

# Πρωτεϊνούχα ομελέτα με ασπράδια αυγών



Η ομελέτα είναι μια από τις πιο σίγουρες συνταγές και από αυτές που μπορούν οι περισσότεροι να φτιάξουν. Ειδικά όσοι ενδιαφέρονται για γράμμωση και για διατροφή αυτή εδώ η ομελέτα είναι η καλύτερη επιλογή.

## **Υλικά:**

5 ασπράδια αυγών ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

1 κρόκος (προαιρετικά)

άσπρο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

κολιανδρο τριμμένο ΜΠΑΧΑΡ

αλάτι Ιμαλαίων Saltic

1 πιπεριά φλωρίνης

ελαιόλαδο CRETANTHOS

μαιντανος

## **Εκτέλεση:**

Χτυπάς τα ασπράδια και βάζεις λίγο λευκό πιπέρι. Βάζεις λίγο λάδι στο τηγάνι. Ρίχνεις στα ασπράδια κόλιανδρο και αλάτι. Το βάζεις στο τηγάνι και από πάνω ρίχνεις τις πιπεριές και μαϊντανό. Βάζεις ένα καπάκι στο τηγάνι και περιμένεις να ψηθεί, ή την γυρνάς.

Δείτε και την εκτέλεση στο βιντεο απο την εκπομπή Harry cook



#### **INFO:**

- Όταν ξεκινάς την ημέρα σου με ένα αυγό μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει κορεσμό και παράλληλα να βοηθήσει πολύ στο αδυνάτισμα σε σύγκριση με άλλα τρόφιμα.
- Τα αυγά είναι μια καταπληκτική τροφή αρκεί να μην το παρακάνουμε. Δύο αυγά την ημέρα μερικές φορές την εβδομάδα είναι ασφαλής ποσότητα.
- Αν είστε άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα μπορείτε να καταναλώνετε περισσότερα αυγά.



- Η χολίνη που περιέχει το αυγό είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την εγκεφαλική λειτουργία ενηλίκων και εμβρύων.
- Τα αυγά διατηρούνται στο ψυγείο
- Βάλτε τα μαγειρεμένα αυγά άμεσα στο ψυγείο εάν δεν καταναλωθούν
- Μην αφήνετε τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου για παραπάνω από 2 ώρες
- Tip οικονομίας: Οργάνωσε τα γεύματά σου σύμφωνα με τα τρόφιμα που έχεις διαθέσιμα και τα περισσεύματα που σου έχουν μείνει ώστε να φας πρώτα ότι χαλάει γρηγορότερα.



Δες όλες τις ομελέτες του επεισοδίου:

[Ομελέτα](#)

## Νηστίσιμη ομελέτα



Η ομελέτα είναι μια από τις πιο σίγουρες συνταγές και από αυτές που μπορούν οι περισσότεροι να φτιάξουν. Όσοι ενδιαφέρεστε για πράγματα που μπορείτε να φάτε κατά τη νηστεία αυτή είναι η τέλεια επιλογή. Επίσης αν για κάποιο λόγο δεν τρώτε αυγά αυτή είναι η τέλεια ομελέτα για εσάς.

### **Υλικά:**

4 κουταλιές αλεύρι πολυτελείας(ΧΡΥΣΟ) ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

2 κουταλιές καλαμποκάλευρο ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

½ ποτήρι νερό

½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων Saltic

? κουταλάκι λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

κουρκουμάς ΜΠΑΧΑΡ

κάρυ ΜΠΑΧΑΡ

ελαιόλαδο CRETANTHOS

μουστάρδα

ταχίι  
κάπαρη  
ελιές  
λιαστές ντομάτες

### **Εκτέλεση:**

Βάζεις λάδι στο τηγάνι. Σε ένα μπολ βάζεις αλεύρι, νερό και καλαμποκάλευρο. Ρίχνεις κάρυ και κουρκουμά, αλάτι, λευκό πιπέρι, μουστάρδα, ταχίι, κάπαρη, ελιές, λιαστές ντομάτες και ανακατεύεις. Το βάζεις στο τηγάνι, και μόλις ψηθεί από τη μία την γυρνάς από την άλλη.

Δείτε και την εκτέλεση στο βιντεο απο την εκπομπή Harry cook



### **INFO:**

- Όταν ξεκινάς την ημέρα σου με ένα αυγό μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει κορεσμό και παράλληλα να βοηθήσει πολύ στο αδυνάτισμα σε σύγκριση με άλλα τρόφιμα.
- Τα αυγά είναι μια καταπληκτική τροφή αρκεί να μην το παρακάνουμε. Δύο αυγά την ημέρα μερικές φορές την εβδομάδα είναι ασφαλής ποσότητα.
- Αν είστε άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα μπορείτε να καταναλώνετε περισσότερα αυγά.
- Η χολίνη που περιέχει το αυγό είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την εγκεφαλική λειτουργία ενηλίκων και εμβρύων.
- Τα αυγά διατηρούνται στο ψυγείο



- Βάλτε τα μαγειρεμένα αυγά άμεσα στο ψυγείο εάν δεν καταναλωθούν
- Μην αφήνετε τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου για παραπάνω από 2 ώρες
- Tip οικονομίας: Οργάνωσε τα γεύματά σου σύμφωνα με τα τρόφιμα που έχεις διαθέσιμα και τα περισσεύματα που σου έχουν μείνει ώστε να φας πρώτα ότι χαλάει γρηγορότερα.



Δες όλες τις ομελέτες του επεισοδίου:

[Ομελέτα](#)

[Πρωτεϊνούχα ομελέτα με ασπράδια αυγών](#)

[Νηστίσιμη ομελέτα](#)



---

**Ομελέτα Φούρνου με κοτολουκάνικα και πιπεριές**





Η ομελέτα φούρνου είναι η εύκολη και γρήγορη λύση για ένα γευστικό φαγητό στο πι και φι με μικρή διαδικασία. Η ομελέτα φούρνου είναι πολύ καλύτερη από την κλασική που γίνεται στο τηγάνι γιατί μπορείς να κάνεις πολύ περισσότερη ποσότητα με την ίδια ενέργεια άρα κάνεις οικονομία ρεύματος αλλά και είναι σαφώς πιο υγιεινή αφού δεν χρησιμοποιείς τηγάνι.

#### **Υλικά:**

8 αυγά Αυγοδιατροφική  
1 μεγάλο λουκάνικο χωριάτικο, κομμένο σε ροδέλες  
1 πιπεριά φλωρίνης  
200 γρ. κασέρι  
200 ml γάλα  
αλάτι Ιμαλαΐων Saltic  
πιπέρι λευκό ΜΠΑΧΑΡ  
κύμινο ΜΠΑΧΑΡ  
1 κουταλιά βούτυρο ΒΕΑ για το ταψί

#### **Εκτέλεση:**

Βάζεις το βούτυρο στο τηγάνι να λιώσει. Κόβεις το λουκάνικο σε ροδέλες και το σωτάρεις μαζί με τις πιπεριές. Σε ένα άλλο μπολ σπας τα αυγά και τα χτυπάς. Ρίχνεις αλάτι, λευκό πιπέρι, γάλα, τριμμένο τυρί και κύμινο και ανακατεύεις. Αλείφεις το πυρέξ με βούτυρο και βάζεις στη βάση τα λουκάνικα με τις πιπεριές. Ρίχνεις και τα αυγά και ψήνεις στους 180 βαθμούς για 20-25 λεπτά.



#### INFO:

- Τα αυγά είναι μια καταπληκτική τροφή αρκεί να μην το παρακάνουμε. Δύο αυγά την ημέρα μερικές φορές την εβδομάδα είναι ασφαλής ποσότητα.
- Αν είστε άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα μπορείτε να καταναλώνετε περισσότερα αυγά.
- Η χολίνη που περιέχει το αυγό είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την εγκεφαλική λειτουργία ενηλίκων και εμβρύων.
- Τα αυγά διατηρούνται στο ψυγείο
- Βάλτε τα μαγειρεμένα αυγά άμεσα στο ψυγείο εάν δεν καταναλωθούν
- Μην αφήνετε τα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου για παραπάνω από 2 ώρες
- Η ομελέτα φούρνου σε γλιτώνει από πολύ κόπο αν θέλεις να κάνεις ομελέτες για παραπάνω από 2 άτομα, καθώς δεν χρειάζεται να είσαι πάνω από το τηγάνι για τόση ώρα αλλά μπορείς παράλληλα να ετοιμάζεις κάτι άλλο.



Δες όλες τις συνταγές του επεισοδίου:  
[Ομελέτα Φούρνου με κοτολουκάνικα και πιπεριές](#)  
[Σαλατα με παντζάρι και γάυρο μαρινάτο](#)  
[Φασόφελ](#)

---