



Εύκολες & απολαυστικές
... ΣΥΝΤΑΓΕΣ ...

by





•••• Περιεχόμενα ••••

Εισαγωγή	3
Σαλάτα φακές με ρόκα, κατσικίσιο τυρί και δαμάσκηνα	4
Υγρό κέικ σοκολάτας με δαμάσκηνα	5
Energy balls με βρώμη, δαμάσκηνα και σοκολάτα	6
5 λόγοι για τους οποίους πρέπει να τρως δαμάσκηνα	7
Υγιεινά σνακ για τις διακοπές, την παραλία, το camping	8
Άλλαξε το πρωινό σου άλλαξε ζωή	9



Χρόνος προετοιμασίας



Χρόνος ψησίματος



Μερίδες



Σκεύη /συσκευές



Χρόνος αναμονής



Βαθμός δυσκολίας



••••• Εισαγωγή •••••

Η Sunsweet ξεκινά μια νέα συνεργασία με την αγαπητή και άκρως δημιουργική chef και food blogger Madame Ginger, η οποία μας ετοίμασε εύκολες και απολαυστικές συνταγές με δαμάσκηνα SUNSWEEET, τις οποίες σας προσφέρουμε στο συγκεκριμένο έντυπο κι ελπίζουμε να απολαύσετε. Επιπλέον θα βρείτε έξυπνα tips που μπορούν να σας εμπνεύσουν για μεγαλύτερες απολαύσεις στην καθημερινότητά σας.

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα αποτελούν ένα σνακ για όλες τις ώρες, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στη μαγειρική για να προσθέσουν μία θρεπτική και αρωματική νότα σε καθημερινά γεύματα, αλλά και σε εύκολες και γρήγορες συνταγές.

Η Sunsweet διαθέτει μια κληρονομιά 100 ετών καλλιέργειας και αποξήρανσης φρούτων. Αποτελείται από ένα συνεταιρισμό καλλιεργητών, εκ των οποίων πολλοί έχουν οικογενειακές επιχειρήσεις που δημιουργούν γενιές, οι οποίες εξειδικεύονται στην καλλιέργεια δαμάσκημων.

Σήμερα, η Sunsweet είναι η μεγαλύτερη και πιο εξελιγμένη εταιρία στην εμπορία δαμάσκημων στον κόσμο διαθέτοντας προϊόντα πολύ υψηλής ποιότητας - από την καλλιέργεια μέχρι την τελική συσκευασία.





•••• Σαλάτα φακές ••••

με ρόκα, κατσικίσιο τυρί και δαμάσκηνα

Υλικά:

250 γρ φακές
1 ματσάκι ρόκα
10 - 12 δαμάσκηνα SUNSWEEET®
ελαιόλαδο
2 - 3 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο

αλάτι και πιπέρι
½ κ.γ. κύμινο
½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα
300 γρ μαλακό κατσικίσιο τυρί

Εκτέλεση:

1. Ρίχνουμε τις φακές σε 2 λίτρα αλατισμένο νερό που βράζει. Τις βράζουμε για περίπου 20' να μαλακώσουν και να κρατάνε ελαφρώς. Σουρώνουμε και τις κρυνώνουμε κάτω από τρεχούμενο νερό. Αφήνουμε να στραγγίξουν τελείως.
2. Πλένουμε τη ρόκα, τη στεγνώνουμε και την χοντροκόβουμε με τα χέρια σε ένα μεγάλο μπολ.
3. Ψιλοκόβουμε τα δαμάσκηνα και τα προσθέτουμε στο μπολ.
4. Σε ένα μικρό μπολάκι ανακατεύουμε 5 - 6 κ.σ. ελαιόλαδο, το βαλσάμικο, αλάτι, πιπέρι, το κύμινο και την πάπρικα. Περιχύνουμε τις φακές και ανακατεύουμε καλά.
5. Σερβίρουμε τη σαλάτα με το τυρί.





•••• Υγρό κέικ ••••

σοκολάτας με δαμάσκηνα

Υλικά:

200 γρ δαμάσκηνα SUNSWEEET*	4 αυγά
200 ml καυτό νερό	130 γρ ζάχαρη λευκή
110 γρ κακάο (άγλυκο), κοσκινισμένο	1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας
½ κ.γ. μαγειρική σόδα	80 γρ κουβερτούρα σοκολάτας λιωμένη
¼ κ.γ. αλάτι	

Εκτέλεση:

1. Βάζουμε τα δαμάσκηνα σε ένα μπολ και τα περιχύνουμε με το καυτό νερό. Σκεπάζουμε με πετσέτα κουζίνας και αφήνουμε για 30 λεπτά στην άκρη, ώστε να μαλακώσουν και να κρυώσουν.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το κακάο, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι.
3. Βάζουμε τα δαμάσκηνα μαζί με το νερό τους σε ένα μίξερ με λεπίδες και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν πουρές. Τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε τα αυγά, τη ζάχαρη και τη βανίλια.
4. Στο μπολ με το μείγμα με τα δαμάσκηνα, αρχίζουμε να ρίχνουμε τη λιωμένη σοκολάτα ανακατεύοντας ταυτόχρονα ζωηρά με ένα σύρμα.
5. Μεταφέρουμε το μείγμα με τα δαμάσκηνα στο μείγμα με το κακάο και ανακατεύουμε απαλά με μία σπάτουλα ζαχαροπλαστικής.
6. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στον αέρα στους 175°C. Γεμίζουμε ένα μεγάλο βαθύ ταψί με βραστό νερό.
7. Ντύνουμε μία στρογγυλή φόρμα 22 εκατοστών με λαδόκολλα και αδειάζουμε το μείγμα του κέικ στη φόρμα.
8. Τοποθετούμε τη φόρμα του κέικ μέσα στο ταψί με το νερό. Θα πρέπει το νερό να φτάνει στη μέση της φόρμας.
9. Ψήνουμε για 40 λεπτά και βγάζουμε τα ταψιά από τον φούρνο. Βγάζουμε την φόρμα το κέικ από το νερό και αφήνουμε να κρυώσει για 1 ώρα.

Τρώγεται είτε σε θερμοκρασία δωματίου, είτε κρύο από το ψυγείο.



30'



25 - 40'



6 - 8 μερίδες



φόρμα 22cm



30'



εύκολο



•••• Energy balls ••••

με βρώμη, δαμάσκηνα και σοκολάτα

Υλικά:

200 γρ δαμάσκηνα SUNSWEEET®	120 γρ αμύγδαλα ψημένα ανάλατα
120 γρ νιφάδες βρώμης	2 κ.σ. ελαιόλαδο
120 γρ κουβερτούρα σοκολάτας ψιλοκομμένη	1 πρέζα αλάτι
70 γρ καρύδα αποξηραμένη	

Εκτέλεση:

1. Βάζουμε τα δαμάσκηνα σε ένα μίξερ με λεπίδες και τα χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να γίνουν πάστα.
2. Μεταφέρουμε τα δαμάσκηνα σε ένα μπολ και ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε πολύ καλά.
3. Αν έχουμε μεγάλο μίξερ με λεπίδες, βάζουμε όλο το περιεχόμενο του μπολ και χτυπάμε πολύ καλά για 4 - 5 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί πλήρως. Αν το μίξερ μας είναι μικρό, κάνουμε την ίδια διαδικασία σε 2 - 3 δόσεις.
4. Παίρνουμε μία κουταλιά της σούπας από το μείγμα και το πλάθουμε σε μπαλάκι. Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει το μείγμα.

Τρώγονται σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύα από το ψυγείο.



•••• 5 λόγοι ••••

για τους οποίους πρέπει να τρως δαμάσκηνα

1.

Το πεπτικό σου σύστημα θα λειτουργεί ρολόι

Εάν το να μαγειρεύεις είναι χόμπι και όχι αγγαρεία, χαζεύεις διαρκώς συνταγές στο internet και σε βιβλία γαστρονομίας και δε βλέπεις την ώρα να δεις τα καινούργια επεισόδια της αγαπημένης σου foodie σειράς, τότε σίγουρα αγαπάς το φαγητό. Δε θες με τίποτα να έχεις αργή ή προβληματική πέψη! Πώς θα το αποφύγεις αυτό; Υιοθετώντας σωστές διατροφικές συνήθειες, όπως το να τρως σε τακτά χρονικά διαστήματα, ολοκληρωμένα γεύματα, αργά και χωρίς άγχος. Επίσης, να επιλέγεις έξιψινα σνακ, όπως τα αποξηραμένα δαμάσκηνα που αποτελούν ιδανική πηγή φυτικών ινών και σορβιτόλης. Λίγα δαμάσκηνα SUNSWEEET® κάθε μέρα, θα κάνουν τον οισοφάγο, το στομάχι, το λεπτό και το παχύ έντερο σου να λειτουργούν σαν καλοκουρδισμένο ρολόι.

Θα αλλάξουν τον τρόπο που μαγειρεύεις

Βάλτα σε πράσινες σαλάτες, παρέα με ξηρούς καρπούς και την αγαπημένη σου βινεγκρέτ. Ή πολτοποιήσε τα μέσα στην ίδια τη βινεγκρέτ!

2.

Μαγειρέψέ τα με κόκκινο κρέας ή κοτόπουλο για κυριακάτικα γεύματα κατσαρόλας που λιώνουν στο στόμα. Ψήστα στο ταψί, να μελώσουν μαζί με αρνάκι ή κυνήγια. Ενσωμάτωσέ τα στα αγαπημένα σου κέικ και ψωμιά ή βούτηξε τα σε λιωμένη σοκολάτα, για να απολαύσεις ένα μοναδικό πείρασμα. Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα προσθέτουν βάθος και ένταση σε κλασικά πιάτα και μεταμορφώνουν το απλό φαγητό σε γαστρονομική εμπειρία.

3.

Θα μπορέσεις επιτέλους να μειώσεις τη ζάχαρη και το λίπος από τη διατροφή σου

Δε χρειάζεται να κόψεις τα γλυκά! Απλώς να τα "πειράξεις" με αποξηραμένα δαμάσκηνα. Εάν πολτοποιήσεις 60 - 70 γρ δαμάσκηνα με 70 ml νερό θα έχεις στα χέρια σου ένα φυσικό υποκατάστατο του βουτύρου σε συνταγές. Δηλαδή μπορείς να το προσθέσεις σε αγαπημένες συνταγές κέικ, brownies κ.λπ., μειώνοντας το βούτυρο ή αντικαθιστώντας το πλήρως! Λιγότερο λίπος, λιγότερες θερμίδες, πολλές περισσότερες φυτικές ίνες. Έπειτα η ζάχαρη. Με το που ενσωματώσεις τα δαμάσκηνα σε συνταγές για μπισκότα, κέικ, μους και άλλα γλυκά, θα μπορείς να μειώσεις δραματικά την ποσότητα επεξεργασμένης ζάχαρης. Λίγο πειραματισμός χρειάζεται, μερικά σακουλάκια SUNSWEEET® στο ντουλάπι και η κουζίνα σου θα βγάλει θαύματα, που δε θα σε επιβαρύνουν!

4.

Είναι έξιψινο, εύκολο, υγιεινό σνακ

Μπορείς να μεταφέρεις μια σακούλα με αποξηραμένα δαμάσκηνα παντού. Στην τσάντα σου, στο αυτοκίνητο, στο γραφείο. Είναι εξαιρετικά υγιεινό σνακ. Λίγα δαμάσκηνα ημερησίως, θα σου προσφέρουν πλήθος θρεπτικών συστατικών, όπως κάλιο, βιταμίνες Κ και Β6, μαγγάνιο και αντιοξειδωτικά, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία των κυττάρων. Τρία μόνο δαμάσκηνα SUNSWEEET® αρκούν για να καλύψουν το 1/7 των ημερήσιων αναγκών σου σε φρούτα και λαχανικά. Είναι και πρακτικά: για να τα φας δε θα λερωθείς, άσε που δε χρειάζεται να ψάχνεις ψυγείο να τα αποθηκεύσεις.

5.

Πολύ απλά, είναι νόστιμα!

Τα δαμάσκηνα, εκτός από όλα τα θρεπτικά, αντιοξειδωτικά τους χαρακτηριστικά, είναι και πολύ νόστιμα. Να τα λέμε κι αυτά. Έχεις φιλοκόψει ποτέ δαμάσκηνα μέσα στο πρωινό σου γιαούρτι; Έχεις δοκιμάσει ποτέ δαμάσκηνα πάνω σε πλατό τυριών, ειδικά με κατσικίσιο τυρί ή μια καλή γραβιέρα, παρέα με καλό κρασί και παξιμαδάκια; Έχεις τσιμπολογήσει ποτέ μπολ με διάφορους ξηρούς καρπούς και δαμάσκηνα, βλέποντας την αγαπημένη σου σειρά; Αν όχι, τότε κάντο, με την πρώτη ευκαιρία. Όλοι οι παραπάνω συνδυασμοί, απλώς θα σου δείξουν πόσο νόστιμα και ευέλικτα είναι τα αποξηραμένα δαμάσκηνα, είτε προσέχεις, είτε όχι.

Σύμφωνα με ειδικούς της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, τα αποξηραμένα δαμάσκηνα, με την υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, είναι ευεργετικά για το πεπτικό σύστημα. Για την ακρίβεια, τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι το μόνο ολόκληρο αποξηραμένο φρούτο με πιστοποίηση που αφορά την υγεία, σε όλη την Ευρώπη. Η πιστοποίηση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής επικυρώνει ότι η καθημερινή κατανάλωση 100 γρ αποξηραμένων δαμάσκηνων (περίπου 8-12 τεμάχια), σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή και τρόπο ζωής, συμβάλλει στην φυσιολογική πέψη. Περισσότερες πληροφορίες σχετικές με τη διατροφική αξία των αποξηραμένων δαμάσκηνων θα βρείτε στο site www.sunsweet.gr.



•••• Υγιεινά σνακ ••••

για τις διακοπές, την παραλία, το camping

Αν υπάρχουν δύο πράγματα που θυμίζουν καλοκαίρι και ελληνικές διακοπές, τότε το ένα είναι η ατάκα "Γιαννάκη, όχι στα βαθιά παιδί μου" και το δεύτερο είναι το ταπεράκι με τις λιχουδιές, που έχεις ετοιμάσει από το σπίτι και το παίρνεις μαζί σου στην παραλία. Κάτι οι παλιές ελληνικές ταινίες και κάτι οι γιαγιάδες μας, το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό όταν μιλάμε για γρήγορο φαγητό στην παραλία είναι τα κεφτεδάκια, αλλά επειδή ο τότε ελληνικός κινηματογράφος δεν είναι καθόλου επιδραστικός σήμερα και οι γιαγιάδες εν έτη 2018 είναι περισσότερο μοντέρνες, τα πράγματα έχουν αλλάξει. Στην τσάντα μας, μαζί με τις βοθο πετσέτες και τα αντηλιακά με άρωμα καρύδας, βάζουμε σνακ υγιεινά.

Διότι οι καιροί μπορεί να αλλάζουν, αλλά η όρεξη όταν βρίσκεσαι κοντά στη θάλασσα παραμένει μεγάλη και υπάρχουν λόγοι γι αυτό: από τη μία κουραζόμαστε αρκετά ακόμα και αν δεν το καταλαβαίνουμε (κολυμπάμε, παίζουμε, αθλούμαστε) και από την άλλη η ώρα περνάει πολύ γρήγορα με αποτέλεσμα να μην έχεις καταλάβει ότι έχεις να φας πολλές ώρες και το στομάχι σου είναι άδειο.

Τι όμως είναι ιδανικό να τρως όταν μέσα στο στομάχι σου υπάρχουν ορδές Βίκινγκς, που περιμένουν να φάνε;

1.

Φρέσκα Λαχανικά και φρούτα

Όχι μόνο θα σε χορτάσουν, χωρίς να σε βαρύνουν, αλλά και θα βοηθήσουν το σώμα σου να αναπληρώσει το χαμένο του νερό, μιας και ως γνωστό ο ήλιος, η ζέστη, η άμμος, το αλάτι της θάλασσας κουράζουν τον οργανισμό, μας ιδρώνουν και έτσι χάνουμε πολύτιμα υγρά. Επίσης, όσο αφορά στα λαχανικά μπορείς να τα ξεπλύνεις στη θάλασσα και να τους δώσεις και αυτή την αλμύρα που χρειάζονται. Δοκιμασμένα πράγματα!

2.

Αποξηραμένα Δαμάσκηνα

Τι να πρωτοπούμε για τα δαμάσκηνα; Πως είναι φουλ στις βιταμίνες (Α και C) ή ότι έχουν μέγιστη αντιοξειδωτική ικανότητα και υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες με αποτέλεσμα να συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου; Γιατί είναι ιδανικό σνακ για την παραλία; Καθώς χαρίζουν ενέργεια και όταν είμαστε σε διακοπές την χρειαζόμαστε και γιατί επιβραδύνουν τη γήρανση του σώματος, κάτι που η υπερέκθεση στο ήλιο δημιουργεί, τουλάχιστον όσο αφορά στην επιδερμίδα. Επίσης, επειδή είναι χορταστικά μας κάνουν να αποφεύγουμε διάφορες θερμιδικές βόμβες.

3.

Smoothies

Τι θα έλεγες στο ψυγειαίκι σου εκτός από μύρες και νερά να βάλεις και ένα θερμό γεμάτο με το αγαπημένο σου smoothie. Πράσινο ή φρουτένιο; Το δικό μου αγαπημένο είναι με γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, δαμάσκηνα, μέλι και βρώμη. Απλά τέλειο και σούπερ χορταστικό.

4.

Ξηροί καρποί

Πάρε μαζί σου ένα σακουλάκι με το αγαπημένο σου mix από ξηρούς καρπούς. Βάλε κάσιους, καρύδια, αμύγδαλα, φυστίκια, κολοκυθόσπορους και ό,τι άλλο θέλεις. Αυτές οι τροφές θα σου δώσουν και ενέργεια. Επίσης, οι ξηροί καρποί έχουν πλούσια τη βιταμίνη E, η οποία είναι η σύμμαχος μας για μία όμορφη επιδερμίδα, καθώς προστατεύει το δέρμα από τις ελεύθερες ρίζες.



•••• Άλλαξε το πρωινό σου ••••

άλλαξε ζωή

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται. Έτσι λέει μια λαϊκή σοφία. Άρα, πώς θα κάνεις κάθε μέρα να είναι καλή; Θα κλείσεις το ξυπνητήρι και θα κοιμηθείς άλλες 2-3 ωρίτσες; Σ' έναν ιδανικό κόσμο, ίσως. Σε αυτόν, τον γεμάτο τρέξιμο και δουλειές, θα αλλάξεις τις συνήθειες σου για να δουλεύουν για εσένα. Για το σώμα και την ψυχή σου. Με καλή ενυδάτωση, σωστές επιλογές, γερό πρωινό και θετικές σκέψεις, τίποτα δε θα μπει εμπόδιο στο να είναι η κάθε μέρα καλή. Η ζωή σου είναι τώρα, αύριο και ξεκινά απ' το πρωινό.

Ξεκίνα τη μέρα σου με νερό

1. Μετά από τον πολύωρο νυχτερινό ύπνο, το σώμα σου έχει στερηθεί τόσο την τροφή όσο και τα υγρά. Πρέπει οπωσδήποτε να αποφύγεις την αφυδάτωση, γιατί θα σε κάνει να νιώθεις κόπωση, πονοκέφαλο και κακή διάθεση, πριν καλά-καλά ξεκινήσει η μέρα σου. Με το που σηκωθείς απ' το κρεβάτι, πιες τουλάχιστον ένα ποτήρι νερό: το πιο νόστιμο ποτό της φύσης. Θα σε βοηθήσει να ενυδατωθείς και να νιώσεις πιο φρέσκος στη στιγμή. Αφού πιείς το πρώτο νερό, μπορείς να συνεχίσεις με φρεσκοστυμμένο χυμό φρούτων, τσάι ή καφέ. Μην ξεχνάς να πίνεις νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα, καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας: 8 ποτήρια τουλάχιστον!

Βάλε το πρωινό γεύμα στη ρουτίνα σου

2. Πολλοί άνθρωποι ξυπνούν και πριν ακόμα σηκωθούν απ' το κρεβάτι, γουργουρίζει το στομάχι τους. Άλλοι πάλι δε μπορούν ούτε να μυρίσουν φαγητό, για ώρες! Είναι όλα θέμα συνήθειας: ευτυχώς ο άνθρωπος απ' τη φύση του αγαπά τη ρουτίνα. Απλώς μερικές φορές χρειάζεται εξάσκηση. Έτσι και στο πρωινό. Πρώτα θα το βάλεις στη ρουτίνα σου, έπειτα θα το συνηθίσεις και στο τέλος θα το αγαπήσεις. Άλλωστε είναι το σημαντικότερο γεύμα της μέρας. Αυτό που θα σου δώσει όλη την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζεσαι τις πρωινές ώρες. Το πρώτο βήμα είναι να βρεις μερικές υγιεινές, θρεπτικές και νόστιμες επιλογές πρωινού που θα σε κάνουν ν' ανυπομονείς να πας μέχρι την κουζίνα.

Ο σωστός συνδυασμός τροφών θα σου δώσει ενέργεια, δε θα στην κλέψει

3. Ναι, η φρεσκοψημένη μπουγάτσα και τα κρουασάν σοκολάτας του φούρναρη είναι εύκολη λύση. Όμως εάν τα φας για πρωινό, σε δύο ώρες το πολύ θα νιώθεις ότι χρειάζεσαι και πάλι έναν υπνάκο. Εάν δηλαδή "βομβαρδίσεις" το σώμα σου με πλήθος σύνθετων υδατανθράκων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, έπειτα από σύντομο χρονικό διάστημα θα "κρασάρεις". Αντιθέτως, εάν επιλέξεις ένα σωστό συνδυασμό πρωτεϊνών, λίπους και υδατανθράκων, θα νιώσεις κορεσμό, ενέργεια και γιατί όχι καλύτερη διάθεση. Οι πρωτεΐνες μπορεί να προέρχονται από αγνά γαλακτοκομικά προϊόντα (πχ. γάλα, γιαούρτι κ.λ.π.) ή αυγά, ενώ το λίπος από ανάλατους ξηρούς καρπούς (πχ. αμύγδαλα, καρύδια κ.λ.π.) ή άγλυκες πάστες ξηρών καρπών (πχ. ταχίνι, φυστικοβούτυρο κ.λ.π.). Όσο για τους υδατάνθρακες, αυτοί βρίσκονται σε υγιεινά δημητριακά και φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, όπως τα δαμάσκηνα SUNSWEET®.

7 με 8 μερίδες φρούτων και λαχανικών: άρχισε να μετράς απ' το πρωί

4. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, πρέπει να τρώμε 7 με 8 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Εάν σου φαίνονται πολλές, μην ανησυχείς. Υπάρχουν τροφές που θα καλύψουν τις ανάγκες σου σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και πλήθος αντιοξειδωτικών στοιχείων, χωρίς να σε φουσκώσουν καθόλου. Για παράδειγμα, αρκούν μόνο 3 δαμάσκηνα SUNSWEET® για να καλύψεις τη μία μερίδα από τις 8! Εάν τα συμπεριλάβεις στο πρωινό σου γεύμα, θα έχεις ήδη "διαγράψει" μια μερίδα φρούτων και λαχανικών και το μόνο που θα έχεις να θυμάσαι, είναι πόσο γλυκά και απολαυστικά ήταν. Γιατί να περιμένεις αργότερα μέσα στη μέρα; Ξεκίνα τα φρούτα απ' το πρωί και μέχρι το βράδυ, οι ανάγκες σου θα έχουν καλυφθεί.



SUNSWEEET®

