



*Fresh &
Healthy
Oats*

AN OATMEAL COOKBOOK
WITH 6 AMAZING RECIPES

BY DEBBIE MAVRIDOU





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 01. Maca Overnight Bowl**
- 02. Coconut Overnight Bowl**
- 03. Maple Chia Oats**
- 04. Vegan Cashew Porridge**
- 05. Chia Overnight Oats**
- 06. Caramelized Banana Porridge**

1

MACA OVERNIGHT BOWL

Υλικά

200ml.γάλα καρύδας

40γρ.βρώμη

1κγ.σκόνη maca

1 κσ.πρωτεΐνη ή σκόνη goji berries

Προετοιμασία

Ανακατεύουμε καλά το μείγμα σε ένα μπολ και το καλύπτουμε με διαφανή μεμβράνη. Το τοποθετούμε στο ψυγείο και το αφήνουμε για όλο το βράδυ.

Σερβίρουμε με:

½ μπανάνα κομμένη σε ροδέλες

5 πεκάν ή 6 μισά καρύδια

1.κγ ταχίни ολικής αλέσεως

Προαιρετικά ρίχνουμε από πάνω τριμμένη σοκολάτα με 70% κακάο





Έχεις μια δύσκολη μέρα και χρειάζεσαι περισσότερη ενέργεια;

Το **Maca Bowl** είναι η ιδανική επιλογή.

Η Περουβιανή σκονη Maca είναι το απολύτο δυναμωτικό καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και απαραίτητα αμινοξέα όπως λευκίνη, αργινίνη και αλανίνη κι επίσης έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B.

Έχει παρατηρηθεί ότι η κατανάλωση της ρίζας Maca αυξάνει σημαντικά την αντοχή και την ενέργεια του οργανισμού τόσο σε σωματικό όσο και σε πνευματικό επίπεδο. Επίσης έχει συσχετισθεί η δράση του, να έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε προβλήματα γονιμότητας και σεξουαλικής δυσλειτουργίας.

Υλικά

200ml.γάλα καρύδας
30γρ.βρώμη
1κγ. σπόρους chia
Πουρέ από 5 φράουλες


Προετοιμασία

Ανακατεύουμε καλά το μείγμα σε ένα μπολ και το καλύπτουμε με διαφανή μεμβράνη. Το τοποθετούμε στο ψυγείο και το αφήνουμε όλο το βράδυ.

Σερβίρουμε με:

1/2 μπανάνα
20γρ.ινδική καρύδα ή 1κσ.chips καρύδας
1κγ. μαύρες σταφίδες

**COCONUT OVERNIGHT
BOWL**



Εάν είσαι λάτρης της καρύδας, τότε αυτό είναι το μπολ σου!

Το γάλα καρύδας είναι ελεύθερο λακτόζης, οπότε ενδείκνυται για άτομα με δυσανεξία. Η καρύδα διαθέτει ποικίλα οφέλη καθώς είναι πλούσια σε μικροθρεπτικά συστατικά όπως μαγγάνιο, φώσφορο, σίδηρο και ψευδάργυρο. Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση διότι περιέχει φαινολικές ενώσεις οι οποίες ενισχύουν την προστασία των κυττάρων από την οξειδωτική φθορά. Το γάλα καρύδας περιέχει λαυρικό οξύ, που έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση και μπορεί να ενισχύσει την άμυνα του οργανισμού και να τονώσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

MAPLE CHIA OATS

Υλικά

150ml.ζεστό νερό
100ml.γάλα βρώμης
40γρ.πίτουρο βρώμης
1κσ.σπόροι chia
1κσ.σιρόπι σφενδάμου

Προετοιμασία

Βάζουμε σε ένα μπολ (ή κατσαρολάκι) όλα τα υλικά, ανακατεύουμε και τα αφήνουμε για 10' να μουλιάσουν. Μετά ρίχνουμε το μείγμα σε ένα κατσαρολάκι και το βράζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για περίπου 5 λεπτά. Ανακατεύουμε διαρκώς για να μη κολλήσει το μείγμα.

Σερβίρουμε με

70γρ.μούρα (σμέουρα,μύρτιλα και βατόμουρα)
1κγ.φυστικοβούτυρο
Προαιρετικά ρίχνουμε από πάνω 20γρ.μαύρη σοκολάτα ή σοκολάτα με στέβια.



Σερβίρετε ζεστό.

Θες κάτι γλυκό για πρωινό χωρίς ζάχαρη; Υπάρχει λύση!

Το σιρόπι σφενδάμου είναι ακατέργαστο κι έτσι θεωρείται ένα φυσικό γλυκαντικό χωρίς λοιπόν να περιέχει επιπρόσθετη ζάχαρη, χρωστικές ουσίες και συντηρητικά. Επειδή δεν δέχεται επεξεργασία, τα θρεπτικά συστατικά του παραμένουν αναλλοίωτα. Περιέχει μια καλή ποσότητα μετάλλων και βιταμινών, ιδιαίτερα μαγγανίου, ψευδαργύρου, ριβοφλαβίνης (B2) και μια μέτρια ποσότητα ασβεστίου, μαγνησίου και καλίου.

Έχει πλούσιες αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και πιο συγκεκριμένα περιέχει πολυφαινόλες που συμβάλλουν σημαντικά στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου σε διαβητικούς ασθενείς.





Υλικά

150ml.γάλα αμυγδάλου

50ml.νερό

40γρ.βρώμη

1κσ.βούτυρο κάσιους

Προετοιμασία

Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε ένα κατσαρολάκι και ανακατεύουμε διαρκώς σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να δημιουργηθεί μια παχύρρευστη μορφή.

Σερβίρουμε με

30γρ.μύρτιλα ,

½ μπανάνα ή 1 σύκο

1κσ.κολοκυθόσπορους,

1κγ.βούτυρο κάσιους

Κανέλα.

4

VEGAN CASHEW PORRIDGE

Το αγαπημένο μου μπολ.

Η πλούσια γεύση που μας προσφέρει το βούτυρο από κάσιους είναι ασυναγώνιστη. Το βούτυρο αυτό, που είτε αγοράζουμε έτοιμο ή το φτιάχνουμε εμείς οι ίδιοι, είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ιδιαίτερα σε Β1 και Β6 οι οποίες συμμετέχουν σε πλήθος μεταβολικών διεργασιών. Περιέχει επίσης μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Ε, που είναι γνωστή για την αντιοξειδωτική της δράση καθώς και πληθώρα ιχνοστοιχείων και μετάλλων που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό.



Υλικά

150 ml γάλα καρύδας

3κσ.σπόροι chia

1κγ βανίλια

60γρ.μούρα (σμέουρα,μύρτιλα,βατόμουρα)

30γρ.βρώμη

Γιαούρτι καρύδας/αμυγδάλου/στραγγιστό 2%

1κγ.φυστικοβούτυρο

Προετοιμασία

Ανακατεύεις καλά το γάλα καρύδας με τη βανίλια και τους σπόρους chia και το αφήνεις στο ψυγείο όλο το βράδυ.

Σερβίρισμα

Πολτοποιείς μερικά μούρα στο μπλέντερ με τη βρώμη και το βάζεις σαν βάση στο ποτήρι. Στη συνέχεια ρίχνεις το μείγμα με τους σπόρους που ετοίμασες από το προηγούμενο βράδυ και από πάνω σερβίρεις με γιαούρτι. Στην κορυφή βάζεις μούρα και φυστικοβούτυρο.

5

CHIA OVERNIGHT OATS



Chia - leader

Οι θαυματουργοί σπόροι chia θεωρούνται υπερτροφή κι όχι τυχαία. Είναι αντιοξειδωτική τροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες κι απαραίτητα αμινοξέα, όπως επίσης είναι πλούσια σε μαγνήσιο και φυτικές ίνες που βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Προκαλούν νωρίτερα το αίσθημα του κορεσμού, συντελώντας έτσι στην απώλεια βάρους ενώ παράλληλα αυξάνουν την αντοχή και την ενέργεια του οργανισμού. Τα μούρα που στολίζουν το συγκεκριμένο σνακ είναι επίσης πλούσια σε αντιοξειδωτικά που βοηθούν στη μείωση των φλεγμονών και έχουν καρδιοπροστατευτική δράση.



Υλικά (για την βάση)

100ml.νερό

100ml.γάλα αμυγδάλου

40γρ.βρώμη

1κγ.σιρόπι σφενδάμου ή μέλι

Προετοιμασία

Σε ένα κατσαρολάκι ρίχνεις όλα τα υλικά και ανακατεύεις σε χαμηλή φωτιά μέχρι να το μείγμα σου να γίνει παχύρρευστο.

Κόβεις μια μπανάνα στη μέση και την σωτάρεις σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, χωρίς λάδι, για 2 λεπτά και σβήνεις με λίγο σιρόπι σφενδάμου ή μέλι.

Σερβίρετε με

1κσ.φυστικοβούτυρο ή ταχίни ολικής αλέσεως

40γρ.μύρτιλα

1κγ.σπόροι chia

6 μισά καρύδια

Κανέλα.

CARAMELIZED BANANA PORRIDGE



Ένας γευστικός συνδυασμός μπανάνας, βρώμης και μύρτιλων.

Η μπανάνα είναι πλούσια σε κάλιο που βοηθάει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, σε μαγνήσιο που μας προφυλάσσει από μυϊκές κράμπες και θεωρείται αντικαταθλιπτικό φρούτο λόγω των υψηλών επιπέδων τρυπτοφάνης που περιέχει. Τα μύρτιλα έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση λόγω των ανθοκυανινών και των πολυφαινολικών ενώσεων που περιέχουν κι έτσι προστατεύουν τον οργανισμό μας από τις ελεύθερες ρίζες που βλάπτουν τα κύτταρα και προκαλούν ασθένειες. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες και υπάρχει θετική συσχέτιση με την πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη.

“

**Can't sleep. Too excited for
breakfast.**

D



GET IN TOUCH

Δέσποινα Α.Μαυρίδου

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος B.Sc

Ειδίκευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη

Φιλελλήνων 26,65302, Καβάλα

T.: +30 2510 211206, +30 6936680007

eatwithd@gmail.com—www.eatwithd.com

