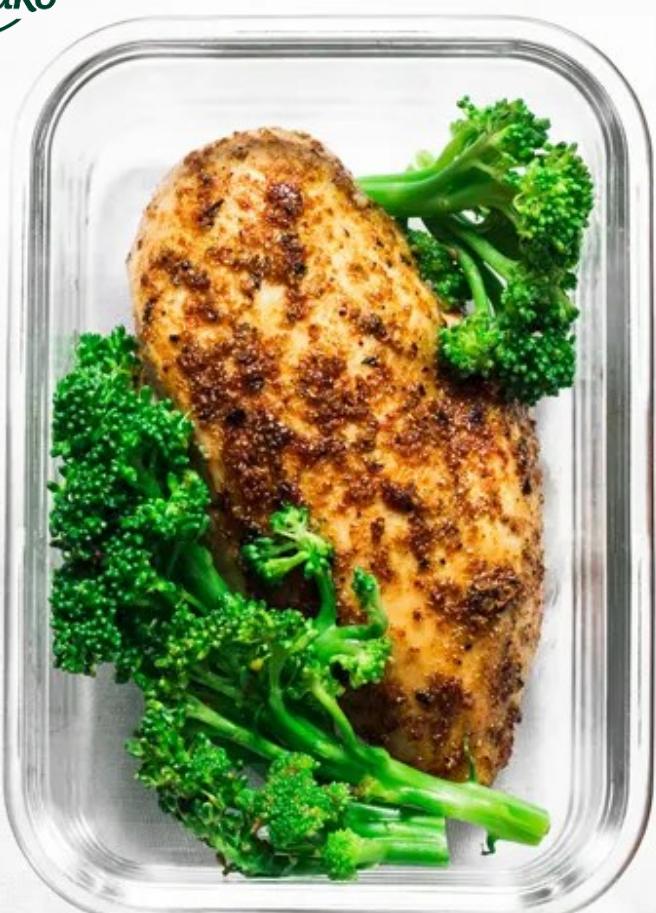




## Σαλάτες & Healthy meals

παραδοσιακό EST. 1957



# Υγιεινά και πεντανόστιμα σνακ!

Χαμηλά σε **θερμίδες**, με

υψηλή θρεπτική αξία.

Λαχταριστές γεύσεις πρωινού  
στο Παραδοσιακό, για να  
ξεκινήσουμε δυναμικά,  
χορταστικά, και υγιεινά την  
ημέρα μας.

Συνταγές που συμπληρώνουν μια

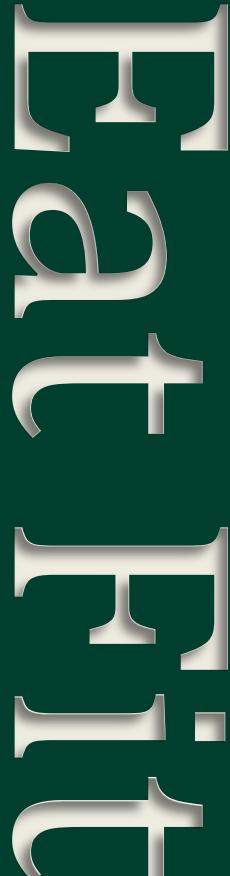
η **ισορροπημένη**

διατροφή, πλούσια σε

**θρεπτικά** στοιχεία,

χαρίζοντας στον οργανισμό μας

**ενέργεια** όλη μέρα!



A large, semi-transparent black triangle is positioned on the left side of the image, covering approximately one-third of the vertical space. The background of the slide is a photograph of a lush green landscape with a winding dirt path or stream bed cutting through the vegetation.

Δροσερές,  
υγιεινές,  
χορταστικές!  
  
Είναι οι σαλάτες μας,  
**χειροποίητες** και  
ολόφρεσκες, φτιαγμένες  
από τα πιο **εκλεκτά**  
υλικά!

# Περιεχόμενα

ΣΑΛΑΤΕΣ.....	6
Σαλατά Caesar's.....	7
Σαλάτα γαλομυζήθρα Κρήτης.....	9
Σαλάτα κοτόπουλο - π. γραβιέρα.....	9
Σαλάτα μανιταριών με γραβιέρα Κρήτης.....	10
Σαλάτα παστράμι Δράμας-γραβιέρα Κρήτης.....	13
Σαλάτα prosciutto με μοτσαρέλα.....	14
Σαλάτα σολομού αβοκάντο.....	11
Σαλάτα σολομού – κινόα.....	15
Σαλάτα τόνου.....	16
HEALTHY MEALS .....	17
Healthy meal ταμπουλέ - τόνου .....	18
Healthy meal κινόα - σολομού .....	19
Healthy meal κινόα - φακή .....	20
Healthy meal κινόα - ψητό φ. κοτόπουλου.....	21
Healthy meal πέννες ολικής μοτσαρέλα .....	22
Healthy meal πέννες ολικής - φέτα .....	23
Healthy meal πέννες ολικής - ψητό φ. κοτόπουλου Mexican.....	24
Healthy meal ταμπουλέ όσπρια .....	25
Healthy meal ταμπουλέ φαλάφελ.....	26
Healthy meal φακόρυζο - σολομού .....	27
Healthy meal φακόρυζο - ψητά μανιτάρια .....	28
Healthy meal φακόρυζο - ψητό φ. κοτόπουλο .....	29
ΜΕΙΓΜΑΤΑ & ΒΑΣΕΙΣ.....	30
Βάση κόκκινο ρύζι.....	31
Μείγμα φακόρυζο .....	32
Βάση ταμπουλέ.....	33
Μείγμα ταμπουλέ.....	34
Βάση κινόα.....	35
Μείγμα κινόα.....	36
Μείγμα σαλάτα αβοκάντο.....	37
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	38

Σαλάτες quick chart .....	39
Healthy meals quick chart .....	40
Healthy meals quick chart .....	41
Μείγματα για τα healthy meals.....	42
Μείγματα για τα healthy meals.....	43
Διάρκεια ζωής μειγμάτων .....	43



## ΣΑΛΑΤΕΣ

01



# Σαλατά Ντάκος

Κατηγορία : Σαλάτες

**Πακέτο**

Κωδικός : 073-0048

**Σαλόνι**



2 λεπτά



**ΥΛΙΚΑ**

Παξιμάδι χαρουπιού	80γρ
Τοματίνια κόκκινα	100γρ
Τοματίνια κίτρινα	50γρ
Ελιές καλαμών σε ροδέλες	10γρ
Σως ελιάς	80γρ
Ελαιόλαδο	20γρ
Ρίγανη φρέσκια	2γρ
Γαλομυζήθρα	80γρ

**ΠΑΚΕΤΟ**

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

- Σε μία μπασίνα ανακατεύω το παξιμάδι χαρουπιού με την σωσ ελιάς.
- Τοποθετούμε σαν βάση τα ανακατεμένα παξιμάδια με την σωσ ελιάς.
- Έπειτα προσθέτουμε τη μισή ποσότητα ανάμεικτα κόκκινα και κίτρινα τοματίνια κομμένα στη μέση όπως στη φωτογραφία.
- Συνεχίζουμε με η γαλομυζήθρα και από πάνω τα υπόλοιπα ανάμεικτα τοματίνια όπως στη φωτογραφία.
- Τέλος προσθέτουμε τις ροδέλες ελιάς και την φέσκια ρίγανη.
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.
- Σως ελιάς :**Ανακατεύω πολύ καλά 150γρ ελαιόλαδο, 100γρ πάστα ελιάς και 20γρ χυμό Lime και το βάζω στην ειδική συσκευασία.

**ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ**



# Σαλάτα Caesar's

Κατηγορία : Σαλάτες

## Πακέτο



2 λεπτά



Κωδικός : 073-0069

## Σαλόνι



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

Iceberg	120γρ
Φιλέτο κοτόπουλο ψημένο	80γρ
Τοματίνια	40γρ
Flakes παρμεζάνας	40γρ
Κρουτόν	15γρ
Dressing Caesar's	60γρ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

## ΠΑΚΕΤΟ

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετούμε σαν βάση την σαλάτα iceberg.
- Έπειτα βάζουμε το κοτόπουλο σε φέτες στο κέντρο κυκλικά όπως στη φωτογραφία.
- Μοιράζουμε την ποσότητα ισόποσα από τα τοματίνια, τα κρουτόν και τα φλεικς και τοποθετούμε κάθε είδος αντικριστά ευδιάκριτα και χωρισμένα όπως στη φωτογραφία.
- Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με caesar's.
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.



# Σαλάτα κοτόπουλο - π. γραβιέρα

Κατηγορία : Σαλάτες  
Πακέτο

Κωδικός : 073-0068  
Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

Μαρούλι γαλλικό	80γρ
Σαλάτα αβοκάντο	60γρ
Μείγμα ψητών λαχανικών	40γρ
Παλαιωμένη γραβιέρα Κρήτης	40γρ
Κοτόπουλο ψημένο	80γρ
Λαδολέμονο (20/20)	40γρ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

## ΠΑΚΕΤΟ

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετούμε σαν βάση την γαλλική σαλάτα.
- Έπειτα βάζουμε το κοτόπουλο σε φέτες στο κέντρο όπως στη φωτογραφία.
- Μοιράζουμε ισόποσα την σαλάτα αβοκάντο(30/30) και την τοποθετούμε αντικριστά.
- Συνεχίζουμε κατά τον ίδιο τρόπο με το μείγμα ψητά λαχανικά αντικριστά από 20γρ και την παλαιωμένη γραβιέρα σε λεπτές φέτες από 20γρ επίσης αντικριστά.
- Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με λαδολέμονο (αναλογία 20/20) και ανακινούμε καλά.
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.



# Σαλάτα μανιταριών με γραβιέρα Κρήτης

Κατηγορία : Σαλάτες

## Πακέτο

Κωδικός : 073-0073

## Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Μαρούλι γαλλικό	80γρ
Μείγμα μανιταριών	80γρ
Παλαιωμένη γραβιέρα Κρήτης	40γρ
Καρυδόψιχα,	30γρ
Μείγμα ελαιόλαδο - Βαλσάμικο	35γρ

## ΠΑΚΕΤΟ

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε σαν βάση την γαλλική σαλάτα.
2. Στο κέντρο μόνο τοποθετούμε το μείγμα μανιταριών.
3. Κυκλικά καλύπτουμε την γαλλική σαλάτα με την παλαιωμένη γραβιέρα κομμένη σε λεπτές φέτες.
4. Τέλος πάνω από την γραβιέρα βάζουμε την καρυδόψιχα σπασμένη.
5. Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με το ελαιόλαδο και την κρέμα βαλσάμικο σε αναλογία(15/20)και ανακινούμε καλά να ομογενοποιηθεί.
6. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.



# Σαλάτα σολομού αβοκάντο

Κατηγορία : Σαλάτες

Πακέτο

Κωδικός : 073-0071

Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

ΥΛΙΚΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Μαρούλι γαλλικό	80γρ
Αυγό	1 τμχ
Σαλάτα αβοκάντο	60γρ
Σολομός	60γρ
Φέτες Lime (2τεμ)	30γρ
Citrus Hellman's	40γρ
Πιπέρι	1γρ
Άνηθος	1γρ

ΠΑΚΕΤΟ



Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε σαν βάση την γαλλική σαλάτα.
2. Στο κέντρο μόνο τοποθετούμε τις φέτες σολομού πλουμιστά.
3. Δεξιά και αριστερά από τον σολομό βάζω ισόποσες μερίδες σαλάτα αβοκάντο από 15γρ. Ευδιάκριτα και χωρισμένα όπως στη φωτογραφία.
4. Το αβγό κομμένο στη μέση το τοποθετούμε αντικριστά δίπλα από τη σαλάτα αβοκάντο
5. Δίπλα σε κάθε φέτα αβγό βάζουμε από μια φέτα Lime.
6. Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με την citrus.
7. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε από μια αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.



# Σαλάτα γαλομυζήθρα Κρήτης

Κατηγορία : Σαλάτες

## Πακέτο

Κωδικός : 073-0074

## Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Μαρούλι γαλλικό	80γρ
Τοματίνια	50γρ
Παντζάρι βρασμένο	50γρ
Κρουτόν	20γρ
Γαλομυζήθρα Κρήτης	80γρ
Lime φέτα (1τεμ)	10γρ
Μείγμα ελαιόλαδο χούμους(20/30)	50γρ

## ΠΑΚΕΤΟ

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεκινάμε με τη γαλλική σαλάτα στη βάση του σκεύους.
2. Κυκλικά τοποθετούμε τα υπόλοιπα υλικά ευδιάκριτα και χωρισμένα όπως στη φωτογραφία.
3. Κόβουμε τα τοματίνια στη μέση αν είναι μικρά και στα τέσσερα αν είναι μεγαλύτερα
4. Συνεχίζουμε με το παντζάρι σε φέτες δίπλα από τα τοματίνια και στη συνέχεια με τα κρουτόν.
5. Στο κέντρο βάζουμε την γαλομυζήθρα σπασμένη με το χέρι.
6. Τέλος βάζουμε μια φέτα lime 10γρ (περίπου  $\frac{1}{4}$  του lime)
7. Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με 20γρ ελαιόλαδο και 30γρ χούμους και ανακινούμε καλά να ομογενοποιηθεί.
8. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.



# Σαλάτα παστράμι Δράμας-γραβιέρα Κρήτης

Κατηγορία : Σαλάτες

## Πακέτο

Κωδικός : 073-0072

## Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Μαρούλι γαλλικό	80γρ
Παστράμι	60γρ
Αυγό	1τεμ
Τοματίνια	30γρ
Παλαιωμένη γραβιέρα Κρήτης	40γρ
Παντζάρι βρασμένο	50γρ
Honey mustard	50γρ

## ΠΑΚΕΤΟ

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ



- Τοποθετούμε σαν βάση την γαλλική σαλάτα.
- Στο κέντρο μόνο τοποθετούμε τις φέτες παστράμι πλουμιστά.
- Κυκλικά ξεκινάμε να τοποθετούμε τα υπόλοιπα υλικά ευδιάκριτα και χωρισμένα όπως στη φωτογραφία.
- Τα τοματίνια κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα αν είναι μεγαλύτερα ,το παντζάρι σε λεπτές φέτες όπως και την π. γραβιέρα σε φέτες και το αβγό κομμένο στη μέση όπως στη φωτογραφία.
- Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με το honey mustard.
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.



# Σαλάτα prosciutto με μοτσαρέλα

Κατηγορία : Σαλάτες  
Πακέτο

Κωδικός : 073-0075  
Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

Μαρούλι γαλλικό	80γρ
Prosciutto crudo	50γρ
Τοματίνια	50γρ
Μοτσαρελάκια Bocconcini	50γρ
Μείγμα pesto βασιλικού - ελαιόλαδο	30γρ

## ΠΑΚΕΤΟ

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε σαν βάση την γαλλική σαλάτα.
2. Στο κέντρο μόνο τοποθετούμε τις φρέτες προσούτο crudo πλουμιστά.
3. Κυκλικά τοποθετώ τα υπόλοιπα υλικά ευδιάκριτα και χωρισμένα όπως στη φωτογραφία.
4. Τα τοματίνια κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα αν είναι μεγαλύτερα από τη μία μεριά του προσούτο και από την άλλη τα μοτσαρελάκια Bocconcini επίσης κομμένα στη μέση όπως στη φωτογραφία.
5. Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με το πέστο βασιλικού και το ελαιόλαδο (αναλογία 15/15) και ανακινούμε καλά.
6. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



# Σαλάτα σολομού – κινόα

Κατηγορία : Σαλάτες

Πακέτο

Κωδικός : 073-0070

Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

Μαρούλι γαλλικό	80γρ
Αγγουράκι	30γρ
Αβοκάντο	60γρ
Βάση κινόα	60γρ
Σολομός	60γρ
Κάπαρη	10γρ
Citrus Hellman's	40γρ
Πιπέρι Άνηθος	2γρ
Σουσάμι λευκό ψημένο	1γρ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



## ΠΑΚΕΤΟ

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε σαν βάση την γαλλική σαλάτα.
2. Στο κέντρο μόνο τοποθετούμε τις φέτες σολομού πλουμιστά.
3. Δεξιά και αριστερά από τον σολομό βάζουμε ισόποσες μερίδες κινόα. Στα κενά βάζουμε τις φέτες αγγουράκι και τις φέτες αβοκάντο ευδιάκριτα και χωρισμένα όπως στη φωτογραφία.
4. Τοποθετούμε τον άνηθο και το πιπέρι επάνω στο σολομό και διάσπαρτα την κάπαρη σε όλη την σαλάτα,
5. Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με την citrus.
6. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.



# Σαλάτα τόνου

Κατηγορία : Σαλάτες

**Πακέτο**

Κωδικός : 073-0076

**Σαλόνι**



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

**ΥΛΙΚΑ**

**ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ**

Iceberg	120γρ
Καλαμπόκι	50γρ
Φασόλια μαύρα	40γρ
Μείγμα Ψητά λαχανικά	60γρ
Τόνος	60γρ
Λαδολέμονο (αναλογία 15/15)	30γρ
Πιπέρι	1γρ
Lime	20γρ

**ΠΑΚΕΤΟ**

Σκεύος στρογγυλό	1τεμ
Καπάκι στρογγυλό	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Αυτοκόλλητο στρογγυλό	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ
Συσκευασία για σως	1τεμ

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Τοποθετούμε σαν βάση το iceberg.
2. Μοιράζουμε ισόποσα τα υπόλοιπα υλικά και τα τοποθετούμε ανά είδος αντικριστά.
3. Το καλαμπόκι από 25γρ ,το μείγμα Ψητά λαχανικά από 30γρ και τα μαύρα φασόλια από 20γρ στην κάθε πλευρά ευδιάκριτα και χωρισμένα όπως στη φωτογραφία.
4. Τέλος τοποθετούμε στο κέντρο τον τόνο με μία φέτα Lime 10γρ δίπλα και λίγο πιπέρι.
5. Γεμίζουμε την συσκευασία για σως με λάδι και λεμόνι (αναλογία 15/15) και ανακινούμε καλά.
6. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε αυτοκόλλητο στρογγυλό με θέμα 'eat fit'.



# HEALTHY MEALS

02

# Healthy meal ταμπουλέ - τόνου

Κατηγορία : Healthy meals

Πακέτο

Κωδικός : 065-0020

Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

Σπανάκι baby	20γρ
Ταμπουλέ μείγμα	250γρ
Τόνος σε νερό	50γρ
Πιπέρι τριψμένο	1γρ
Φέτα lime (1 τεμ)	10γρ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



## ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε το σπανάκι baby κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
2. Μοιράζουμε ισόποσα το μείγμα ταμπουλέ δεξιά και αριστερά από το σπανάκι.
3. Συνεχίζουμε με τον τόνο και τον βάζουμε πάνω από το σπανάκι κατά μήκος.
4. Προσθέτουμε το πιπέρι στον τόνο και μια φέτα Lime των 10γρ δίπλα στο τόνο.
5. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# Healthy meal κινόα - σολομού

Κατηγορία : Healthy meals

Κωδικός : 065-0023

Πακέτο

Σαλόνι



2 λεπτά



ΥΛΙΚΑ

Σπανάκι baby	20γρ
Κινόα μείγμα	250γρ
Καπνιστός σολομός	50γρ
Φιλέτα πορτοκαλιού (2τεμ)	20γρ
Φέτα lime (1τεμ)	10γρ
Πιπέρι	1γρ

ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε το σπανάκι baby κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
2. Μοιράζουμε ισόποσα το μείγμα κινόα δεξιά και αριστερά από το σπανάκι.
3. Συνεχίζουμε με τις φέτες σολομού και τον τοποθετούμε πάνω από το σπανάκι κατά μήκος και πλουμιστά.
4. Δίπλα στο σολομό βάζουμε δυο φιλέτα πορτοκάλι ξεφλουδισμένα και ένα φιλέτο lime 10γρ. Τελειώνοντας προσθέτουμε λίγο πιπέρι πάνω στο σολομό.
5. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



# Healthy meal κινόα - φακή

Κατηγορία : Healthy meals

Κωδικός : 065-0025

## Πακέτο

## Σαλόνι



2 λεπτά



## ΥΛΙΚΑ

Ρόκα baby	20γρ
Μείγμα κινόα	250γρ
Φακή	50γρ
Αλάτι-πιπέρι	2γρ
Φέτα lime (1τεμ)	10γρ
Κρεμμυδάκι φρ. ψιλοκομμένο	4γρ
Βαλσάμικο	10γρ
Ελαιόλαδο	10γρ

## ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετούμε τη ρόκα baby κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
- Μοιράζουμε ισόποσα το μείγμα κινόα δεξιά και αριστερά από τη ρόκα baby.
- Συνεχίζουμε με την φακή και την βάζουμε πάνω από το σπανάκι κατά μήκος.
- Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι **μόνο τη πράσινη πλευρά σε όλη την επιφάνεια.**
- Προσθέτουμε από πάνω την κρέμα βαλσάμικο και το ελαιόλαδο και βάζουμε μια φέτα Lime 10γρ.
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



# Healthy meal κινόα - ψητό φ. κοτόπουλου

Κατηγορία : Healthy meals

## Πακέτο

Κωδικός : 065-0024

## Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Iceberg	40γρ
Κινόα μείγμα	250γρ
Κοτόπουλο ψημένο	50γρ
Αλάτι	1γρ
Φέτες lime (1 φέτα)	10 γρ
Πιπέρι τριψμένο	1γρ

## ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ



1. Τοποθετούμε το iceberg κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
2. Μοιράζουμε ισόποσα το μείγμα κινόα δεξιά και αριστερά από το iceberg από 125γρ κάθε πλευρά.
3. Κατά μήκος πάνω από το σπανάκι τοποθετούμε τις λεπτοκομμένες φέτες κοτόπουλο.
4. Προσθέτουμε πιπέρι πάνω στο κοτόπουλο και δίπλα μια φέτα Lime 10γρ.
5. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# Healthy meal πέννες ολικής μοτσαρέλα

Κατηγορία : Healthy meals

Πακέτο

Κωδικός : 065-0030

Σαλόνι



2 λεπτά



ΥΛΙΚΑ

Πέννες ολικής βρασμένες	200γρ
Μοτσαρελάκια Bocconcini	70γρ
Pesto βασιλικού	30γρ
Τοματίνια	50γρ
Ρόκα baby	10γρ
Ελαιόλαδο	10γρ
Αλάτι	1γρ
Πιπέρι	1γρ
Φρέσκο βασιλικό	3γρ

ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι χύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια μπασίνα ανακατεύω όλα τα υλικά μαζί .Προσοχή τα τοματίνια να είναι κομμένα στη μέση αν είναι μικρά και στα τέσσερα αν είναι μεγαλύτερα.
2. Αδειάζω το μείγμα με τις πένες στο τετράγωνο σκεύος προσεκτικά και βάζω ντεκόρ το φρέσκο βασιλικό.
3. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



# Healthy meal πέννες ολικής - φέτα

Κατηγορία : Healthy meals

Πακέτο

Κωδικός : 065-0029

Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

ΥΛΙΚΑ

Πέννες ολικής βρασμένες	180γρ
Φέτα	50γρ
Ψητά λαχανικά	80γρ
Τοματίνια	50γρ
Ελιές καλαμών ροδέλα	20γρ
Ελαιόλαδο	10γρ
Αλάτι	1γρ
Πιπέρι	1γρ
Ρίγανη	1γρ
Μαϊντανός	2γρ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια μπασίνα ανακατεύω όλα τα υλικά μαζί .Προσοχή τα τοματίνια να είναι κομμένα στη μέση αν είναι μικρά και στα τέσσερα αν είναι μεγαλύτερα.
2. Οι ελιές να είναι ροδέλες και η φέτα σπασμένη με το χέρι. Προσθέτω αλάτι πιπέρι ρίγανη και μαϊντανό και ανακατεύω καλά.
3. Αδειάζω το μείγμα με τις πένες στο τετράγωνο σκεύος προσεκτικά .
4. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# Healthy meal πέννες ολικής - Ψητό φ. κοτόπουλου Mexican

Κατηγορία : Healthy meals

Πακέτο

Κωδικός : 065-0031

Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

ΥΛΙΚΑ

Πέννες ολικής βρασμένες	180γρ
Κοτόπουλο ψημένο	80γρ
Ψητά λαχανικά	60γρ
Καλαμπόκι	20γρ
Σπανάκι baby	10γρ
Mexico sauce	30γρ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια μπασίνα βάζω τις πένες, το κοτόπουλο κομμένο σε λεπτές φέτες και το σπανάκι ολόκληρο. Προσθέτω το μείγμα ψητά λαχανικά, το καλαμπόκι και την σως Mexican και ανακατεύω καλά όλα τα υλικά.
2. Αδειάζω το μείγμα με τις πένες στο τετράγωνο σκεύος προσεκτικά .
3. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# Healthy meal ταμπουλέ όσπρια

Κατηγορία : Healthy meals

Κωδικός : 065-0022

## Πακέτο



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

Σπανάκι baby	20γρ
Μείγμα ταμπουλέ	250γρ
Μαύρο φασόλι	30γρ
Άσπρο ρεβίθι	30γρ
Φέτα lime (1τεμ)	10γρ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

## ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετούμε το σπανάκι baby κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
- Μοιράζουμε ισόποσα το μείγμα ταμπουλέ δεξιά και αριστερά από το σπανάκι.
- Συνεχίζουμε με τα ρεβίθια και τα μαύρα φασόλια και τα βάζουμε πάνω από το σπανάκι κατά μήκος.
- Προσθέτουμε μια φέτα lime 10γρ
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# Healthy meal ταμπουλέ φαλάφελ

Κατηγορία : Healthy meals

Κωδικός : 065-0021

## Πακέτο



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

Ρόκα baby	20γρ
Μείγμα ταμπουλέ	250γρ
Φαλάφελ (100γρ)	1τμχ
Χούμους	20γρ
Φέτες lime (1τεμ)	1γρ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

## ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετούμε τη ρόκα baby κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
- Μοιράζουμε ισόποσα το μείγμα ταμπουλέ δεξιά και αριστερά από τη ρόκα baby.
- Κόβουμε το φαλάφελ σε σταυρό και τοποθετούμε τα δυο τεμάχια αντικριστά με τα άλλα δυο με την μύτη προς τα μέσα πάνω στη ρόκα όπως στη φωτογραφία.
- Προσθέτουμε το χούμους στο κέντρο ανάμεσα στις φέτες φαλάφελ.
- Τέλος βάζουμε και μια φέτα Lime 10γρ δίπλα στο φαλάφελ.
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# Healthy meal φακόρυζο - σολομού

Κατηγορία : Healthy meals

Πακέτο

Κωδικός : 065-0028

Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

ΥΛΙΚΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Σπανάκι baby	20γρ
Μείγμα φακόρυζο	130γρ
Σολομός καπνιστός	50γρ
Σαλάτα αβοκάντο	100γρ
Φέτα Lime (1τεμ)	10γρ
Φιλέτα πορτοκαλιού (2τεμ)	20γρ
Άνηθος	1γρ

ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετούμε το σπανάκι baby κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
- Βάζουμε αριστερά από το σπανάκι το μείγμα φακόρυζο και δεξιά τη σαλάτα αβοκάντο.
- Συνεχίζουμε με τις φέτες σολομού πάνω από το σπανάκι κατά μήκος και πλουμιστά.
- Προσθέτουμε λίγο άνηθο πάνω από τον σολομό και δίπλα βάζουμε μια φέτα lime 10γρ και δύο φέτες πορτοκάλι ξεφλουδισμένο.
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# Healthy meal φακόρυζο - Ψητά μανιτάρια

Κατηγορία : Healthy meals

Κωδικός : 065-0027

## Πακέτο

## Σαλόνι



2 λεπτά



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Σπανάκι baby	20γρ
Μείγμα φακόρυζο	130γρ
Μανιτάρια φούρνου	100γρ
Αυγό βραστό	1τεμ
Φέτα Lime (1τεμ)	10γρ
Φιλέτα πορτοκαλιού (20 γρ)	20γρ
Πιπέρι	1γρ

## ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετούμε το σπανάκι baby κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
- Βάζουμε αριστερά από το σπανάκι το μείγμα φακόρυζο και δεξιά το μείγμα μανιταριών.
- Συνεχίζουμε με το αβγό κομμένο σε φέτες και το τοποθετούμε πάνω από το σπανάκι κατά μήκος.
- Προσθέτουμε λίγο πιπέρι στο αβγό και δίπλα βάζουμε μια φέτα lime 10γρ και δύο φέτες πορτοκάλι ξεφλουδισμένο.
- Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# Healthy meal φακόρυζο - Ψητό φ. κοτόπουλο

Κατηγορία : Healthy meals

## Πακέτο



2 λεπτά



Κωδικός : 065-0026

## Σαλόνι



24 ώρες



1 μερίδα

## ΥΛΙΚΑ

Iceberg	40γρ
Μείγμα φακόρυζο	130γρ
Ψητά λαχανικά	100γρ
Κοτόπουλο ψημένο	50γρ
Lime	10γρ
Αλάτι	1γρ
Πιπέρι	1γρ
Ελαιόλαδο	18γρ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



## ΠΑΚΕΤΟ

Ετικέτες τετράγωνες	1τεμ
Σκεύος τετράγωνο bio	1τεμ
Καπάκι τετράγωνο	1τεμ
Πιρούνι ξύλινο	1τεμ
Χαρτοπετσέτα	2τεμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε το iceberg κατά μήκος της συσκευασίας στο κέντρο.
2. Βάζουμε αριστερά από το iceberg το μείγμα φακόρυζο και δεξιά το μείγμα λαχανικών.
3. Συνεχίζουμε με το ψημένο κοτόπουλο κομμένο σε φέτες και το τοποθετούμε πάνω από το iceberg κατά μήκος.
4. Προσθέτουμε αλάτι πιπέρι και ελαιόλαδο και δίπλα βάζουμε μια φέτα lime 10γρ.
5. Κλείνουμε με το καπάκι και βάζουμε το τετράγωνο αυτοκόλλητο με θέμα 'eat me'.



# ΜΕΙΓΜΑΤΑ & ΒΑΣΕΙΣ

03



# Βάση κόκκινο ρύζι

Κατηγορία : Μείγματα

Κωδικός :



4 ημέρες



2 ώρες



## ΥΛΙΚΑ

Κόκκινο ρύζι Hellmann's (1συσκ)	550γρ	275γρ
Νερό	1000γρ	500γρ

Τελική ποσότητα **1500γρ 750γρ**

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αποθηκεύουμε σε καθαρό σκεύος με καπάκι.

Διάρκεια ζωής αυστηρά : **4 ημέρες**.

Βάζουμε πάντα αυτοκόλλητο με ημερομηνία παρασκευής-λήξης.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

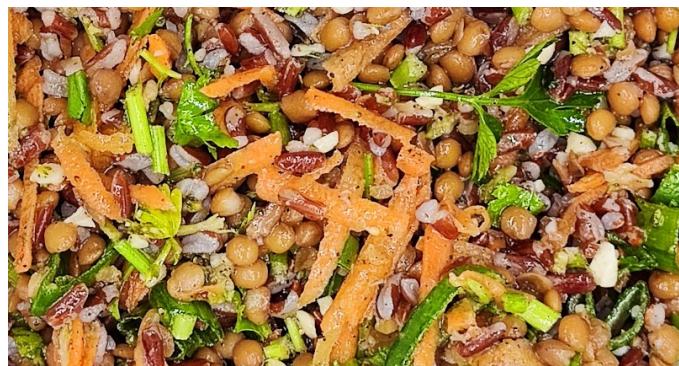
1. Βράζουμε σε μια κατσαρόλα 1 λίτρο νερό.
2. Αφού βράσει κατεβάζουμε από το μάτι και προσθέτουμε το ρύζι.
3. Περιμένουμε μία ώρα να ενυδατωθεί και να φουσκώσει.
4. Αφού περάσει η ώρα μεταφέρουμε σε καθαρό γαστρονόμο κλείνουμε και αποθηκεύουμε στο ψυγείο.



# Μείγμα φακόρυζο

Κατηγορία : Μείγματα

Κωδικός : 111-0086



24 ώρες



15 λεπτά



1-6 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

Κόκκινο ρύζι βάση	50γρ	300γρ
Φακή κονσέρβα	50γρ	300γρ
Καρότο τριμμένο	8γρ	50γρ
Κρεμμυδάκι φρέσκο	2γρ	10γρ
Μαϊντανός κομμένος	5γρ	30γρ
Κρέμα βαλσάμικο	3γρ	20γρ
Ελαιόλαδο	8γρ	50γρ
Αλάτι	1γρ	5γρ
Πιπέρι	1πρέζα	2γρ

**Τελική ποσότητα 130γρ 770γρ**

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αποθηκεύουμε σε καθαρό σκεύος με καπάκι.

Διάρκεια ζωής αυστηρά : **1 ημέρα**.

Βάζουμε πάντα αυτοκόλλητο με ημερομηνία παρασκευής-λήξης.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε μια μπασίνα βάζουμε όλα μας τα υλικά και ανακατεύουμε με μεγάλες κυκλικές κινήσεις.

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



# Βάση ταμπουλέ

Κατηγορία : Μείγματα

Κωδικός :



1 ώρα



4 ημέρες



## ΥΛΙΚΑ

Ταμπουλέ (1 συσκευασία)	625γρ	310γρ
Νερό	1000γρ	500γρ
Τελική ποσότητα	1600γρ	800γρ

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αποθηκεύουμε σε καθαρό σκεύος με καπάκι.

Διάρκεια ζωής αυστηρά : **4 ημέρες**.

Βάζουμε πάντα αυτοκόλλητο με ημερομηνία παρασκευής-λήξης.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε σε ένα καθαρό γαστρονόμο το ταμπουλέ και το νερό.
2. Κλείνουμε και αποθηκεύουμε στο ψυγείο.
3. Μετά από μια ώρα, αφού ενυδατωθεί και φουσκώσει η κινόα, είναι έτοιμη για χρήση.



# Μείγμα ταμπουλέ

Κατηγορία : Μείγματα

Κωδικός : 111-0087



15 λεπτά



24 ώρες



1-7 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

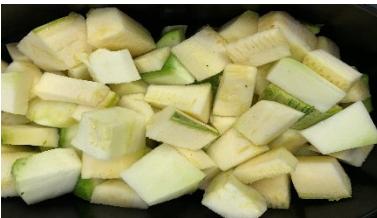
Ταμπουλέ βάση	70γρ	500γρ
Τομάτες χ. σπόρια	70γρ	500γρ
Αγγούρι (χοντρό ζάρι)	40γρ	300γρ
Κολοκύθι (χοντρό ζάρι)	40γρ	300γρ
Μαϊντανός	8γρ	60γρ
Δυόσμος	2γρ	20γρ
Κρεμμυδάκι φρέσκο	5γρ	40γρ
Ελαιόλαδο	13γρ	100γρ
Αλάτι	1γρ	10γρ
Πιπέρι	1πρέζα	5γρ
<b>Τελική ποσότητα</b>	<b>250γρ</b>	<b>1800γρ</b>

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αποθηκεύουμε σε καθαρό σκεύος με καπάκι.  
Διάρκεια ζωής αυστηρά : **1 ημέρα**.  
Βάζουμε πάντα αυτοκόλλητο με ημ/νια παρασκευής-λήξης.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε μια μπασίνα βάζουμε όλα μας τα υλικά όπου το φρέσκο κρεμμυδάκι, ο μαϊνδανός και ο δυόσμος να είναι ψιλοκομμένα και στο φρέσκο κρεμμυδάκι χρησιμοποιούμε **μόνο το πράσινο μέρος**
- Ανακατεύουμε με μεγάλες κυκλικές κινήσεις.



## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

# Βάση κινόα

Κατηγορία : Μείγματα

Κωδικός :



4 ημέρες



1 ώρα



## ΥΛΙΚΑ

Κινόα Hellmann's (1 συσκευασία)	550γρ	275γρ
Νερό	1000γρ	500γρ

Τελική ποσότητα **1500γρ 750γρ**

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αποθηκεύουμε σε καθαρό σκεύος με καπάκι.

Διάρκεια ζωής αυστηρά : **4 ημέρες**.

Βάζουμε πάντα αυτοκόλλητο με ημερομηνία παρασκευής-λήξης.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε σε ένα καθαρό γαστρονόμο την κινόα και το νερό.
2. Κλείνουμε και αποθηκεύουμε στο ψυγείο.
3. Μετά από μια ώρα, αφού ενυδατωθεί και φουσκώσει η κινόα, είναι έτοιμη για χρήση.



# Μείγμα κινόα

Κατηγορία : Μείγματα

Κωδικός : 111-0088



15 λεπτά



24 ώρες



1-5 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

Κινόα βάση	80γρ	400γρ
Τομάτες χ. σπόρια (χοντρό ζάρι)	50γρ	250γρ
Αγγούρι (χοντρό ζάρι)	40γρ	200γρ
Πιπεριά κόκκινη (χοντρό ζάρι)	20γρ	100γρ
Πιπεριά πράσινη (χοντρό ζάρι)	20γρ	100γρ
Μαϊντανός κομμένος	10γρ	50γρ
Χυμός λεμονιού	6γρ	30γρ
Ελαιόλαδο	20γρ	100γρ
Αλάτι	2γρ	12γρ
Πιπέρι	1γρ	5γρ
<b>Τελική ποσότητα</b>	<b>250γρ</b>	<b>1250γρ</b>

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αποθηκεύουμε σε καθαρό σκεύος με καπάκι.

Διάρκεια ζωής αυστηρά : **1 ημέρα**.

Βάζουμε πάντα αυτοκόλλητο με ημ/νια παρασκευής-λήξης.

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε μια μπασίνα βάζουμε όλα μας τα υλικά και ανακατεύουμε με μεγάλες κυκλικές κινήσεις.

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



# Μείγμα σαλάτα αβοκάντο

Κατηγορία : Μείγματα

Κωδικός :



15 λεπτά



24 ώρες



1-5 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

Αβοκάντο σε κύβους	250γρ	1000γρ
Τοματίνια	250γρ	1000γρ
Ελαιόλαδο	20γρ	80γρ
Χυμός λεμονιού	12,5γρ	50γρ
Κόλιανδρος	7,5γρ	30γρ
Αλάτι		

**Τελική ποσότητα 530γρ 2120γρ**

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αποθηκεύουμε σε καθαρό σκεύος με καπάκι.

Διάρκεια ζωής αυστηρά : **1 ημέρα**.

Βάζουμε πάντα αυτοκόλλητο με ημ/νια παρασκευής-λήξης.

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια μπασίνα και ανακατεύουμε πολύ καλά.



ПАРАРТНА

04

## Σαλάτες quick chart

Σαλάτα Caesar's	<b>Iceberg</b>	<b>Φιλέτο κοτόπουλο ψημένο</b>	<b>Τοματίνια</b>	<b>Flakes παρμεζάνας</b>	<b>Κρουτόν</b>	<b>Dressing Caesar's</b>			
	120 γρ	80 γρ	40 γρ	40 γρ	30 γρ	60 γρ			
Σαλάτα γαλομυζήθρα Κρήτης	<b>Μαρούλι γαλλικό</b>	<b>Τοματίνια</b>	<b>Παντζάρι βρασμένο</b>	<b>Κρουτόν κουλούρι</b>	<b>Γαλομυζήθρα Κρήτης</b>	<b>Lime φέτα (1τεμ)</b>	<b>Μείγμα ελαιόλαδο χούμους (20/30)</b>		
	80γρ	50γρ	50γρ	40γρ	80γρ	10γρ	50γρ		
Σαλάτα κοτόπουλο - π. γραβιέρα	<b>Μαρούλι γαλλικό</b>	<b>Σαλάτα αβοκάντο</b>	<b>Μείγμα ψητών λαχανικών</b>	<b>Παλαιωμένη γραβιέρα Κρήτης</b>	<b>Κοτόπουλο ψημένο</b>	<b>Λαδολέμονο (20/20)</b>			
	80 γρ	60 γρ	40 γρ	40 γρ	80 γρ	40 γρ			
Σαλάτα μανιταριών με γραβιέρα Κρήτης	<b>Μαρούλι γαλλικό</b>	<b>Μείγμα μανιταριών</b>	<b>Παλαιωμένη γραβιέρα Κρήτης</b>	<b>Καρυδόψιχα,</b>	<b>Μείγμα ελαιόλαδο - Βαλσάμικο αχλάδι</b>				
	80 γρ	80 γρ	40 γρ	30 γρ	35γρ				
Σαλάτα παστράμι Δράμας- γραβιέρα Κρήτης	<b>Μαρούλι γαλλικό</b>	<b>Παστράμι</b>	<b>Αυγό</b>	<b>Τοματίνια</b>	<b>Παλαιωμένη γραβιέρα Κρήτης</b>	<b>Παντζάρι βρασμένο</b>	<b>Honey mustard</b>		
	80 γρ	60 γρ	1τεμ	30γρ	40 γρ	50 γρ	50 γρ		
Σαλάτα prosciutto με μοτσαρέλα	<b>Μαρούλι γαλλικό</b>	<b>Prosciutto crudo</b>	<b>Τοματίνια</b>	<b>Μοτσαρελάκια Bocconcini</b>	<b>Μείγμα pesto βασιλικού - ελαιόλαδο</b>				
	80 γρ	50 γρ	50 γρ	50 γρ	30γρ				
Σαλάτα σολομού αβοκάντο	<b>Μαρούλι γαλλικό</b>	<b>Αυγό</b>	<b>Σαλάτα αβοκάντο</b>	<b>Σολομός</b>	<b>Φέτες Lime (2τεμ)</b>	<b>Citrus Hellman's</b>	<b>Πιπέρι</b>	<b>Άνηθος</b>	
	80 γρ	1 τμχ	60 γρ	60 γρ	30 γρ	40 γρ	1 γρ	1 γρ	
Σαλάτα σολομού - κινόα	<b>Μαρούλι γαλλικό</b>	<b>Αγγουράκι</b>	<b>Αβοκάντο</b>	<b>Μείγμα κινόα</b>	<b>Σολομός</b>	<b>Κάπαρη</b>	<b>Citrus Hellman's</b>	<b>Πιπέρι Άνηθος</b>	<b>Σουσάμι λευκό</b>
	80 γρ	30 γρ	60 γρ	60 γρ	60 γρ	10 γρ	40 γρ	2 γρ	1 γρ
Σαλάτα τόνου	<b>Iceberg</b>	<b>Καλαμπόκι</b>	<b>Φασόλια μαύρα</b>	<b>Μείγμα ψητά λαχανικά</b>	<b>Τόνος</b>	<b>Λαδολέμονο (αναλογία 15/15)</b>	<b>Πιπέρι</b>	<b>Lime</b>	
	120 γρ	50 γρ	40 γρ	60 γρ	60 γρ	30 γρ	1 γρ	20 γρ	

## Healthy meals quick chart

Healthy meal ταμπουλέ - τόνου	Σπανάκι baby	Ταμπουλέ μείγμα	Τόνος σε νερό	Πιπέρι τριψμένο	Φέτα lime (1 τεμ)				
	20 γρ	250 γρ	50 γρ	1 γρ	10γρ				
Healthy meal κινόα - σολομού	Σπανάκι baby	Κινόα μείγμα	Καπνιστός σολομός	Φιλέτα πορτοκαλιού (2τεμ)	Φέτα lime (1 τεμ)		Πιπέρι		
	20 γρ	250 γρ	50 γρ	20 γρ	10γρ		1γρ		
Healthy meal κινόα - φακή	Ρόκα baby	Μείγμα κινόα	Φακή	Αλάτι-πιπέρι	Φέτα lime (1τεμ)	Κρεμμυδάκι φρ. ψιλοκομμένο	Βαλσάμικο	Ελαιόλαδο	
	20 γρ	250 γρ	50 γρ	2 γρ	10 γρ	4γρ	10γρ	10γρ	
Healthy meal κινόα - ψητό φ. κοτόπουλου	Iceberg	Κινόα μείγμα	Κοτόπουλο ψημένο	Αλάτι	Φέτες lime (1 φέτα)	Πιπέρι τριψμένο			
	40 γρ	250 γρ	50 γρ	1γρ	10 γρ	1 γρ			
Healthy meal πέννες ολικής μοτσαρέλα	Πέννες ολικής βρασμένες	Μοτσαρελάκια Bocconcini	Pesto βασιλικού	Τοματίνια	Ρόκα baby	Ελαιόλαδο	Αλάτι	Πιπέρι	Φρέσκο βασιλικό
	200 γρ	70 γρ	30 γρ	50 γρ	10 γρ	10 γρ	1γρ	1γρ	3γρ
Healthy meal πέννες ολικής - φέτα	Πέννες ολικής βρασμένες	Φέτα	Ψητά λαχανικά	Τοματίνια	Ελιές καλαμών ροδέλα	Ελαιόλαδο	Αλάτι Πιπέρι Ρίγανη	Μαϊντανός	
	180 γρ	50 γρ	80 γρ	50 γρ	20 γρ	10 γρ	1γρ	2γρ	
Healthy meal πέννες ολικής - ψητό φ. κοτόπουλου Mexican	Πέννες ολικής βρασμένες	Κοτόπουλο ψημένο	Ψητά λαχανικά	Καλαμπόκι	Σπανάκι baby	Mexico sauce			
	180 γρ	80 γρ	60 γρ	20 γρ	10 γρ	30 γρ			
Healthy meal ταμπουλέ όσπρια	Σπανάκι baby	Μείγμα ταμπουλέ	Μαύρο φασόλι	Άσπρο ρεβίθι	Φέτα lime (1 τεμ)				
	20 γρ	250 γρ	30 γρ	30 γρ	10 γρ				
Healthy meal ταμπουλέ φαλάφελ	Ρόκα baby	Μείγμα ταμπουλέ	Φαλάφελ (100 γρ)	Χούμους	Φέτες lime (1 τεμ)				
	20 γρ	250 γρ	1 τμχ	20 γρ	1 γρ				

## Healthy meals quick chart

Healthy meal φακόρυζο - σολομού	Σπανάκι baby	Μείγμα φακόρυζο	Σολομός καπνιστός	Σαλάτα αβοκάντο	Φέτα Lime (1τεμ)	Φιλέτα πορτοκαλιού (2τεμ)	Άνηθος		
	20 γρ	130 γρ	50 γρ	100 γρ	10 γρ	20 γρ	1 γρ		
Healthy meal φακόρυζο - ψητά μανιτάρια	Σπανάκι baby	Μείγμα φακόρυζο	Μανιτάρια φούρνου	Αυγό βραστό	Φέτα Lime (1τεμ)	Φιλέτα πορτοκαλιού (20 γρ)	Πιπέρι		
	20γρ	130γρ	100γρ	1τεμ	10γρ	20γρ	1γρ		
Healthy meal φακόρυζο - ψητό φ. κοτόπουλο	Iceberg	Μείγμα φακόρυζο	Ψητά λαχανικά	Κοτόπουλο ψημένο	Lime	Αλάτι	Πιπέρι	Ελαιόλαδο	
	40γρ	130γρ	100γρ	50γρ	10γρ	1γρ	1γρ	18γρ	

## Μείγματα για τα healthy meals

Βάση κόκκινο ρύζι	Κόκκινο ρύζι Hellmann's	Νερό								
Τελική ποσότητα 1500γρ	550γρ	1000γρ								
Τελική ποσότητα 750 γρ	275γρ	500γρ								
Μείγμα φακόρυζο	Κόκκινο ρύζι βάση	Φακή κονσέρβα	Καρότο τριμμένο	Κρεμμυδάκι φρέσκο	Μαϊντανός κομμένος	Κρέμα Βαλσαμικο	Ελαιόλαδο	Αλάτι	Πιπέρι	
Τελική ποσότητα 130γρ	50γρ	50γρ	8γρ	2γρ	5γρ	3γρ	8γρ	1γρ	1πρέζα	
Τελική ποσότητα 770γρ	300γρ	300γρ	50γρ	10γρ	30γρ	20γρ	50γρ	5γρ	2γρ	
Βάση ταμπουλέ	Ταμπουλέ	Νερό								
Τελική ποσότητα 1600γρ	625γρ	1000γρ								
Τελική ποσότητα 800γρ	310γρ	500γρ								
Μείγμα ταμπουλέ	Ταμπουλέ βάση	Τομάτες χ. σπόρια	Αγγούρι (χοντρό ζάρι)	Κολοκύθι (χοντρό ζάρι)	Μαϊντανός	Δυόσμος	Κρεμμυδάκι φρέσκο	Ελαιόλαδο	Αλάτι	Πιπέρι
Τελική ποσότητα 250γρ	70γρ	70γρ	40γρ	40γρ	8γρ	2γρ	5γρ	13γρ	1γρ	1 πρέζα
Τελική ποσότητα 1800γρ	500γρ	500γρ	300γρ	300γρ	60γρ	20γρ	40γρ	100γρ	10γρ	5γρ

## Μείγματα για τα healthy meals

Βάση κινόα	Κινόα Hellmann's	Νερό								
Τελική ποσότητα 1500γρ	550γρ	1000γρ								
Μείγμα κινόα	Κινόα βάση	Τομάτες χ-σπόρια (χοντρό ζάρι)	Αγγούρι (χοντρό ζάρι)	Πιπεριά κόκκινη (χοντρό ζάρι)	Πιπεριά πράσινη (χοντρό ζάρι)	Μαϊντανός κομμένος	Χυμός λεμονιού	Ελαιόλαδο	Αλάτι	Πιπέρι
Τελική ποσότητα 250γρ	80γρ	50γρ	40γρ	20γρ	20γρ	10γρ	6γρ	20γρ	2γρ	1γρ
Τελική ποσότητα 1250γρ	400γρ	250γρ	200γρ	100γρ	100γρ	50γρ	30γρ	100γρ	12γρ	5γρ
Τελική ποσότητα 550γρ	250γρ	250γρ	20γρ	12,5γρ	7,5γρ	0,5γρ				
Τελική ποσότητα 1100γρ	1000γρ	1000γρ	80γρ	50γρ	30γρ	1γρ				

## Διάρκεια ζωής μειγμάτων

Βάση κόκκινο ρύζι	4 ημέρες
Μείγμα φακόρυζο	24 ώρες
Βάση ταμπουλέ	4 ημέρες
Μείγμα ταμπουλέ	24 ώρες
Βάση κινόα	4 ημέρες
Μείγμα κινόα	24 ώρες
Μείγμα σαλάτα αβοκάντο	4 ημέρες