

ΦΤΙΑΞΕ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΑ ΜΠΑΡΑ

E B O O K



ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, M.Sc.



Γιατί Σπιτική Μπάρα

Αν σου αρέσει να πειραματίζεσαι στην κουζίνα και είσαι λάτρης αυτού του θρεπτικού σνακ, έχεις την επιλογή να φτιάξεις στο σπίτι σου μπάρες.

Ωστόσο, χρειάζεται να προσέξεις τα υλικά που θα χρησιμοποιήσεις, καθώς και το μέγεθος της μερίδας που θα καταναλώσεις.



Ήξερες, όμως, ότι μια χειροποίητη μπάρα δημητριακών μπορεί να περιέχει ίδιες θερμίδες με μια σοκολάτα;

Το ότι περιέχει πιο θρεπτικά υλικά, δε σημαίνει απαραίτητα ότι είναι **χαμηλή σε θερμίδες**. Ακόμα και τα πολύ θρεπτικά τρόφιμα, όπως οι ξηροί καρποί, μπορούν να οδηγήσουν σε **αύξηση του σωματικού βάρους**, αν καταναλώνονται σε αυξημένες ποσότητες.

Μπορείς να επιλέξεις συνταγές από ιστοσελίδες που περιλαμβάνουν την διατροφική τους ανάλυση. Έτσι, θα γνωρίζεις ακριβώς τις θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά, που περιέχονται στην κάθε συνταγή.



Προσπάθησε η μερίδα της σπιτικής μπάρας που θα καταναλώσεις να είναι μέχρι 20-25 γραμμάρια.

Σε αυτό το **ebook** έχω συγκεντρώσει για εσένα μία συνταγή από την κάθε κατηγορία των πιο δημοφιλών μπαρών: δημητριακών, ενεργειακές και πρωτεϊνικές.

Μπάρες με φυστικοβούτυρο χωρίς ψήσιμο

του Άκη Πετρετζίκη

- 100 γρ. νιφάδες βρώμης
- 100 γρ. φυστικοβούτυρο
- 60 γρ. σκόνη πρωτεΐνης, βανίλια
- 100 ml νερό, ζεστό
- 1 κ.γ. κανέλα
- ινδοκάρυδο, για τη διακόσμηση



Πρωτεϊνική Μπάρα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στρώνουμε τον πάτο από ένα μικρό ταψάκι μιας χρήσης με ινδοκάρυδο και αφήνουμε στην άκρη.
- Αλέθουμε τη βρώμη στο μπλέντερ πολύ καλά μέχρι να γίνει σκόνη και στη συνέχεια προσθέτουμε τη σκόνη πρωτεΐνης και ξαναχτυπάμε λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να αναμειχθεί.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το φυστικοβούτυρο, τα 50 ml ζεστό νερό, την κανέλα και ανακατεύουμε μέχρι να αραιώσουμε το μείγμα.
- Προσθέτουμε το μείγμα με τη βρώμη στο μπολ με το φυστικοβούτυρο και με ένα κουτάλι ανακατεύουμε μέχρι να γίνει εύπλαστο σαν ζύμη. Αν χρειαστεί προσθέτουμε κουταλιά κουταλιά το υπόλοιπο νερό.
- Στρώνουμε όλο το μείγμα από τις μπάρες στο ταψάκι με το ινδοκάρυδο, φροντίζουμε να πάει παντού και πασπαλίζουμε με λίγο ακόμα ινδοκάρυδο από πάνω .
- Καλύπτουμε με μία μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο για 2-4 ώρες μέχρι να σφίξει καλά, πριν το κόψουμε σε μερίδες. Ενδεικτικά αυτή η συνταγή μπορεί να βγάλει 7 μπάρες .

Διατροφική Αξία

Η κάθε μπάρα αποδίδει **170** θερμίδες και **15** γραμμάρια πρωτεΐνης.

Ενεργειακές μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη

του Άκη Πετρετζίκη

- 300 γρ. βρόμη
- 60 γρ. λιναρόσπορο
- 100 γρ. σταφίδες
- 60 γρ. σουσάμι
- 250 γρ. ταχίνι
- 150 γρ. μέλι
- 40 γρ. κακάο, άγλυκο
- 60 γρ. ηλιόσποροι



Ενεργειακές μπάρες δημητριακών χωρ

Ενεργειακή Μπάρα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το ταχίνι μαζί με το μέλι να πάρουν θερμοκρασία και να μπορούμε εύκολα να τα ομογενοποιήσουμε. Ρίχνουμε και το κακάο και ανακατεύουμε.
- Όταν ζεσταθεί το μείγμα και είναι ρευστό ρίχνουμε σιγά σιγά τις σταφίδες, το λιναρόσπορο, το σουσάμι και τον ηλιόσπορο.
- Όταν ενσωματωθούν και αυτά στο μείγμα, αρχίζουμε να ρίχνουμε και τη βρόμη. (θα βγει ένα μείγμα που δεν κολλάει πολύ)
- Σε ένα τετράγωνο ταψάκι τοποθετούμε αντικολλητικό χαρτί και στρώνουμε πάνω το μείγμα.
- Τοποθετούμε στο ψυγείο για περίπου μια ώρα να παγώσει.
- Τέλος, κόβουμε σε ισομεγέθη μπάρες και απολαμβάνουμε. Συνολικά θα βγουν 20 μπάρες

Διατροφική Αξία

Η κάθε μπάρα αποδίδει **237** θερμίδες
7,1 g Πρωτεΐνη **20,7 g** Υδατάνθρακας
13,2 g Λίπος **2,8 g** Φυτικές Ίνες

Μπάρες δημητριακών

του Γιώργου Τσούλη

Μπάρα δημητριακών

- 120 γρ. βρώμη, εκ των οποίων τα 20γρ. τα θρυμματίζουμε πολύ καλά στο multi
- 120 γρ. ηλιόσπορο
- 1/2 κγ. αλάτι χοντρό
- 170 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
- 40 ml ηλιέλαιο
- 70 γρ. μαργαρίνη
- 90 γρ. μέλι
- 140 γρ. κράνμπερις
- 70 γρ. φυστίκι Αιγίνης χοντροκομμένα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τη βρώμη, τη σκόνη βρώμης, τον ηλιόσπορο, το αλάτι, την κουβερτούρα, τα κράνμπερις και τα φυστίκια Αιγίνης.
- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε με το σύρμα χειρός μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Έπειτα το αδειάζουμε πάνω από το μείγμα με τα στερεά και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί.
- Απλώνουμε λαδόκολλα σε μια τετράγωνη φόρμα 25×25εκ. και τη λαδώνουμε ελαφρά. Αδειάζουμε το μείγμα και πιέζουμε πολύ καλά με τα χέρια.
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170°C στον αέρα και ψήνουμε για 25-30 λεπτά.
- Μόλις ετοιμαστεί, το αφήνουμε να κρυώσει τελείως, το ξεφορμάρουμε, το κόβουμε και σερβίρουμε.

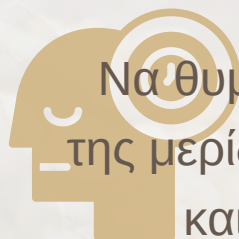
Διατροφική Αξία

Η κάθε μπάρα αποδίδει **310** θερμίδες
5 g Πρωτεΐνη **26 g** Υδατάνθρακας **21,8 g** Λίπος
3,5 g Φυτικές Ίνες



Τι να Κρατήσεις

Οι παραπάνω είναι μερικές νόστιμες προτάσεις, σε περίπτωση που θέλεις να πειραματιστείς στην κουζίνα σου.



Να θυμάσαι να προσέχεις το μέγεθος της μερίδας της μπάρας που θα φτιάξεις και να μην κάνεις υπερβολές!

Όλα τα τρόφιμα έχουν θέση σε μια ισορροπημένη διατροφή, αρκεί να καταναλώνονται στις σωστές ποσότητες και στη σωστή συχνότητα και να καλύπτεις τις ανάγκες σου σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Βιβλιογραφία - Πηγές

Sharma et al. Cereal bars- A healthful choice. A review. Carpathian Journal of Food Science and Technology 2014, 6(2), 29-36.

Γιώργος Τσούλης: Μπάρες δημητριακών. Available at: <https://www.giorgostoulis.com/syntages/gluka/mpares-dhmhtriakwn>

Άκης Πετρετζίκης: Ενεργειακές μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη. Available at: <https://akispetretzikis.com/recipe/3589/energeiakes-mpares-dhmhtriakwn-chwris-zacharh>

Άκης Πετρετζίκης: Μπάρες με φυτικόβούτυρο χωρίς ψήσιμο. Available at: <https://akispetretzikis.com/recipe/3106/mpares-me-fystikovoytyro-chwris-pshsimo>



Φτιάξε την Τέλεια Μπάρα

ΣΠΙΤΙΚΗ / ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ/ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ /
ΠΡΩΤΕΙΝΙΚΗ

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21
210-7561853
www.diaitologos.com
info@diaitologos.com

Ακολούθησε με στα Social

