



ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΚΡΗΤΗΣ
21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

Ενδιάμεσα γεύματα πλούσια σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για τον μαραθωνοδρόμο

- i** **Σπιτική μπάρα** συνταγή: 200γρ βρώμη- 450γρ ταχίνι ολικής άλεσης- μέλι/ χαρουπόμελο 200γρ- 200γρ σοκολάτα υγείας 70% κακάο- 150γρ ξηρούς καρπούς- 100γρ σταφίδες (ή άλλα αποξηραμένα φρούτα ή mix αυτών) αναμειγνύουμε τα υλικά και κόβουμε σε μπαρίτσες των 40γρ.
- i** **Σπιτικό κέικ** συνταγή: 2 φλ. χοντροκομμένα αποξηραμένα φρούτα , ξύσμα από 1 πορτοκάλι, ξύσμα από 1 λεμόνι, 1φλ. Ελαιόλαδο ή 150γρ αβοκάντο (πολύ ώριμο), 3/4 φλ. μαύρη ακατέργαστη ζάχαρη, 4 αυγά, 4 κ.σ. μαρμελάδα πορτοκάλι (με κομματάκια κατά προτίμηση), 1³/₄ φλ. αλεύρι ολικής άλεσης, 1 κ.γλ. κανέλα Κευλάνης, 1/2 κ.γλ. φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο, 2 πρέζες θαλασσινό αλάτι.
- i** **Τοστ** με ψωμί ολικής άλεσης- λαχανικά- μυζήθρα/ ανθότυρο/ γραβιέρα- ελαιόλαδο/ αβοκάντο- ρίγανη.
- i** **Χορτοκαλίτσουνα ή σπιτική χορτόπιτα**
- i** **Σταφιδόψωμο** συνταγή: 450 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης, ¼ φλ. Ελαιόλαδο ½ κ.γλ. θαλασσινό αλάτι, ½ κ.γλ. ακατέργαστη μαύρη ζάχαρη, 1φλ. χλιαρό νερό, 100 γρ σουσάμι, σταφίδες.

Τερμάτισε κι ΕΣΥ με Κρητική Διατροφή!

Χαρούλα Π. Τελιοπούλου,

Διατροφολόγος -Διαιτολόγος Πανεπιστημίου Greenwich του Λονδίνου,
Καθηγήτρια Διαιτολογίας Κ.Δ.Β.Μ.,
Μέλος της Παγκόσμιας Ένωσης Διατροφολόγων & της Ε.Δ.Δ.Ε