

# HEALTHY BITES



fill *in* good


# About the Author



Ονομάζομαι Πουλικίδου Δέσποινα & είμαι διαιτολόγος  
διατροφολόγος

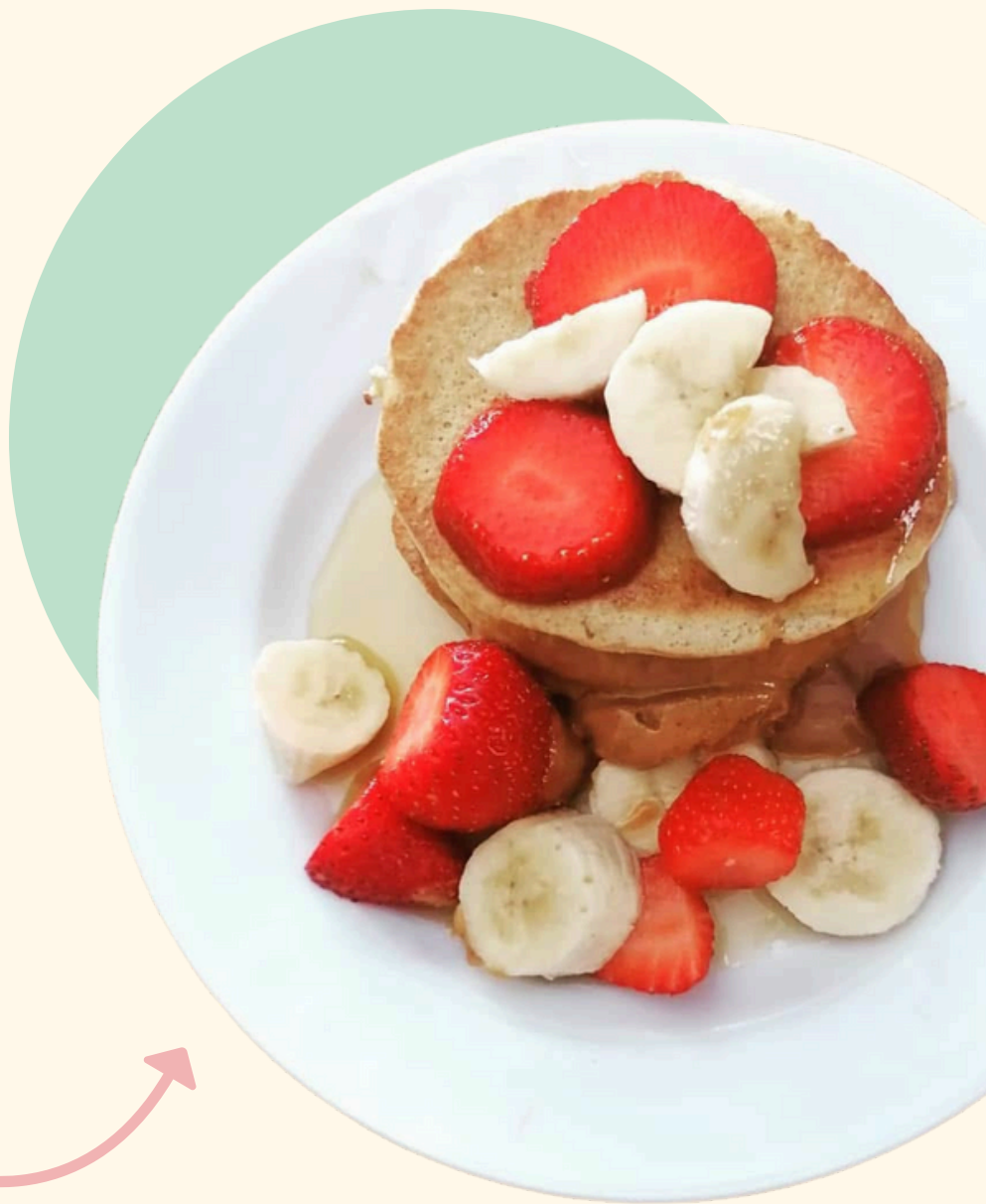
Όταν ξεκίνησα το ταξίδι προς τη διατροφή πίστευα πως δίαιτα  
σημαίνει στέρηση, πείνα, απομόνωση και προσπάθεια δίχως τέλος!  
Ευτυχώς έκανα λάθος!

Η αγάπη μου για τη διατροφή και την μαγειρική με οδηγεί διαρκώς  
στην αναζήτηση υγιεινών, ισορροπημένων συνταγών που  
συνδυάζουν τη γεύση & την υψηλή θρεπτική αξία.



# Πρωινό

fill  
good



### ΥΛΙΚΑ:

- 3 κ.σ αλεσμένη βρόμη
- 1 κ.σ γιαούρτι
- 1 αυγό

## Oatmeal Pancakes

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν ένα μείγμα!

Ζεσταινουμε ένα αντικολλητικο τηγάνι και βάζουμε 3 κουταλιές από τη ζύμη! Ελέγχουμε τις άκρες από τα pancakes και όταν ξεκολλήσουν από τον πάτο του τηγανιου τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά.

Θέλουμε 2 με 3 λεπτά για την κάθε πλευρά!

Όταν είναι έτοιμα τα σερβίρουμε προσθέτοντας toppings της αρεσκείας μας!



### ΥΛΙΚΑ:

- 1 αυγό βραστό
- 1 κ.σ αβοκάντο
- 30 γρ φέτα
- 1 φέτα ψωμί ολικής



## Avocado Toast

Σ ένα μπολ ανακατεύουμε το αβοκάντο και τη φέτα. Όταν είναι έτοιμο το μείγμα το απλώνουμε πάνω στο ψωμί που έχουμε φρυγανίσει. Τοποθετούμε από πάνω το αυγό και είναι έτοιμο να το απολαύσουμε.

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 αυγό
- 3 κ.σ αλεύρι ή βρόμη αλεσμένη
- 1 κ.σ γιαούρτι
- 50γρ φέτα



## Τυρόπιτα στη τοστιέρα

Σ ένα μπολ ενώνουμε τα υλικά μας.  
Μεταφέρουμε το μείγμα στη λαδόκολλα.  
Ψήνουμε στη τοστιέρα για 10-15 λεπτά!



# Snacks

fill  
good

## ΥΛΙΚΑ:

- 150 γρ χουρμάδες χωρίς τον πυρήνα
- 100 γρ ξηρούς καρπούς της αρεσκείας σας αλεσμένοι στο μπλέντερ
- 4 κ.σ βρόμη αλεσμένη στο μπλέντερ
- 1 κ.σ κακάο
- 1 κ.σ ταχίνι
- 1κ.σ βούτυρο καρπών
- 1 κ.σ μέλι



# Energy Balls

Μουλιάζουμε τους χουρμάδες σε ζεστό νερό για 10 λεπτά και τους πολτοποιούμε στο μπλέντερ. Έπειτα σ ένα μπολ ενώνουμε όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν ένα μείγμα! Τοποθετούμε το μείγμα για τουλάχιστον 30 λεπτά στο ψυγείο και μετά πλάθουμε μικρά μπαλάκια! Τα πασπαλίζουμε με κακάο.(προαιρετικά)  
Τα φυλάμε καλυμμένα στο ψυγείο!

## ΥΛΙΚΑ:

- 2 μεγάλα μήλα κομμένα σε κυβακια
- 255γρ μέλι
- 1 αυγό
- 240γρ αλεύρι
- 1 κ.γλ μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γλ κανέλα
- 1 κ.γλ εκχύλισμα βανίλιας
- 10γρ βούτυρο καρπών
- 180γρ γάλα της επιλογής σας
- 55γρ ελαιόλαδο
- Πρέζα αλάτι



## Μuffin μήλου

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σ ένα μπολ μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ατομικά θηκάκια και ψήνουμε στον αέρα στους 170 για 20 λεπτά!


## ΥΛΙΚΑ:

- 120 γρ. λιναρόσπορο, κοπανισμένο
- 3 κ.σ λευκό σουσάμι αναποφλοιώτο
- 2 κ.σ σπόρους τσία
- 120 ml νερό κρύο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

# Κράκερ Λιναρόσπορου

Βάζουμε σε ένα μπολ τον λιναρόσπορο, το σουσάμι και τους σπόρους αλατοπιπερώνουμε κατ' επιλογήν και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το νερό και ανακατεύουμε καλά με μια μαρίζ να ομογενοποιηθούν. Αν το μείγμα μας είναι πολύ υγρό προσθέτουμε λίγο παραπάνω λιναρόσπορο. Αφήνουμε το μείγμα στην άκρη για 5 λεπτά. Βάζουμε το μείγμα ανάμεσα σε δύο λαδόκολλες και ανοίγουμε με έναν πλάστη μέχρι το επιθυμητό πάχος. Μεταφέρουμε τη λαδόκολλα μαζί με το μείγμα σε ένα ταψί. Με ένα μαχαιράκι το κόβουμε σε περίπου 20 ίσα κομμάτια. Ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 10-15 λεπτά. Αφήνουμε τα κράκερ να κρυώσουν καλά και τα φυλάμε σε αεροστεγώς κλεισμένο δοχείο για 3 εβδομάδες.



A top-down view of a white plate containing a meal. On the left, there are several pieces of white fish, possibly cod, with a golden-brown, textured crust. The fish is garnished with finely chopped green onions and a red spice powder. To the right of the fish is a vibrant salad consisting of sliced yellow bell peppers, red chili peppers, sliced red onions, and green onions, all tossed together. In the bottom left corner of the plate, there is a dollop of bright yellow sauce. The plate is set against a light blue wooden background.

# Γεύμα

## ΥΛΙΚΑ:

- 200γρ φακές βρασμένες
- 1 κολοκυθάκι τριμμένο
- 1 καρότο τριμμένο
- 1 πιπεριά σε κομματάκια
- 1 κρεμμύδι τριμμένο ή πράσο
- 70γρ αλεύρι
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- Αλατοπίπερο, μαϊντανό, κουρκουμά, πούδρα λεμονιού ή ξύσμα από λεμόνι



## Μπιφτέκια Φακής

Σ ενα μπλέντερ χτυπάμε όλα τα υλικά εκτός από το αλεύρι. Όταν το μείγμα είναι έτοιμο προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.

Βάζουμε ένα τηγάνι να κάψει καλά. Παίρνουμε με τα χέρια μας λίγο από το μείγμα, πλάθουμε απαλά και το τοποθετούμε στο τηγάνι όπου ψήνουμε την κάθε πλευρά από 3'!

Μπορείς να τα συνοδέψεις με πλιγούρι ή ρύζι!

## ΥΛΙΚΑ:

- 2 αυγά
- 15γρ γάλα  
εβαπορέ κ.λ
- 500γρ  
κοτόπουλο  
κομμένο σε  
κομμάτια
- 1φλ τριμμένη  
φρυγανιά
- 1 πρέζα από  
κουρκουμά,  
πάπρικα, αλάτι,  
πιπέρι




# Κοτομπουκιές

Σ ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με το γάλα.

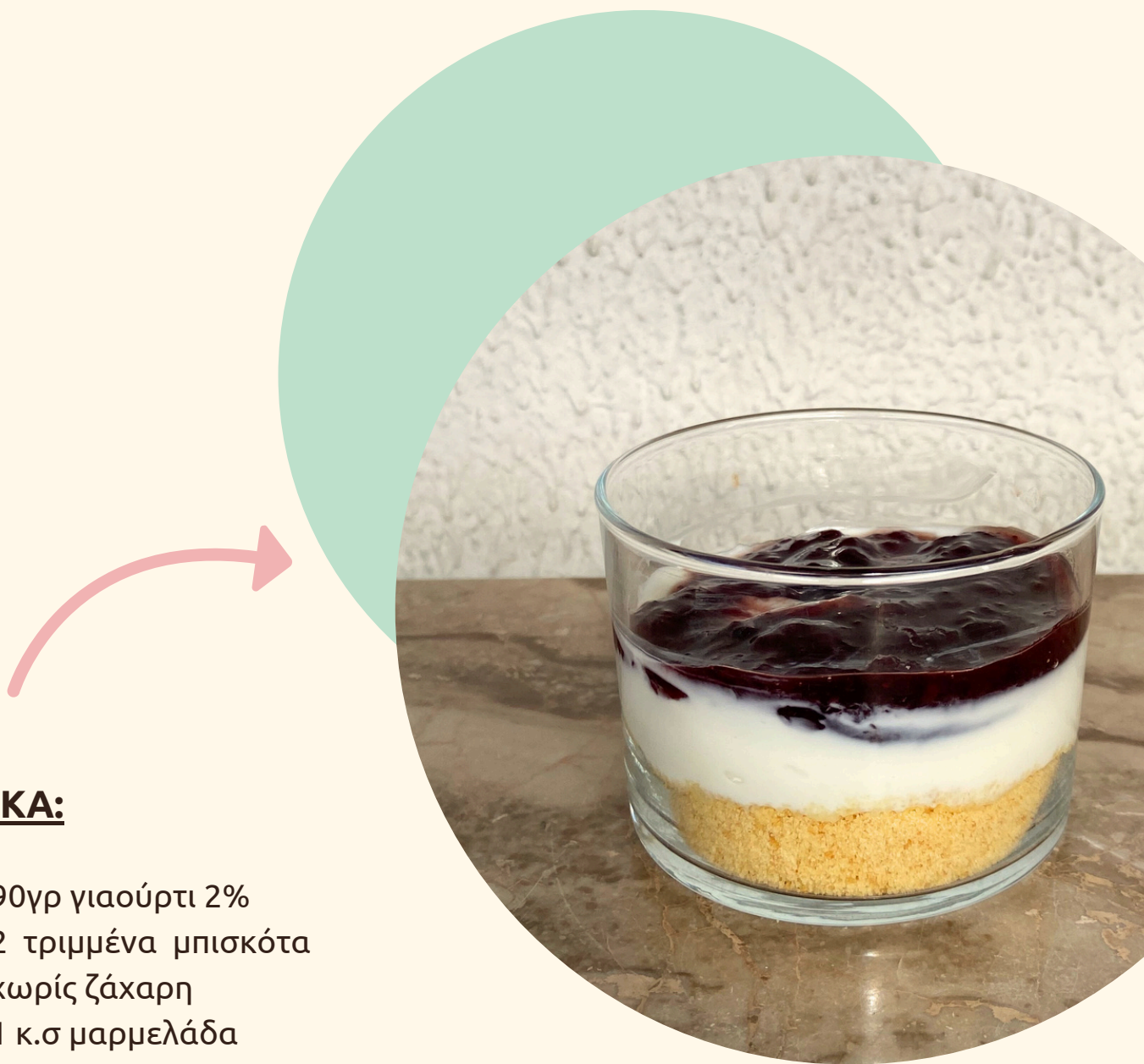
Σ ένα πιατο φτιάχνουμε ένα μείγμα με τη φρυγανιά και τα μπαχαρικά.

Βουτάμε διαδοχικά τα κομμάτια του κοτόπουλου πρώτα από τα αυγά και μετά από τη φρυγανιά.

Μεταφέρουμε στον κάδο του air fryer ή σε ταψάκι που έχουμε στρώσει λαδόκολλα και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 20 λεπτά.

A close-up photograph of a strawberry yogurt parfait in a clear glass. The parfait is layered with a golden-brown crumble at the bottom, a thick layer of white yogurt in the middle, and a layer of strawberry compote at the top. Fresh strawberry slices and a sprig of green mint are garnishing the top. The glass sits on a light-colored wooden surface. In the background, another similar glass is visible but out of focus.

# Sweet Treat



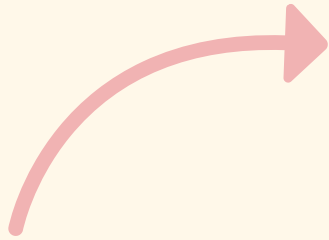
### ΥΛΙΚΑ:

- 90γρ γιαούρτι 2%
- 2 τριμμένα μπισκότα χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.σ μαρμελάδα

## Healthy Cheesecake

Στη βάση ενός ποτηριού ή μπολ τοποθετούμε το τριμμένο μπισκότο.

Επειτα βάζουμε το γιαούρτι και τέλος τη μαρμελάδα.



### ΥΛΙΚΑ:


- 1½ κούπα αλεύρι
- (που φουσκώνει μόνο του)
- 1 κγλ baking powder
- ½ κούπα μέλι
- ½ κούπα φυτικό ή ζωικό γάλα
- 5 κ.σ βούτυρο από ξηρούς καρπούς
- 1 κ.σ σπόροι τσία (προαιρετικό)
- 1 κ.σ κακάο (προαιρετικό)
- 1 κγλ εκχύλισμα βανίλιας ή σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 4 μπανάνες ώριμες



## Banana Bread

Σ ένα μπολ βάζουμε τις 3 μπανάνες και με ένα πιρούνι τις λιώνουμε.

Προσθέτουμε το μέλι, το βούτυρο που επιλέξαμε, τους σπόρους, το κακάο, το γάλα. Ανακατεύουμε μ ένα κουτάλι ή με σπάτουλα σιλικόνης και ρίχνουμε σταδιακά το αλεύρι με το baking powder και το αλάτι. Μεταφέρουμε το μείγμα σε μακρόστενη φόρμα. Κόβουμε τη μπανάνα που αφήσαμε στη μέση και την τοποθετούμε πάνω στο μείγμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα για 20 με 30 λεπτά!



# Βραδινό



### ΥΛΙΚΑ:

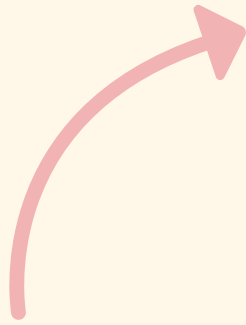
- 2 αυγά
- 2 κ.σ βρόμη αλεσμένη
- 1 τριμμένο κολοκυθάκι
- 1 τριμμένο καρότο
- ½ κοκ. πιπεριά σε κυβάκια
- 50 γρ τυρί



## Ομελέτα λαχανικών

Σ ένα μπολ βάζουμε τα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα μείγμα. Σ ένα ταψάκι που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα μεταφέρουμε το μείγμα και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς.

Σερβίρουμε με φρέσκια σαλάτα.



### ΥΛΙΚΑ:

- 2 αυγά
- 200γρ cottage cheese
- 50γρ αλεσμένη βρώμη
- ½ κόκκινη πιπεριά σε φέτες
- 2 φρέσκα μανιτάρια σε φέτες
- ½ κολοκυθάκι σε φέτες
- 2 κ.σ σάλτσα ντομάτας
- 60γρ τριμμένο τυρί

## Pizza από cottage cheese

Σ ένα μπολ ενώνουμε τα αυγά, το cottage και τη βρώμη μέχρι να γίνουν ένα μείγμα. Έπειτα σ ένα ταψί που έχουμε στρώσει λαδόκολλα απλώνουμε το μείγμα και το ψήνουμε για 20' σε προ θερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 180 βαθμούς. Αφού έχει ψηθεί η βάση μας προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, τα λαχανικά και το τυρί . Ψήνουμε άλλα 20' . Κόβουμε σε κομμάτια και απολαμβάνουμε

FOLLOW  
ME



[@fillingood.nutrition](https://www.instagram.com/fillingood.nutrition)



[@despoina\\_poulikidou](https://www.tiktok.com/@despoina_poulikidou)



[fillingood.nutrition](https://www.facebook.com/fillingood.nutrition)

fill *in*  
good