Compl.eat

Οδηγός:
Συνταγές & tips

Compl.eat your goals. Be the healthiest version of yourself.



01 Τρία απλά tips

02 Υγεία εντέρου

03 Πράσινο σφηνάκι με τζίντζερ

04 Παγωτό φράουλας

05 Σαλάτα αγγουριού με γιαούρτι

06 Ρυζόχαρτο ή τορτίγια;

07 Πρωινό, σίδηρος & φυτική πρωτεΐνη

@compl.eat.nutrition · Λακατάμια, Κύπρος

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Τρία απλά βήματα για να *ξεκινήσεις* από σήμερα.

Χωρίς αυστηρές απαγορεύσεις, με μικρές αλλαγές που μένουν.



TIP 01

Διατήρησε ποικιλία

Άλλαζε υλικά μέσα στην εβδομάδα για να μη βαρεθείς και να καλύπτεις διαφορετικές θρεπτικές ανάγκες.



TIP 02

Συνδύασε φρούτα με πρωτεΐνη

Μπανάνα με φυστικοβούτυρο, γιαούρτι με μούρα ή μήλο με ξηρούς καρπούς. Έτσι αποφεύγεις τις απότομες αυξομειώσεις στο σάκχαρο και μένεις χορτάτος για περισσότερη ώρα.



TIP 03

Πρόσθεσε λαχανικά στο πιάτο σου

Ντομάτα, αγγουράκι ή σπανάκι δίνουν βιταμίνες χωρίς πολλές θερμίδες.

ΥΓΕΙΑ ΕΝΤΕΡΟΥ

Το έντερό σου είναι ο *δεύτερος εγκέφαλος.*

Νιώθεις έντονο πόνο και πρήξιμο μετά από κάθε γεύμα;

✓ Κατανάλωσε προβιοτικά & φυτικές ίνες

Πρεβιοτικά όπως βρώμη, φακές, ρεβίθια, μπανάνα και σκόρδο, και προβιοτικά όπως γιαούρτι, κεφίρ και κομπούχα.

✓ Περιόρισε ζάχαρη & επεξεργασμένα τρόφιμα

Λιγότερη ζάχαρη και λιγότερα επεξεργασμένα, περισσότερα απλά, αληθινά τρόφιμα.

✓ Πίνε αρκετό νερό

Ένα απλό βήμα για το έντερο, κάθε μέρα.



Η υγεία ξεκινά από μέσα!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ COMPL.EAT

Πράσινο σφηνάκι *με τζίντζερ*

DETOX · ΕΝΤΕΡΟ



ΥΛΙΚΑ

- 2 κλωνάρια σέλερι
- 1 αγγουράκι
- 1 πράσινο μήλο
- 1 χούφτα σπανάκι
- 1 κομμάτι φρέσκο τζίντζερ (μέγεθος αντίχειρα)
- 1 λεμόνι (καθαρισμένο ή μόνο ο χυμός)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλύνε καλά όλα τα υλικά.
2. Καθάρισε το λεμόνι και το τζίντζερ (προαιρετικά).
3. Κόψε τα υλικά σε μικρά κομμάτια.
4. Βάλε τα όλα σε αποχυμωτή ή μπλέντερ υψηλής ταχύτητας.
5. Αν χρησιμοποιήσεις μπλέντερ, πρόσθεσε λίγο νερό και σούρωσε τον χυμό με τουλπάνι ή λεπτό σουρωτήρι.
6. Σέρβιρε σε σφηνάκι και απόλαυσε άμεσα!

ΟΦΕΛΗ

Υποστηρίζει την πέψη και την υγεία του εντέρου

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C

Φυσική αντιφλεγμονώδης δράση από το τζίντζερ

Ενισχύει την ενυδάτωση

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ COMPL.EAT

Παγωτό *φράουλας*

110 KCAL



ΥΛΙΚΑ

- 2 φλιτζάνια κατεψυγμένες φράουλες
- 1/2 φλιτζάνι γάλα (π.χ. αγελαδινό ή φυτικό)
- 2–3 κουταλιές της σούπας μέλι (ή κατά προτίμηση)
- Χυμός από 1/2 λάιμ

Συμβουλή: Μπορείς να προσθέσεις λίγο γιαούρτι για πιο κρεμώδη υφή.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάλε τις κατεψυγμένες φράουλες, το γάλα, το μέλι και το χυμό λάιμ σε ένα μπλέντερ.
2. Χτύπησε μέχρι να έχεις ένα λείο και κρεμώδες μείγμα.
3. Δοκίμασε και πρόσθεσε επιπλέον μέλι ή λάιμ αν θέλεις.
4. Σέρβιρε αμέσως σαν soft serve ή βάλε το στην κατάψυξη για 1–2 ώρες για πιο σταθερό παγωτό.

Σαλάτα αγγουριού *με γιαούρτι*

90 KCAL / ΜΕΡΙΔΑ



ΥΛΙΚΑ

- 2 μέτρια αγγούρια, σε λεπτές φέτες
- 1 φλιτζάνι απλό ελληνικό γιαούρτι
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. φρέσκος άνηθος, ψιλοκομμένος
- 1 κ.σ. φρέσκος χυμός λεμονιού
- ½ κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- Προαιρετικά: μια σταγόνα ελαιόλαδο

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ (~200 ΓΡ.)

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΠΡΩΤΕΪΝΗ	ΛΙΠΑΡΑ
90	6 g	2.5 g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	**ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ**	**ΝΑΤΡΙΟ**
8 g	1 g	400 mg

Με ελαιόλαδο: +4,5 g λιπαρά.

ΕΞΥΠΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ρυζόχαρτο *ή* τορτίγια;



Ρυζόχαρτο

1 φύλλο, ~22 γρ.

35 kcal

- Υδατάνθρακες ~8 g · Πρωτεΐνη ~0.5 g
- Πολύ χαμηλό σε θερμίδες, ιδανικό για ελαφριά γεύματα και σνακ.
- Λιγότερο χορταστικό (λίγες φυτικές ίνες & πρωτεΐνη).



Τορτίγια

Μεσαία, ~50 γρ.

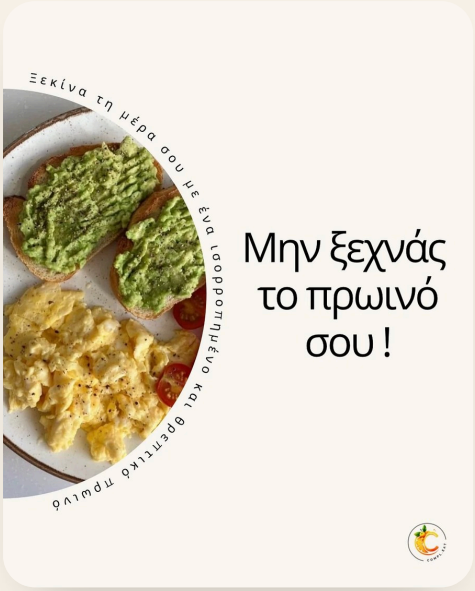
~175 kcal

~150–200

- Υδατάνθρακες 25–30 g · Πρωτεΐνη 4–6 g
- Η ολικής είναι πιο χορταστική, με περισσότερα θρεπτικά συστατικά (~120–180 kcal).
- Περισσότερες θερμίδες από το ρυζόχαρτο.

Ιδανικά, συνδυασμός: ρυζόχαρτο για πιο ελαφριά γεύματα, wrap ολικής για τα βασικά γεύματα.

TIP



Μην ξεχνάς το *πρωινό σου !*

Ξεκίνα τη μέρα σου με ένα ισορροπημένο και θρεπτικό πρωινό



FOODS WITH HIGH IRON

Foods with high Iron

- Pumpkin Seeds
- Fruits
- Dark Chocolate
- Tofu
- Broccoli
- Whole Grains
- Red Meat
- Leafy Greens
- Legumes



PLANT BASED

Plant based

- Edamame
- Seitan & Soy Meats
- Split Peas
- Peanut
- Quinoa
- Tofu
- Tempeh
- Soymilk
- Chickpeas
- Lentils

Η υγεία ξεκινά *από μέσα.*

Compl.eat your goals. Be the healthiest version of yourself.

INSTAGRAM

@compl.eat.nutrition

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Αγίου Γεωργίου 69, Λακατάμια 2312, Λευκωσία

Οι πληροφορίες σε αυτόν τον οδηγό έχουν ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν αντικαθιστούν ιατρική συμβουλή. Για ένα εξατομικευμένο πλάνο, επικοινώνησε με το Compl.eat.