

360° PLANT BASED MEAL



Μπαρμπά
Στάθης

Μας κάνει καλό

360° ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ



360° Plant Based Meal Μπαρμπά Στάθης

Ολοκληρωμένα φυτικά γεύματα σε 6 λαχταριστούς συνδυασμούς, έτοιμα σε μόλις 10 λεπτά. Επιλέξτε ανάμεσα σε:

- Φυτικά κεφτεδάκια, από πρωτεΐνη αρακά, με πατάτες ή ρύζι με λαχανικά
- Ζυμαρικά, σκιουφιχτά ή βίδες ολικής άλεσης, με Φυτικό κιμά, από πρωτεΐνη αρακά

Κάντε αυτήν την κίνηση και απολαύστε τον αγαπημένο σας συνδυασμό!

   @barbastathis



SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



Enjoy
Springtime!

Κάθε μέρα ΠΑΣΧΑ

**ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
100 ΤΥΧΕΡΟΙ**

ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ 50€ σε πόντους στην mascard!



**ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
14 ΤΥΧΕΡΟΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ** προϊόντα τεχνολογίας!



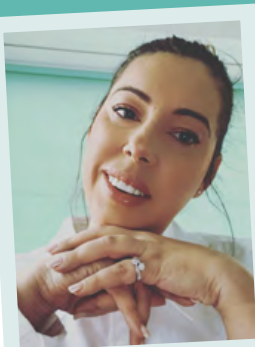
Καλό Πάσχα!

Η ενέργεια ισχύει έως 4/5

* Κάθε 20€ αγορών με την mascard=1 συμμετοχή
Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.

masoutis.gr

μασοῦτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το **φαινόμενο halo** ή αλλιώς το φαινόμενο του φωτοστέφανου, εμφανίζεται όταν η συνολική θετική μας εντύπωση για ένα άτομο, ένα προϊόν ή μια επωνυμία βασίζεται σε ένα μόνο χαρακτηριστικό, την πρώτη εντύπωση! Εάν η πρώτη μας εντύπωση είναι θετική, οι επόμενες κρίσεις που κάνουμε θα σχηματιστούν από αυτήν την πρώτη επαφή. Το φαινόμενο halo μπορεί να εμποδίσει την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε αντικειμενικά. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα προβληματικό σε πλαίσια λήψης αποφάσεων, όπως συνεντεύξεις για δουλειά και αποφάσεις αγοράς. Το φαινόμενο halo είναι μια μορφή γνωσιακής μεροληψίας που μας αναγκάζει να κάνουμε άμεσες κρίσεις και μας οδηγεί στο να εξετάσουμε μόνο μια πτυχή ενός ατόμου ή ενός προϊόντος προκειμένου να σχηματίσουμε μια γενική άποψη.

Τέτοιες κρίσεις μπορούν να μας βοηθήσουν να περιηγηθούμε στον κόσμο πιο απρόσκοπτα και να λάβουμε αποφάσεις πιο γρήγορα, αλλά μας θέτουν επίσης σε κίνδυνο κακής λήψης αποφάσεων.

Όταν εμφανίζεται το φαινόμενο του φωτοστέφανου, μια γενική αξιολόγηση ενός ατόμου ή μιας πτυχής της προσωπικότητάς του, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε στο σύνολο την ύπαρξή του. Για παράδειγμα, αν θεωρούμε κάποιον ελκυστικό, είναι πιο πιθανό να του αποδώσουμε άλλες θετικές ιδιότητες, όπως εξυπνάδα, ευγένεια ή ειλικρίνεια.

Η υπερβολική εξάρτηση από τις πρώτες μας εντυπώσεις μπορεί να οδηγήσει σε κακή λήψη αποφάσεων, καθώς δεν μπορούμε να λάβουμε υπόψη όλα τα δεδομένα που έχουμε στη διάθεσή μας. Μια θετική πρώτη εντύπωση μπορεί να είναι παραπλανητική.

Tip of the Day: Πολλοί οι πειρασμοί γύρω μας και ακόμα περισσότεροι οι τύποι με φωτοστέφανο, οπότε κάπως πρέπει να προστατευτούμε.

- 1) Λαμβάνουμε υπόψη ότι **όλοι** είναι επιρρεπείς σε προκατειλημμένη σκέψη. Οπότε συνεχίζουμε να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι οι πρώτες εντυπώσεις δεν είναι πάντα σωστές και μπορούν να μας οδηγήσουν σε λάθος εκτίμηση των άλλων.
- 2) Επιβραδύνουμε τη διαδικασία σκέψης μας. Είναι πιο πιθανό να πέσουμε στο φαινόμενο του φωτοστέφανου όταν κυριαρχεί η συναισθηματική ή η διαισθητική σκέψη. Αντίθετα τι κάνουμε; Βεβαιωνόμαστε ότι έχουμε σαφή και επαρκή στοιχεία για τις αξιολογήσεις μας και πράττουμε στοχευμένα.
- 3) Ζητάμε τη γνώμη άλλων, ιδιαίτερα από έναν «συνήγορο του διαβόλου» ή κάποιον ουδέτερο στην κατάσταση. Προτιμούμε κάποιον που δεν φοβάται να διαφωνήσει μαζί μας και είναι ουδέτερος όταν πρόκειται για συγκεκριμένο άτομο ή θέμα. Συγκρίνουμε τις απόψεις του με τις δικές μας για να δούμε αν υπάρχει ταύτιση, έστω και μικρή.

Εσύ τι τύπος είσαι; Είσαι τόσο καλός ώστε να σαγηνεύεις τους γύρω σου με το "φωτοστέφανο" πάνω από το κεφάλι σου; Εγώ πάντως είμαι εξαιρετική στο να κάνω πολύ καλή, λάθος εντύπωση...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

SAY *yes* to

masoutis.gr

5



Enjoy Springtime!

Απολαύστε την πιο αισιόδοξη εποχή του χρόνου με όλες σας τις αισθήσεις!

Σας προτείνουμε προϊόντα και συνταγές που θα ενθουσιάσουν εσάς και όσους μοιραστούν μαζί σας υπέροχες γεύσεις... με άρωμα άνοιξης!



μασούτης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Ξεκινάμε με τα νησίσιμα!

Η νηστεία είναι μια καλή αφορμή για αποτοξίνωση.
Σας προτείνουμε τα καλύτερα!

Αλμυρές γεύσεις και σνακ...



Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Ρολίνια Μίνι Με Πατάτα

Τραγανά μίνι ρολίνια με πατάτα φτιαγμένα από διαλεχτά υλικά. Με εύκολο και γρήγορο ψήσιμο συνοδεύουν κάθε σας περίπτωση.



Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Ντακάκι Ολικής Άλεσης Με Χαρούπι

Ντακάκια με χαρούπι ολικής άλεσης. Προϊόν ελληνικής παραγωγής.



Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Κριτσίνια Πολυδημητριακά

Νησίσιμα κριτσίνια πολυδημητριακά, πολύσπορα. Υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες. Χωρίς λακτόζη.

Θέλω κάτι γλυκό...



Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Χαλβάς Κακάο

Αποτελεί εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών, μετάλλων και βιταμινών. Είναι ένα από τα πιο θρεπτικά γλυκίσματα της Σαρακοστής. Ιδανική επιλογή για όλες τις ώρες της ημέρας. Με υπέροχη γεύση κακάο.



Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Μπισκότα Βρώμη Με Δημητριακά & Μέλι

Μπισκότα ολικής άλεσης με βρώμη, μέλι και 3 δημητριακά.



Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Ελιές Καλαμών Jumbo

Ελιές Καλαμών σε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο από τη Λακωνία. Βάλτε τις στις σαλάτες σας ή απολαύστε τις σαν ορεκτικό. Προϊόν ελληνικής παραγωγής.

It's cooking time!

Σηκώστε μανίκια... και ξεκινάμε!

Κουκουλωτό αρνί



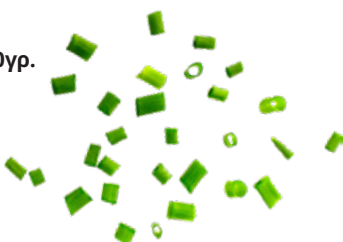
ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΜΕ

- 1,2 κιλά αρνίσιο μπούτι α/ο (σε κύβους)
- 3 τεμ. μπόλιες αρνίσιας
- 100 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι (ψιλοκομμένο)
- 100 γρ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Τοματοπολτός
- 150 γρ. MrGrand ντομάτα (τριμμένη)
- 80 ml MrGrand Χυμός Λεμονιού
- 80 ml Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Ελαιόλαδο
Εξαιρετικό Παρθένο ΠΟΠ Ρεθύμνου
- 2 σκελ. σκόρδο
- 3 γρ. MrGrand Μπαχάρι Ολόκληρο
- 3 γρ. MrGrand Κύμινο Τριμμένο
- 1 κ.σ. MrGrand Ξύδι
- 8 γρ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Αλάτι
- 3 γρ. MrGrand Πιπέρι Μαύρο Τριμμένο 50γρ.
- 1,5 κιλό πατάτες

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ

- Βάζουμε τις μπόλιες σε κρύο νερό με λίγο ξύδι και τις αφήνουμε για 15 λεπτά. Στραγγίζουμε και τις κόβουμε στα τέσσερα.
- Ρίχνουμε σε ένα μπολ τα υλικά για τη γέμιση και ανακατεύουμε καλά. Μοιράζουμε τη γέμιση στις μπόλιες και τυλίγουμε σε μπάλες.
- Τοποθετούμε σε ταψί με λαδόκολλα, με το κλείσιμο από κάτω. Κόβουμε τις πατάτες και ανακατεύουμε με το λάδι και το λεμόνι.
- Τις στρώνουμε στο ταψί ανάμεσα στο αρνί. Προσθέτουμε 250 ml ζεστό νερό και ψήνουμε στους 180°C για 1,5 ώρα.

[Δείτε τη συνταγή εδώ](#)



Τσουρέκι γεμιστό με βύσσινο



ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΜΕ

- 360 ml MrGrand Γάλα Πλήρες 3,5% Λιπαρά Υψηλής Θερμικής Επεξεργασίας
- 4 κ.σ. MrGrand Ζάχαρη Καστανή
- 20 γρ. Ξερή μαγιά
- 3 Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Αυγά Μεσαία
- Ξύσμα από ένα πορτοκάλι
- 200 γρ. MrGrand Βούτυρο Αγελάδος (λιωμένο)
- 1000 γρ. Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Αλεύρι Σερρών Για Τσουρέκι & Σφολιάτα

Για τη γέμιση

- 70 γρ. MrGrand Αμύγδαλα Ωμά (χοντροκομμένα)
- 250 γρ. βύσσινα από κονσέρβα

Για το γλάσο

- 130 γρ. MrGrand Ζάχαρη Άχνη
- 3 κ.σ. νερό
- 2 κ.γ. MrGrand Βανίλια



ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ

- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το γάλα, τη ζάχαρη και τη μαγιά. Αφήνουμε στην άκρη για 10' να φουσκώσει. Μεταφέρουμε στο μίξερ και προσθέτουμε 4-5 κ.σ. αλεύρι. Χτυπάμε και σταδιακά προσθέτουμε τα αυγά, το ξύσμα πορτοκαλιού, τα αμύγδαλα και το βούτυρο και τελευταίο το αλεύρι σταδιακά.
- Ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο και τοποθετούμε τα βύσσινα πάνω στο φύλλο μακρόστενα. Τυλίγουμε το φύλλο σε ρολό και κλείνουμε τις άκρες του με λίγο νερό για να κολλήσουν.
- Βάζουμε το ρολό σε ένα ταψί στο οποίο έχουμε βάλει αντικολλητικό χαρτί αλειμμένο με βούτυρο. Κάνουμε το ρολό κουλούρα και το αφήνουμε να φουσκώσει.
- Με ένα ψαλίδι κάνουμε μερικές ψαλιδιές στην κουλούρα χωρίς να φτάσουμε στο εσωτερικό της, γυρίζουμε προς τα επάνω τα κομμάτια που ψαλιδίσαμε έτσι ώστε να φαίνεται η γέμιση.
- Σκεπάζουμε το τσουρέκι και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος για να διπλασιαστεί. Αφού φουσκώσει, το αλείφουμε με κρόκο από αυγό που το έχουμε αραιώσει με λίγο νερό και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 25 λεπτά.
- Μόλις το τσουρέκι είναι έτοιμο και έχει κρυσώσει, φτιάχνουμε το γλάσο ανακατεύοντας το νερό με την άχνη ζάχαρη και τις βανίλιες. Το περιχύνουμε, έτσι ώστε να απλωθεί ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια, και το διακοσμούμε με τα υπόλοιπα βύσσινα που περίσσεψαν.

[Δείτε τη συνταγή εδώ](#)

«Προϊόν της Χρονιάς 2024» αναδείχθηκε η σειρά φυτικών γευμάτων «360 Plant Based Meal» Μπάρμπα Στάθης

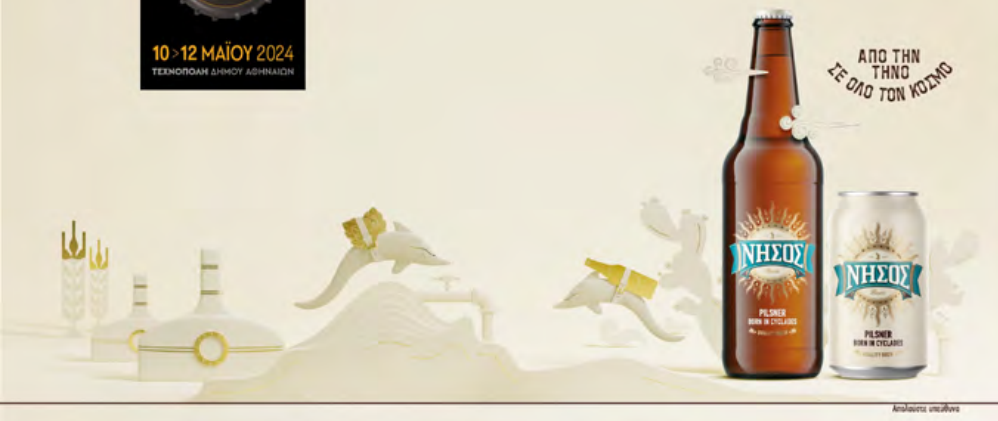
Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ ξεχώρισε για ακόμη μία χρονιά στον θεσμό «Προϊόν της Χρονιάς» και βραβεύτηκε για την καινοτομία των προϊόντων της. Η συγκεκριμένη διάκριση επισφραγίζει την προσήλωση της εταιρείας στην παραγωγή ποιοτικών και καινοτόμων τροφίμων που κερδίζουν την εμπιστοσύνη και την προτίμηση του λιανεμπορίου και των καταναλωτών, εδώ και μισό αιώνα.

Τα «360° Plant Based Meal» είναι μία πρωτότυπη προϊοντική σειρά, με βάση τη φυτική πρωτεΐνη αρακά, που αποτελείται από 7 vegan πλήρη γεύματα. Ειδικότερα, η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ συνδύασε φυτικά κεφτεδάκια από πρωτεΐνη αρακά με πατάτες, γλυκοπατάτες, και ρύζι με λαχανικά, που μαγειρεύονται εύκολα, σε μόνο 10 λεπτά. Μέσα στο πρώτο εξάμηνο του λανσαρίσματος, η προτίμηση των καταναλωτών οδήγησε στην προσθήκη δύο νέων κωδικών, που συνδυάζουν ζυμαρικά με φυτικό κιμά από πρωτεΐνη αρακά, παρουσιάζοντας επιπλέον γευστικές επιλογές για κάθε μέρα.

«Είμαστε εξαιρετικά χαρούμενοι και υπερήφανοι που η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ, για ακόμη μία φορά, διακρίνεται με τα προϊόντα της στον θεσμό «Προϊόν της Χρονιάς» στον οποίο επιβραβεύονται επιτυχημένα και καινοτόμα ελληνικά προϊόντα. Η συγκεκριμένη διάκριση είναι ιδιαίτερα σημαντική για εμάς, καθώς οι Έλληνες καταναλωτές ξεχώρισαν και ανέδειξαν την προϊοντική σειρά «360 Plant Based Meal» Μπάρμπα Στάθης ως «Προϊόν της Χρονιάς 2024» στην κατηγορία Vegan γευμάτων, μία κατηγορία με ποικίλα προϊόντα και έντονο ανταγωνισμό» δήλωσε η Ιωάννα Τζούλη, Marketing Manager της ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ.



Η μπύρα ΝΗΣΟΣ στο World of Beer Festival



Η μπύρα ΝΗΣΟΣ θα συμμετέχει στο World of Beer Festival, που θα πραγματοποιηθεί από τις 10 έως τις 12 Μαΐου, στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων. Πρόκειται για το πρώτο, επίσημο, μεγάλο φεστιβάλ μπύρας στην Ελλάδα, αφιερωμένο στον μαγευτικό κόσμο της μπύρας, που πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ένωσης Ζυθοποιών. Ως ενεργό μέλος της Ένωσης, η γεννημένη στην Τήνο και πολυβραβευμένη μπύρα ΝΗΣΟΣ, θα συμμετέχει στο World of Beer Festival, στο περίπτερο #57, ευελπιστώντας να σας «ταξιδέψει» στις Κυκλάδες και όχι μόνο...

Τόσο μέσα από την ΝΗΣΟΣ Pilsner, που αποτελεί τη «ναυαρχίδα» του brand, όσο και μέσα από τις εξειδικευμένες προτάσεις που διαθέτει η ΝΗΣΟΣ σας δίνετε η δυνατότητα

να ανακαλύψετε το γιατί η ΝΗΣΟΣ αποτελεί πρεσβευτή ποιότητας όχι μόνο για τον τόπο της, αλλά και για τη χώρα μας.

Οι ΝΗΣΟΣ Pilsner, All Day Organic και χωρίς γλουτένη, Θολή, Αποκάλυψη και 7 Μποφόρ ξεκινούν από την Τήνο και ταξιδεύουν στις Κυκλάδες, στα νησιά μας, σε όλη την Ελλάδα και τον Κόσμο αποτελώντας ιδανικό συνδυασμό για την ελληνική, μεσογειακή γαστρονομία και συντροφιά για τις καλύτερες μας στιγμές.

Κοτόπουλα Αγγελάκης – KFC: 25 χρόνια στρατηγικής συνεργασίας



Μια από τις μακροβιότερες συνεργασίες της γιορτάζει φέτος η Αγγελάκης ΑΕ, καθώς εδώ και 25 χρόνια προμηθεύει καθημερινά τα καταστήματα KFC με τα φρέσκα ελληνικά κοτόπουλα Αγγελάκης.

Η Αγγελάκης, ανταποκρινόμενη στα υψηλά στάνταρ, τις αυστηρές προδιαγραφές και προϋποθέσεις του παγκόσμιου brand KFC, εφαρμόζει συνεχείς ελέγχους σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας και υιοθετεί πλήρως τις βέλτιστες διεθνείς πρακτικές ποιότητας για τα προϊόντα της, απαντώντας σε 4 βασικούς πυλώνες: στην ποιότητα και την ασφάλεια των προϊόντων, την ευζωία των πουλερικών και τη βιώσιμη λειτουργία και ανάπτυξη.

Με αφορμή την επέτειο της συνεργασίας, ο κ. Γιώργος Τάνες, Διευθύνων Σύμβουλος της Food Plus ΑΕΒΕ, της εταιρείας που έχει τα δικαιώματα ανάπτυξης του σήματος της αλυσίδας εστιατορίων KFC στην Ελλάδα, απένειμε, σε ιδιαίτερα συγκινησιακό κλίμα, τιμητική πλακέτα στον Διευθύνοντα Σύμβουλο της Αγγελάκης ΑΕ, κ. Θάνο Αγγελάκη.



Γιώργος Τάνες,
Food Plus -
Θάνος Αγγελάκης

«Η συνεργασία μας μετρά ¼ του αιώνα. Μέσα σε αυτά τα χρόνια κοινής επιχειρηματικής πορείας έχουμε διαχειριστεί τα δύσκολα, τις κρίσεις, την πανδημία, και έχουμε εξελιχθεί μαζί δυναμικά - πάντα με όραμα, σεβασμό και υπευθυνότητα. Στα δικά μου μάτια, η Food Plus ΑΕΒΕ εκπροσωπεί όλες εκείνες τις αξίες που θα έπρεπε να πρεσβεύουν όλες οι επιχειρήσεις στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως. Είμαστε πραγματικά περήφανοι γι' αυτή την σπουδαία συνεργασία και δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε και στο μέλλον με το ίδιο αίσθημα ευθύνης και την εγγύηση της ποιότητας Αγγελάκης.» σημείωσε ο κ. Θάνος Αγγελάκης.

Market Trends

Η ΔΩΔΩΝΗ ενισχύει και επεκτείνει τη Σειρά Φυτικών Προϊόντων «ΔΩΔΩΝΗ Plant'd»

Η ΔΩΔΩΝΗ προχωρά στην επέκταση της σειράς φυτικών προϊόντων «ΔΩΔΩΝΗ Plant'd» συστήνοντας το «ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Λευκό» και «ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Κίτρινο σε φέτες». Παράλληλα, ενισχύει την κατηγορία φυτικών επιδορπίων με τη νέα γεύση «ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Φράουλα- Κακάο».

Το «ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Λευκό» αποτελεί μια εκλεπτυσμένη διατροφική επιλογή 100% φυτικής προέλευσης και έναν ευφάνταστο συνδυασμό γεύσης. Διατίθεται σε πρακτικές συσκευασίες που διατηρούν το προϊόν φρέσκο και ασφαλές ενώ συνοδεύουν εξαιρετικά γεύματα του καθημερινού διατολογίου καθώς το χαρακτηρίζει μια πλούσια γεύση και μαλακή υφή. Παράλληλα, είναι πλούσιο σε βιταμίνη B12 και ασβέστιο γεγονός που το κατατάσσει στα προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας. Το «ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Κίτρινο σε Φέτες» είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνη B2, B12 και ασβέστιο, αποτελεί μια θρεπτική και λαχταριστή επιλογή για το τοστ, την πίτσα και κάθε είδος σνακ. Το ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Φράουλα- Κακάο, με βάση τη βρώμη ιδανική επιλογή αν ψάχνετε ένα προϊόν με Φυσικά συστατικά, 100% φυτικής προέλευσης, με φυτικές πρωτεΐνες (πρωτεΐνες μπιζελιού), χωρίς συντηρητικά & χρωστικές, χωρίς λακτόζη, φοινικέλαιο, σόγια και ξηρούς καρπούς.



Το ΔΩΔΩΝΗ Plant'd Φράουλα- Κακάο, με βάση τη βρώμη ιδανική επιλογή αν ψάχνετε ένα προϊόν με Φυσικά συστατικά, 100% φυτικής προέλευσης, με φυτικές πρωτεΐνες (πρωτεΐνες μπιζελιού), χωρίς συντηρητικά & χρωστικές, χωρίς λακτόζη, φοινικέλαιο, σόγια και ξηρούς καρπούς.



Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Οι καλύτερες επιλογές για τη νηστεία της Μεγάλης Εβδομάδας

Τη Μεγάλη Εβδομάδα ολοκληρώνεται η νηστεία της Σαρακοστής, ενώ ακόμα και όσοι δεν νήστευαν όλη αυτή την περίοδο είθισται να το κάνουν από τη Μ. Δευτέρα έως το βράδυ της Ανάστασης.



Σήμερα θα κάνουμε αναφορά σε κάποια τρόφιμα που μπορούμε να καταναλώσουμε τη Μεγάλη Εβδομάδα για τη νηστεία μας και για όσους με γνωρίζετε ξέρετε πως αγαπώ να τα συμπεριλαμβάνω στα διατολογιά σας!!!

Ταχίνι

Νούμερο 1 από τα τρόφιμα για τη νηστεία στη Μεγάλη Εβδομάδα και όχι μόνο.

Έχει διάφορες γεύσεις και μπορείτε να το συνοδεύσετε με ό,τι θέλετε. Το ταχίνι είναι τρόφιμο που μπορείτε να το γευθείτε με πολλούς τρόπους, σαν απλή αλοιφή, σαν συστατικό σε γλυκά ακόμα και σε σαλάτες. Υπερτροφική πλούσια σε λιπαρά οξέα, καλά για τον οργανισμό μας και φτωχή σε υδατάνθρακες. 1 κουταλάκι ταχίνι μας αποδίδει 90 περίπου θερμίδες.

Βούτυρα καρπών

Φυστικοβούτυρο: πλούσιο σε πρωτεΐνη και λιπαρά οξέα, σε σίδηρο και φολικό οξύ. 1 κουταλάκι προσδίδει 86 θερμίδες.

Βούτυρο από κάσιους: παρόμοια θρεπτική αξία με το φυστικοβούτυρο αλλά περισσότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο.

Φουντουκοβούτυρο: πλούσιο σε Βιταμίνη Ε, φολικό οξύ και Βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Αμυγδαλοβούτυρο: πλούσιο σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνη, ασβεστίου και Βιταμίνες Ε.





Φακές ή ρεβύθια

Στη νηστεία είναι από τα όσπρια τα διαδεδομένα. Ένας καλύτερος τρόπος κατανάλωσής τους είναι όταν συνοδεύονται από ρύζι, με αποτέλεσμα το γεύμα μας να είναι πλούσιο σε απαραίτητα αμινοξέα.

Κινόα

Τρόφιμο με διπλάσια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη από ότι το ρύζι και το σιτάρι. Πλούσια σε ασβέστιο και μαγνήσιο, ενώ δεν περιέχει γλουτένη.

Μπορείτε να την προσθέσετε σε σαλάτες, σε όσπρια και όπου αλλού σας αρέσει σαν συνοδεία. Τα 100 γραμμάρια προσδίδουν 374 θερμίδες.



Χαλβάς

Το πιο διαδεδομένο τρόφιμο στη νηστεία και κυρίως ο σησαμένιος. Πλούσιος σε λιπαρά οξέα καλά για τον οργανισμό λόγω του ταχινιού και των ξηρών καρπών. Περιέχει ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του χαλβά όμως είναι ότι περιέχει μέλι αντί για ζάχαρη. 30 γραμμάρια προσδίδουν 165 θερμίδες, οπότε θέλει προσοχή στην οριοθέτηση της ποσότητας που θα φάμε.



Μανιτάρια

Τα μανιτάρια περιέχουν ελάχιστη ποσότητα λίπους και σακχάρων και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Επίσης, είναι πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. 100 γραμμάρια προσδίδουν μόλις 25 θερμίδες.



Αβοκάντο

Πλούσιο σε μονοακόρεστα και ω-3 λιπαρά οξέα, τα καλά για τον οργανισμό. Επίσης πλούσιο σε φυτικές ίνες, μαγνήσιο, σίδηρο και βιταμίνες Ε, Β, Κ. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί παντού, σε σαλάτες, σκέτο, σε άλειμμα, μέσα σε γλυκά. 100 γραμμάρια προσδίδουν 160 θερμίδες.



Ήρθαν τα ACTION FUELS, η Νέα Γενιά Τεχνολογικά Εξελιγμένων Καυσίμων της AVIN



Η AVIN παρουσιάζει τη νέα γενιά καυσίμων, τα ACTION Fuels, τα οποία υπόσχονται ακόμα μεγαλύτερη Οικονομία και Προστασία.

Το νέο αυτό καύσιμο αποδεικνύει έμπρακτα για ακόμα μία φορά τη στρατηγική δέσμευση της εταιρείας για παροχή καινοτόμων προϊόντων που καλύπτουν κάθε απαίτηση του καταναλωτή, όποιος τύπος οδηγού και αν είναι, όποια διαδρομή και αν κάνει.

Τα νέα καύσιμα της AVIN προστατεύουν 100% το όχημα λόγω της ειδικής τεχνολογίας Safety Net και βελτιωμένη λειτουργία σημαίνει μεγαλύτερη

διάρκεια ζωής του κινητήρα. Εξίσου σημαντικό είναι ότι είναι συμβατά με όλα τα υβριδικά αυτοκίνητα.

Για τα βενζινοκίνητα οχήματα, η νέα ACTION 100 είναι ένα καύσιμο υψηλών οκτανίων και υψηλής απόδοσης, σχεδιασμένο για αυτούς που θέλουν μόνο το καλύτερο για το όχημα τους.

Travel News

Πού θα ταξιδέψουν οι Έλληνες το Πάσχα!

Και αυτό το Πάσχα οι Έλληνες είναι πανέτοιμοι να ταξιδέψουν και να ζήσουν μοναδικές στιγμές! Φυσικά και φέτος πρωταγωνιστεί στις προτιμήσεις η Κέρκυρα με τα ξεχωριστά της έθιμα, ενώ πολύ ψηλά στις προτιμήσεις βρίσκονται και άλλα ελληνικά νησιά όπως η Ζάκυνθος, η Ικαρία, η Σύρος, η Ρόδος, η Κρήτη, η Σκύρος και τα Κύθηρα. Η Τήνος δεν θα μπορούσε να μην αποτελεί μια ιδανική επιλογή και έτσι πολλοί προτίμησαν και φέτος για τις διακοπές του Πάσχα το όμορφο νησί των Κυκλάδων. Μεγάλη ζήτηση είχαν επίσης το Ναύπλιο, το Πόρτο Χέλι και τα Μετέωρα και τα Γιάννενα. Αναφορικά με τους ταξιδιώτες που ψηφίζουν εξωτερικό πολύ μεγάλη ζήτηση έχει το Μαρόκο. Υπάρχει η τάση να επιλέγουν πολλοί προορισμούς που δεν είναι ιδιαίτερα προβλεπόμενοι, όπως η Μάλαγα και η Νάπολη.



Τι συμβαίνει στον σκύλο μας τη στιγμή που του λέμε «σ' αγαπώ»;

Όταν λέμε στο σκυλάκι μας "σ' αγαπώ" αυξάνονται οι καρδιακοί του παλμοί! Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, οι σκύλοι αντιδρούν στο "σ' αγαπώ". Είναι χαρακτηριστικό ότι ο καρδιακός ρυθμός των σκύλων που συμμετείχαν στην έρευνα αυξήθηκε κατά 46% μετά το άκουσμα αυτών των δύο λέξεων.

Ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών των σκύλων όπως παρατήρησαν οι ερευνητές ανέβαινε όταν οι κηδεμόνες τους τούς έδειχναν αγάπη λέγοντάς το, ενώ οι καρδιακοί παλμοί τους επιβραδύνθηκαν (κατά 22%) όταν αγκαλιάστηκαν με τους κηδεμόνες τους.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η αγκαλιά παράγει συναισθήματα ικανοποίησης στους σκύλους κι έτσι χαλαρώνουν, ενώ το άκουσμα του "σ' αγαπώ" τους προκαλεί ενθουσιασμό!



Press Room

Πρωθητική Ενέργεια για τα VIP Μέλη των Pet City

**ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ
τιμές της ΑΓΟΡΑΣ!**

-30%



MONO ΣΤΑ

Pet City



Σε όλες τις υγρές και ξηρές τροφές σκύλου & γάτας Royal Canin & PRO PLAN!

Στο πνεύμα της φροντίδας και της αγάπης για τα κατοικίδια και την αδιάκοπη υποστήριξη στη φιλόζωη κοινότητα, τα Pet City ανακοινώνουν με μεγάλη χαρά μία μοναδική προσφορά που θα ενθουσιάσει κάθε φιλόζωο και θα μετατρέψει την περιποίηση των αγαπημένων μας κατοικιδίων σε μία πιο ευχάριστη και οικονομικά προσιτή εμπειρία.

Τα Pet City ανακοίνωσαν

μια εξαιρετική εκπτωτική πρωτοβουλία για τα VIP μέλη τους, από τις 23 Απριλίου, προσφέροντας 30% έκπτωση σε όλες τις ξηρές και υγρές τροφές των κορυφαίων εταιρειών Pro Plan και Royal Canin. Αυτή η προσφορά αποτελεί μια ιδανική ευκαιρία για τους κηδεμόνες των κατοικιδίων να ενισχύσουν τις διατροφικές επιλογές των αγαπημένων τους με άριστα προϊόντα, συνδυάζοντας ποιότητα και οικονομία.

Πέραν της έκπτωσης, τα VIP μέλη θα απολαύσουν το προνόμιο των διπλάσιων πόντων στις VIP κάρτες τους για κάθε αγορά τροφής εντός της περιόδου της προσφοράς. Παράλληλα, με κάθε αγορά, ο καταναλωτής συμβάλλει ενεργά στις Ημέρες Υιοθεσίας των Pet City, μια πρωτοβουλία που ενισχύει την προσπάθεια της εταιρείας να βοηθήσει αδέσποτα ζώα να βρουν το παντοτινό τους σπίτι.

Λιποαναρρόφηση μόνο με τοπική αναισθησία γίνεται; Γίνεται με Laser!

Τι έχει αλλάξει τα τελευταία χρόνια στον τομέα της λιποαναρρόφησης και πώς επιτυγχάνονται πια η μείωση του τοπικού λίπους και το body contouring με ελάχιστη ταλαιπωρία;



Οι εξελίξεις στον τομέα της κοσμητικής ιατρικής μας επιτρέπουν πια να αλλάξουμε το σχήμα του σώματός μας, να διορθώσουμε τις αναλογίες μας, να σμιλεύσουμε περιοχές τοπικού πάχους που δεν βελτιώνονται μόνο με άσκηση και διατροφή, χωρίς να καταφύγουμε στην κλασική χειρουργική λιποαναρρόφηση.

Πλέον, εξελιγμένα Laser δίνουν τη δυνατότητα μείωσης του τοπικού λίπους σε μία μόνο συνεδρία, υπό τοπική αναισθησία, στον χώρο του ιατρείου. Η θεραπεία διαρκεί μόλις 60 λεπτά και έχει ελάχιστο χρόνο αποθεραπείας. Το αποτέλεσμα είναι ορατό με την ολοκλήρωση της θεραπείας και τελειοποιείται μετά από περίπου ένα μήνα. Εκτός από μείωση του τοπικού λίπους, η Laser λιποαναρρόφηση προσφέρει σύσφιξη και body contouring, όχι μόνο στις πιο συνηθισμένες περιοχές συσσώρευσης λίπους όπως είναι η κοιλιά και τα «ψωμάκια», αλλά ακόμη και στα πιο δύσκολα σημεία όπως είναι τα μπράτσα, οι «δίπλες» στην πλάτη και η γυναικομαστία στους άντρες.

Τι είναι η SmartLipo+ 4D High Definition Laser λιποαναρρόφηση

Η ελάχιστη επεμβατική θεραπεία SmartLipo+ 4D High Definition στηρίζεται στην καινοτομία της στο υπερσύγχρονο ND-YAG Laser. Η οπτική ίνα του Laser εισέρχεται μέσω μιας μικροσκοπικής οπής απευθείας στον υποδόριο ιστό της προβληματικής περιοχής και μετατρέπει το τοπικό λίπος σε ένα λεπτόρρευστο υγρό, χωρίς να καταστρέφει τους γειτονικούς ιστούς και το δέρμα. Στη συνέχεια, μέρος αυτού του ρευστοποιημένου λίπους αναρροφάται με τη βοήθεια μιας λεπτής ατραυματικής κάνουλας, ενώ το υπόλοιπο απομακρύνεται φυσιολογικά από τον οργανισμό μέσω του λεμφικού συστήματος.

Ένα από τα σημαντικά πλεονεκτήματα της SmartLipo+ 4D High Definition είναι ότι η θερμότητα που αναπτύσσεται υποδόρια κατά τη διαδικασία προκαλεί αιμόσταση στους μαλακούς ιστούς. Αυτό σημαίνει ότι δεν



υπάρχει αιμορραγία, περιορίζοντας σημαντικά τον χρόνο αποθεραπείας. Επιπλέον, η θερμική ενέργεια του Laser προκαλεί κολλαγονογένεση και επομένως συσφίγγει την επιδερμίδα, μειώνοντας και την κυτταρίτιδα. Δύο σημαντικά οφέλη σε μία μόνο θεραπεία!

«Η [SmartLipo+ 4D High Definition](#) είναι σήμερα η Νο1 ελάχιστη επεμβατική θεραπεία για τη μείωση του τοπικού λίπους», εξηγεί η Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine, η οποία παρουσίασε σχετική επιστημονική μελέτη με τίτλο «Λιπόλυση vs Λιποαναρρόφηση» στο [5ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Δερματοχειρουργικής, Laser και Αισθητικής Δερματολογίας](#) που πραγματοποιήθηκε μεταξύ 16 και 18 Φεβρουαρίου 2024 στο Μέγαρο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο Αθηνών.



«Αρκεί μία και μόνη συνεδρία για να έχουμε μόνιμο αποτέλεσμα στην περιοχή που έχουμε δουλέψει, ενώ εκτός από μείωση του λίπους αντιμετωπίζεται παράλληλα και η χαλάρωση στην περιοχή, κάτι που αντιθέτως επιδεινώνεται με τη χειρουργική κλασική λιποαναρρόφηση. Η εφαρμογή της θεραπείας μπορεί να γίνει οπουδήποτε υπάρχει τοπικό λίπος: από το διπλοσάγγο μέχρι την κοιλιά και από τα γόνατα και την πλάτη μέχρι τους γλουτούς και τους μηρούς. Αξίζει

να αναφέρουμε ότι μία εξαιρετική εφαρμογή της Laser λιποαναρρόφησης αφορά στη γυναικομαστία στους άντρες, όπου εξαλείφει το πρόβλημα και παράλληλα συσφίγγει το δέρμα, αλλάζοντας εντυπωσιακά την εμφάνιση του ανδρικού στέρνου και αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση του ασθενούς», συμπληρώνει η γιατρός.

Αποτελεσματική και ασφαλής

«Ένα σημαντικό πλεονέκτημα της Laser λιποαναρρόφησης είναι ότι πραγματοποιείται μόνο με τοπική αναισθησία, η οποία παρέχει απόλυτη ασφάλεια καθώς ο ασθενής δεν χρειάζεται να λάβει γενική αναισθησία», επισημαίνει η Δρ. Τσιατούρα.

Όσο για το αποτέλεσμα, είναι ορατό ακόμη και αμέσως μετά τη θεραπεία, ωστόσο η τελική εικόνα θα φανεί μετά από έναν μήνα περίπου. Ακόμα κι αν ο ασθενής πάρει βάρος στο μέλλον, το λίπος θα καταναμηθεί πλέον ομοιόμορφα σε όλο το σώμα χωρίς να διαταραχθούν οι νέες αρμονικές αναλογίες του!



Πάσχα με 50 μεταγλωττισμένες παιδικές ταινίες στο pop-up κανάλι της COSMOTE TV



Το COSMOTE CINEMA KIDS επιστρέφει και φέτος στην COSMOTE TV με 50 μεταγλωττισμένες παιδικές ταινίες. Το pop-up κανάλι θα είναι διαθέσιμο καθ' όλη τη διάρκεια των σχολικών διακοπών του Πάσχα, από την Παρασκευή 26/4 έως και την Κυριακή 12/5. Το πρόγραμμά του θα ξεκινά καθημερινά στις 18.00 με την προβολή ενός επεισοδίου της σειράς κινουμένων σχεδίων που αναβιώνει το θέατρο σκιών, «Καραγκιόζης», σε συμπαραγωγή COSMOTE TV, ενώ από τις 18.15 θα ακολουθούν 3 ταινίες back-2-back.

Αμέσως μετά την προβολή τους στο κανάλι, επιλεγμένες ταινίες θα διατίθενται για θέαση on demand.

Παιδικές ταινίες για μικρούς και μεγάλους σε Α' τηλεοπτική προβολή

Το COSMOTE CINEMA KIDS θα φιλοξενήσει δημοφιλείς παιδικές ταινίες σε Α' τηλεοπτική προβολή, όπως «Η Μικρή Εξωγήνη» (Παρασκευή 26/4, 21.20) και «Απλώς Υπέροχη» (Σάββατο 27/4, 21.20). Ανήμερα του Πάσχα, οι μικροί τηλεθεατές θα απολαύσουν την πρεμιέρα της ταινίας «Οι Αχώριστοι», από τους δημιουργούς του Toy Story (5/5, 21.00), ενώ τη Δευτέρα του Πάσχα θα δουν το 3ο μέρος της μουσικής ταινίας «Μπάντι, ο Ροκ Σταρ» (6/5, 21.25).

Food for Thought

kids' edition

Μινιμόνι

Από τις εκδόσεις Ίκαρος κυκλοφορούν δύο τίτλοι στη νέα σειρά προσχολικών βιβλίων «Μινιμόνι», της Rocío Bonilla.

Η Μινιμόνι, η αγαπημένη ηρωίδα της ισπανίδας δημιουργού Rocío Bonilla, σε μια σειρά σχεδιασμένη για τα μικρά παιδικά χεράκια!

Στην ολοκαίνουργια σειρά βιβλίων board books, για παιδιά προσχολικής ηλικίας, οι λιλιπούτειοι φίλοι μας θα ανακαλύψουν τι λένε τα ζωάκια όταν τους λέμε «Γεια!» και θα βοηθήσουν τη Μινιμόνι να βρει το αρκουδάκι της ώστε να πάει για ύπνο.



quote of the day

"I HAVE CHOSEN TO BE HAPPY
BECAUSE IT IS GOOD FOR MY HEALTH."
Voltaire



tip of the day

"Self-care is how you take
your power back."

LALAH DELIA

26 Απριλίου

- > World Intellectual Property Day
- > World Women's Wellness Day
- > World Burlesque Day
- > Alien Day
- > Get Organized Day
- > National Ai Day
- > National Dissertation Day
- > National Help A Horse Day
- > National Pretzel Day

27 Απριλίου

- > Autism Super Mom Day
- > International Donor Conception Awareness Day
- > International Marconi Day
- > International Sculpture Day
- > World Design Day
- > World Healing Day
- > World Tai Chi and Qigong Day
- > World Veterinary Day

28 Απριλίου

- > Biological Clock Day
- > Clean Comedy Day
- > Global Pay It Forward Day
- > National Pet Parents Day
- > National Superhero Day