ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ,
ΕΙΔΙΚΟΥ ΚΛΙΝΙΚΟΥ ΔΙΑΤΟΠΟΛΟΓΟΥ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

2 ΜΕΡΕΣ

Πρωινό

1 φλιτζ. γάλα 1,5% +
 ½ φλιτζ. κορν φλέικς
 χωρίς ζάχαρη ή
 1 μουστοκούλουρο
 ή 1 κουλούρι Θεο/νίκνης ή
 1 φέτα ψωμί με λάγο μέλι.

Μεσημεριανό

90 γρ. ψαρονέφρι
 κρασάτο + 1½ φλιτζ.
 Λινγκουίνι ΗΛΙΟΣ
 βιολογικής γεωργίας
 + 1½ φλιτζ. σαλάτα
 εποχής με 3 κ.τ.γ.
 ελαιόλαδο + 1 φέτα ψωμί
 ολικής άλεος.

Απογευματινό

1 μέτριο φρούτο εποχής +
 1 γιαούρι 2%.

Βραδινό

2 φλιτζ. σαλάτα εποχής με
 2 κ.τ.γ. ελαιόλαδο + 30 γρ.
 άπαχο τυρί + 1 φέτα ψωμί
 ολικής άλεος.



2 ΜΕΡΕΣ

Πρωινό

1 φλιτζ. γάλα 1,5% +
 ½ φλιτζ. κορν φλέικς
 χωρίς ζάχαρη ή
 1 μουστοκούλουρο
 ή 1 κουλούρι Θεο/νίκνης ή
 1 φέτα ψωμί ολικής άλεος
 με λάγο μέλι.

Δεκαπανό

1 φρούτο μέτριο.

Μεσημεριανό

90 γρ. ψάρι ψιτό + 1½
 φλιτζ. Πέννες ριές ή
 Κριθαράκι ΗΛΙΟΣ
 βιολογικής γεωργίας + 1½
 φλιτζ. ανάμεικτα λαχανικά
 βραστά με 3 κ.τ.γ.
 ελαιόλαδο + 1 φέτα ψωμί
 ολικής άλεος.

Απογευματινό

1 μέτριο φρούτο εποχής +
 1 γιαούρι 2%.

Βραδινό

30 γρ. άπαχο τυρί +
 2 φλιτζ. ανάμεικτα
 λαχανικά βραστά με
 2 κ.τ.γ. ελαιόλαδο + 1
 φέτα ψωμί ολικής άλεος.



2 ΜΕΡΕΣ

Πρωινό

1 φλιτζ. γάλα 1,5% +
 ½ φλιτζ. κορν φλέικς
 χωρίς ζάχαρη ή
 1 μουστοκούλουρο
 ή 1 κουλούρι Θεο/νίκνης
 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
 με λίγο μέλι.

Δεκαπανό

1 φρούτο μέτριο.

Μεσημεριανό

60 γρ. άπαχο τυρί + 1½
 φλιτζ. Σπαγγέτι Νο 6 ΗΛΙΟΣ
 βιολογικής γεωργίας
 με σάλτα ντομάτας + 1½
 φλιτζ. σαλάτα ντομάτα με 3
 κ.τ.γ. ελαιόλαδο + 1 φέτα
 ψωμί ολικής άλεσης.

Απογευματινό

1 μέτριο φρούτο εποχής +
 1 γιαούρτι 2%.

Βραδινό

60 γρ. άπαχο τυρί +
 1 φλιτζ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ
 βιολογικής γεωργίας
 + ½ φλιτζ. σαλάτα ντομάτας
 με 2 κ.τ.γ. ελαιόλαδο +
 1 φέτα ψωμί 35 γρ.

1 ΜΕΡΑ

Πρωινό

1 φλιτζ. γάλα 1,5% +
 ½ φλιτζ. κορν φλέικς
 χωρίς ζάχαρη ή
 1 μουστοκούλουρο
 ή 1 κουλούρι Θεο/νίκνης
 1 φέτα ψωμί με λίγο
 μέλι.

Δεκαπανό

1 φρούτο μέτριο.

Μεσημεριανό

1½ φλιτζ. Ζυμαρικά
 ΗΛΙΟΣ με 3 κ.τ.σ. κιμά +
 40 γρ. τυρί άπαχο + 1½
 φλιτζ. σαλάτα εποχής με
 2 κ.τ.γ. ελαιόλαδο +
 1 φέτα ψωμί 35 γρ.

Απογευματινό

1 μέτριο φρούτο εποχής +
 1 γιαούρτι 2%.

Βραδινό

1½ φλιτζ. Ζυμαρικά
 ΗΛΙΟΣ με 3 κ.τ.σ. κιμά* +
 40 γρ. τυρί άπαχο + 1½
 φλιτζ. σαλάτα εποχής με
 2 κ.τ.γ. ελαιόλαδο +
 1 φέτα ψωμί ολικής
 άλεσης.

**Βράζετε τα Ζυμαρικά και τα σουρώνετε
 προσθέτοντας μία κ.τ.σ. ελαιόλαδο
 χωρίς μετά να τα κάψετε με βούτυρο
 ή άλλο λίπος.**



Συνταγή

ZYMAPIKA ME KIMA

Υποκά

- 500 γρ. Ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας της επιλογής σας • 1/4 κιμά μοσχαρίσιο
- 4 κ.τ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ψιλοκορμένο κρεμμύδι
- λίγο μαϊντανό
- λίγο άνηθο ή δυσόμο
- 4 κ.τ.σ. πελτέ ντομάτας

Ετοιμασία

Βάζετε τον κιμά στην κατσαρόλα με όλα τα υλικά εκτός από την ντομάτα και ανακατεύετε καλά. Μόλις σοταριστεί, προσθέστε νερό τόσο ώστα να τον σκεπάζει και τον πελτέ και βράστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πιει όλα τα υγρά του.

Βράζετε τα Ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες, τα ανακατεύετε με τον έτοιμο κιμά και σερβίρετε. Συνδυάζεται άφογα με: Νο 6, Λιγκουΐνη, Κριθαράκι.

Καλό
Ηλιόλουστο καλοκαίρι!



www.epiklepsis.gr



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ



BIO



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε.Ζ.Τ.

11^ο ΧΙΛ. Ε.Ο. Αθήνας-Λαμίας, 14451 Μεταμόρφωση Αττικής
Τηλ. +30 210 2840140-7, Fax: +30 210 2816787, E-Mail: info@heliospasta.gr
www.heliospasta.gr

Ζυμαρικά τα παρεξηγημένα

Δεν είναι λίγοι αυτοί που αποφεύγουν τα ζυμαρικά θεωρώντας τα ένοχα για την πρόσθεση παραπανίσιων κιλών. Κι όμως, οι ειδικοί τα αθωώνουν, αρκεί βέβαια να τα καταναλώνουμε με μέτρο.

Aν και οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουν ότι τα ζυμαρικά, παρότι είναι από τις πιο αγαπημένες γεύσεις, μας φορτώνουν με κιλά, η αλήθεια είναι διαφορετική. Αντιθέτα πλοιόν με την κοινή πεποίθηση, οι ειδικοί τονίζουν ότι τα ζυμαρικά βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας και ότι η κατανάλωσή τους με μέτρο δεν δημιουργεί κανένα πρόβλημα ούτε στην υγεία μας αλλά ούτε στη σιλουέτα μας. Κι' αυτό γιατί κατύπιουν πλήρως τις πημένες ανάγκες του οργανισμού σε υδατάνθρακες χωρίς να τον επιβαρύνουν με πλιαρά, χοληστερίνη ή νάτριο, γεγονός που σημαίνει μπορούν άφοβα να ενταχθούν σε ένα υγιεινό διατροφικό πιάτο. Άμπο που χρειάζεται να προσέξουμε ωστόσο είναι με τι θα τα συνοδέψουμε, καθώς οι βαριές σάλτσες, η κρέμα γάλακτος, το βούτυρο κ.λπ. μπορεί να απογειώσουν το πιάτο μας θερμιδικά. Πάντα όμως υπάρχουν νόστιμες πλύσεις για να αποθαύσουμε τις γεύσεις που αγαπάμε χωρίς να χαλάσουμε τη γραμμή μας.

Σημ.: Τα ζυμαρικά πρέπει να αποφεύγονται από αυτούς που πάσχουν από κοιλιοκάπι αλλά και από όταν που αναμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα που απαιτεί την κατανάλωσή τους με μέτρο (π.χ. διαβήτης).

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΞΙΑ

- Είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, σίδηρο, σελίνιο, ασβέστιο, φώσφορο, πρωτεΐνες και βιταμίνες Β. Η καύση των σύνθετων υδατάνθρακων είναι οργή, με αποτέλεσμα να διαπρέπει την ενέργεια στο σώμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Γι' αυτό και τα ζυμαρικά συστίνονται ιδιαίτερα σε αθλητές, αλλά και στα παιδιά.
- Οι πρωτεΐνες που περιέχουν είναι υψηλής βιολογικής αξίας, γεγονός που τα κάνει ιδανικά για βρέφη και παιδιά, μια και συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους. Είναι όμως και εύπεπτες, γι' αυτό και συστίνονται για τη διατροφή πλικιωμένων αλιθά και ασθενών με χρόνιες παθήσεις.
- Οι φυτοστερόλης που περιέχουν βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος.
- Είναι πλούσια σε τρυποφάνη, π οποία μας ανεβάζει τη διάθεση.



Χάστε κιλά τρώγοντας ζυμαρικά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ #1

Συνδυάστε τα ζυμαρικά σας με ψάρι και κρέας ή λαχανικά και τυρί, αποφεύγοντας τις μεγάλες ποσότητες λίπους, και χάστε τα κιλά που σας ταλαιπωρούν.

Σημ.: Οι αστερίσκοι παραπέμπουν στις συνταγές στο τέλος της διάπτωσης.

Επιλογές πρωινού

- 1 ποτήρι γάλα 1,5% + 1 φέτα ψωμί ολικής άλεοσης με 1 κ.τ.γ. μαρμελάδα ή μέλι.
- 1 γιαούρτι 0-2% + 2 φρυγανιές ολικής άλεοσης με 1 κ.τ.γ. μέλι.
- 1 γιαούρτι 0-2% + 5 αμύγδαλα ή καρύδια + 1 κ.τ.γ. μέλι.
- 2 φρυγανιές + 1 φέτα τυρί για τοστ.

Δεκανανό (κάθε μέρα ίδιο)

- 2 αποξηραμένα φρούτα + 1 μπάρα δημητριακών ή 2 κριτσίνια ολικής άλεοσης.

Επιλογές μεσημεριανού

- 250 γρ. Σπαγγέτι No 10 ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας με ντομάτα, φέτα και ελιές* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.
- 250 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας με λαχανικά και τυρί cottage* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.
- 250 γρ. Πέννες ριγέ ΗΛΙΟΣ βιολογικής

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ **ΑΙΓΑΙΑΣ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ**, ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΟΛΟΓΟΥ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ, ΔΙΑΔΩΤΟΡΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΚΠΑ, ΕΙΔΙΚΕΥΗΣ ΣΤΗΝ ΤΡΟΦΩΝ ΑΝΑΒΡΙΞΗ

κρέμα* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.

- 250 γρ. Σπαγγέτι No 6 ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας με θαλασσινά και ούζο* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.
- 200 γρ. σαλάτα Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ

(Κριθαράκι βιολογικής γεωργίας ή Κοφτό βιολογικής γεωργίας) με ντομάτα, φέτα και ελιές* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.

- 250 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας με λαχανικά και τυρί cottage* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.
- 250 γρ. Πέννες ριγέ ΗΛΙΟΣ βιολογικής



γεωργίας με κουνουπίδι, σταφίδες και κουκουνάρι* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.

- 200 γρ. παστίτοι με πράσα* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.
- 250 γρ. Λινγκουίνι ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας με οπανάκι και τυρί κρέμα light* + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.

Συνταγές

Επιλογές απογευματινού

- 2 φρούτα εποχής μικρά.
- 1 ποτήρι φρέσκο χυμό χωρίς ζάχαρη.
- 1 παγωτό γρανίτα light.

Επιλογές βραδινού

- 1 τόνο σε νερό + 1 μερίδα σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.ο. ελαιόλαδο.
- 1 μερίδα σαλάτα εποχής + 1 μικρή πατάτα βραστή + 1 αβγό βραστό.
- 1 μερίδα σαλάτα εποχής + ½ σιτήθος κοτόπουλο ψυτό με 1 κ.τ.ο. ελαιόλαδο.
- 1 γιαούρτι 0-2% + 5 καρύδια + 1 κ.τ.γ. μέλι.
- 1 μπιφτέκι ψυτό + 1 μερίδα σαλάτα εποχής ή χωριάτικη με 1 κ.τ.ο. ελαιόλαδο.
- 1 τοστ με 1 φέτα τυρί με χαμπλά λιπαρά, 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας βραστό και 2 φέτες ντομάτα.
- 1 σουβλάκι καλαμάκι χοιρινό σε πίτα αλάδωτη και 1 ντομάτα σε φέτες.



ΣΠΑΓΓΕΤΙΝΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ

Υπολικά

- 500 γρ. Σπαγγέτινη Νο 10 ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
- 4 κ.τ.ο. φρέσκο τυρί κρέμα light
- 125 γρ. μοτσαρέλα
- 1 κούπα ντομάτα φρέσκια
- 2 κ.τ.ο. ελαιόλαδο
- 1 χούμπα φρέσκο βασιλικό ή 2 κ.τ.γ. ξερό
- αλάτι, πιπέρι

Ετοιμασία

Βάζετε την ντομάτα με το ελαιόλαδο, το βασιλικό και το αλατοπίπερο στην κατσιφόλα και βράζετε σε μέτρια φωτιά για 15'. Στο μεταξύ βράζετε τη σπαγγέτινη για 4-5 λεπτά και κόβετε τη μοτσαρέλα σε μικρά κομμάτα. Ανακατεύετε τη σάλτσα με το τυρί κρέμα και τη μοτσαρέλα, προσθέτετε τα ζυμαρικά, ανακατεύετε και σερβίρετε γαρνίροντας με λίγο βασιλικό.

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΟΥΖΟ

Υπολικά

- 500 γρ. Σπαγγέτι Νο 6 ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
- 2½ φλιτζάνια νερό
- 1 κ.τ.ο. σχοινόπρασο φιλοκομμένο
- ½ φλιτζ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. γαρίδες
- 200 γρ. καραβίδες
- 200 γρ. μύδια
- 2 μεγάλες ώριμες ντομάτες καθαρισμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κ.τ.ο. μαϊντανό
- 1 σφραγάκι ούζο
- αλάτι, πιπέρι

Ετοιμασία

Ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια φωτιά και συστάρετε το σχοινόπρασο. Μόλις μαλακώσει, προσθέτετε τα θαλασσινά, τα συστάρετε για 2-3 λεπτά και οβίνετε με το ούζο. Προσθέτετε τις ντομάτες και τα μυρωδικά. Μόλις πάρουν βράσιο, χαμπλώνετε τη φωτιά, αλατοπιπερώνετε και μαγειρέψετε για 10-12 λεπτά. Βράζετε τα σπαγγέτι, τα στραγγίζετε και σερβίρετε με τα θαλασσινά.

ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΕΛΙΣ

Υποτίτλος

- 500 γρ. Ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ (Κριθαράκι βιολογικής γεωργίας ή Κοφτό βιολογικής γεωργίας)
- 1 κιλό ντομάτες τοέρι, κομμένες στα τέσσερα
- 1½ φλιτζάνη φρέσκο θυμάρι, ρύγανη & βασιλικό, ανακατεμένα
- 4 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες
- ½ φλιτζάνη ελαιόλαδο
- 2 κ.τ.σ. πάστα ελιάς
- ξύσμα από ½ λεμόνι
- 1 κ.τ.σ. ξίδι μπαλοσάμικο
- αλάτι, πιπέρι
- χοντροκομμένη φέτα για γαρνίτουρα



ΤΡΙΒΕΛΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ TYPY COTTAGE

Υποτίτλος

- 500 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
- 1 ξέρο κρεμμύδι
- 2 πολύχρωμες πιπεριές
- 2 μέτρια κολοκοθάκια
- 1 μέτρια μελιτζάνα
- 2 καρότα
- 1 σφιχτή μεγάλη ντομάτα
- 250 γρ. τυρί cottage
- 2 κ.τ.γ. ανάμεικτα μυρωδικά ξερά ή φρέσκα
- 50 γρ. κουκουνάρι
- μαϊντανό
- λίγο ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Ετοιμασία

Κόψτε τα λαχανικά σε κύβους, τα αλατοπιπερόνετε, τα ανακατεύτε με λίγο ελαιόλαδο και τα συστάθετε για λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά. Στη συνέχεια τα βάζετε σ' ένα ταψί και τα ψίνετε στους 180°C για 15 λεπτά περίπου. Βράξτε το τριβέλι για 9-10 λεπτά, στραγγίζετε και ανακατεύτε με τα ψητά λαχανικά. Ανακατεύτε το τυρί cottage με τα μυρωδικά και το αλατοπίπερο. Σερβίρετε τα ζυμαρικά με το μείγμα του τυριού και γαρνίρετε με το μαϊντανό και το κουκουνάρι.

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΠΡΑΣΑ

Υποκά

- 300 γρ. Μακαρόνια No 3 ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
- 1 κιλό πράσα
- 2 γιασούρια στραγγιστά
- ½ κιλό κιμά
- 4-5 νιτομάτες φρέσκες
- ½ φλιτζ. ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζ. κεφαλοτύρι τριψμένο
- 4 σκελίδες οκόρδο
- 3 αβγά
- λίγο δυόσιμο
- αλάτι, πιπέρι

ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ

Υποκά

- 500 γρ. Πέννες ριγέ ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
- 300 γρ. κουνουπίδι
- 50 γρ. κουκουνάρι
- 4 γαρίφαλα
- ½ φλιτζ. σταφίδες
- 1/4 φλιτζ. ελαιόλαδο
- μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι
- 150 γρ. γραβιέρα

Ετοιμασία

Βράζετε τις πέννες για 9-10 λεπτά. Κόβετε το κουνουπίδι σε μικρά μπουκετάκια, το ρίχνετε σε αλατοψιμένο νερό που βράζει για 5' και στραγγίζετε καλά. Σε ένα τηγάνι σαταρετε το κουκουνάρι με λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτετε το κουνουπίδι και τις σταφίδες, αλατοπιπερώνετε και αφίνετε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για 4-5 λεπτά. Προσθέτετε τα ζυμαρικά στη σάλτσα και σερβίρετε με την τριψμένη γραβιέρα και το μαϊντανό.

ΛΙΝΓΚΟΥΙΝΙ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΤΥΡΙ KREMA LIGHT

Υποκά

- 500 γρ. Λινγκουίνι ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας.
- 500 γρ. σπανάκι
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ματοάκι άνηθο
- 1 κούπια ελαιόλαδο
- 2 πακέτα φρέσκο τυρί κρέμα light των 200 γρ.
- λίγο τυρί τριψμένο
- αλάτι, πιπέρι

Ετοιμασία

Σοτάρετε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια στο ελαιόλαδο. Προσθέτετε το σπανάκι πλυνμένο και στραγγισμένο. Αφίνετε για 4-5 λεπτά να πει τα υγρά του και προσθέτετε τον άνηθο. Χτυπάτε το μέγιμα στο μήρη μέχρι να γίνει κρέμα, ανακατεύετε με το τυρί κρέμα και αλατοπιπερώνετε. Στο μεταξύ έχετε βράσει τα σπαγγέτι σύμφωνα με τις οδηγίες, τα σουράνετε και τα ανακατεύετε καλά με την κρέμα. Σερβίρετε με το τριψμένο τυρί.



**Η ποιότητα
που
εμπιστεύεστε...**



με κλειστά τα μάτια!

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΗΛΙΟΣ

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών «ΗΛΙΟΣ» εμπλουτίζει την ήδη μεγάλη ποικιλία προϊόντων της και ενισχύει την πρωτοπόρο πορεία της. Πάντα μέσα στις εξελίξεις της αγοράς, δραστηριοποιείται δυναμικά σήμερα στην παραγωγή πιστοποιημένων βιολογικών ζυμαρικών.

Τα Βιολογικά Ζυμαρικά «ΗΛΙΟΣ» είναι αρίστης ποιότητας και πλούσια σε γεύση από 100% αμιγδαλού σκληρού σιταριού πιστοποιημένης βιολογικής καλλιέργειας. Έχουν απίθανη γεύση και είναι ιδανική τροφή για όλη την οικογένεια.

Πιστοποιημένα από τη ΔΗΩ, κυκλοφορούν σε μία μεγάλη ποικιλία σχεδίων: σπαγγέτι N. 6, σπαγγετίν N. 10, λυγουνί, μακαρόν N.3, τριβέλι, γράμματα & αριθμοί, πέννες ραγέ, κοφτό μακαρόνι και κριθαράρια.

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών «ΗΛΙΟΣ» προσφέρει μια πλούσια γκάμα προϊόντων με υψηλή και σταθερή ποιότητα όπως άλλωστε αρρέζει στο όνομα «ΗΛΙΟΣ».

www.heliospasta.gr



BIO



BIOMΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Σ.Π. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ζ.Τ.

11^η ΧΙΛ. Ε.Ο. Αθήνας-Λαμίας, 14451 Μεταμόρφωση Αττικής

Τηλ. +30 210 2840140-7, Fax: +30 210 2816787

E-Mail: info@heliospasta.gr • www.heliospasta.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ #2

Ακολουθήστε τη δίαιτα που σας προτείνουμε και χάστε βάρος χωρίς να στερηθείτε τις αγαπημένες σας γεύσεις ή να νιώσετε το αίσθημα της πείνας.

Σημ.: Οι αστερίσκοι παραπέμπουν στις συνταγές στο τέλος της δίαιτας.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΠΕΡΤΖΕΛΕΤΟΥ, ΚΛΙΝΙΚΟΥ ΔΙΑΤΟΛΟΓΟΥ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ, ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΑΤΟΛΟΓΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ



1η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα 1,5% +
1 φρούτο εποχής.

Δεκαπανό

1 φρούτο εποχής.

Μεσημεριανό

1 μερίδα ψαρονέφρι ψητό
+ 2 φλιτζ. σαλάτα εποχής.

Απογευματινό

1 φρούτο εποχής.

Βραδινό

200 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ
βιολογικής γεωργίας με
πιπεριές*.



2η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα 1,5% +
1 μπανάνα.

Δεκαπανό

1 ποτήρι φρέσκο χυμό
από φράουλες ή
καρπούζι.

Μεσημεριανό

ομελέτα με 1 αβγό και
λαχανικά σε αντικόλλωπο
τηγάνι + 2 φλιτζ. πρόσιτην
σαλάτα με 2 κ.τ.ο. ελαιόλαδο.

Απογευματινό

1 φρούτο εποχής.

Βραδινό

1½ φλιτζ. Σπαγγέτιν No
10 ΗΛΙΟΣ βιολογικής
γεωργίας με τόνο και
καλαμπόκι*.

3η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 τοστ με ψωμί ολικής
άλεσης, 1 φέτα τυρί με
χαμπλά λιπαρά και 1 φέτα
γαλοπούλα βραστή.

Δεκαπανό

1 φρούτο εποχής.

Μεσημεριανό

1½ φλιτζ. Κοφτό ΗΛΙΟΣ
βιολογικής γεωργίας
με πιπεριές Φλωρίνες*.

Απογευματινό

2 φρούτα μικρά εποχής.

Βραδινό

2 φλιτζ. πράσινη σαλάτα με
1 κ.τ.ο. ελαιόλαδο + 60 γρ.
τυρί με χαμπλά λιπαρά +
1 αβγό βραστό.

4η ΗΜΕΡΑ

Πρωινό

1 ποτήρι γάλα 1,5% +
½ φλιτζ. δημητριακά.

Δεκαπανό

1 μπανάνα.

Μεσημεριανό

1½ φλιτζ. Πέννες ριγέ
ΗΛΙΟΣ βιολογικής γεωργίας
με φέτα + 1 φλιτζ. σαλάτα
εποχής με 1 κ.τ.ο. ελαιόλαδο.

Απογευματινό

2 φρούτα εποχής μικρά.

