

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	13
Μέρος I: Γνωρίστε τους αρχαίους Έλληνες	21
Μέρος II: Υιοθετώντας τον ελληνικό τρόπο	33
Μέρος III: Οι Δώδεκα Βασικές Τροφές	69
Βασική Τροφή Νο 1: Ελαιόλαδο	71
Βασική Τροφή Νο 2: Γιαούρτι	87
Βασική Τροφή Νο 3: Λαχανικά	99
Βασική Τροφή Νο 4: Όσπρια	111
Βασική Τροφή Νο 5: Θαλασσινά	123
Βασική Τροφή Νο 6: Ολικής άλεσης	137
Βασική Τροφή Νο 7: Κρασί	147
Βασική Τροφή Νο 8: Μυρωδικά και μπαχαρικά	157
Βασική Τροφή Νο 9: Φρούτα	167
Βασική Τροφή Νο 10: Καφές και τσάι	177
Βασική Τροφή Νο 11: Ξηροί καρποί και σπόροι	187
Βασική Τροφή Νο 12: Κοτόπουλο και αυγά	199
Συμπληρωματικές τροφές	207
Μέρος IV: Οι Συνταγές	211
Ευχαριστίες	325

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΖΕΣΤΟ ΒΡΑΔΥ Παρασκευής στη Νέα Υόρκη και τα πεζοδρόμια σφύζουν από ανθρώπους που κουβαλάνε χαρτοφύλακες και μωρά σε δρόμους με φλαμουριές και βελανιδιές. Τα ταξί κορνάρουν, τα φορτηγά αγκομαχούν περνώντας από τους παράδρομους και ο θόρυβος από τα ανοιχτά καφέ ξεχύνεται στους δρόμους. Πάνω από τον θόρυβο, πέτρινα σπίτια και πολυκατοικίες υψώνονται στον ουρανό και σειρές από ουρανοξύστες λαμπυρίζουν με εκατομμύρια φωτάκια. Αυτή την καλοκαιρινή νύχτα, η πόλη ασφυκτιά από τη ζέστη και τον θόρυβο και σχεδόν σε τρελαίνει.

Σε μια άλλη πλευρά της πόλης η ατμόσφαιρα είναι διαφορετική, σχεδόν ήρεμη, σαν ιερό, μια μικρή μεσογειακή όαση, στη μέση της μεγαλύτερης και πιο πολυσχολης πόλης στον κόσμο είναι η κουζίνα της Ελληνίδας σεφ και ιδιοκτήτριας εστιατορίου Μαρίας Λόη, που έγινε γνωστή ως η «Μάρθα Στιούαρτ της Ελλάδας». Εδώ «μαγειρεύεται» η ιστορία της *Ελληνικής Δίαιτας* με μια ατελείωτη σειρά δεσμών, που κανείς δεν θα φανταζόταν ότι είναι ωφέλιμα για την υγεία μας, αλλά και για τη σιλουέτα μας. Όμως, η ιστορία μας ξεκινά σε ένα εντελώς διαφορετικό μέρος, χιλιάδες χρόνια πριν, στην αρχαία Ελλάδα, όπου ο πιο επιτυχημένος πολιτισμός της ιστορίας δημιούργησε τη δημοκρατία, τη φιλοσοφία, την ιατρική και, ανάμεσα σε πολλά άλλα, τη μεσογειακή διατροφή.

Οι περισσότεροι από εκείνους που τα τελευταία δέκα χρόνια βρέθηκαν μέσα σε κάποιο βιβλιοπωλείο ή ξεφύλλισαν ένα περιοδικό κάτι γνωρίζουν για τη μεσογειακή διατροφή. Αυτή η μοναδική, βασισμένη στα φυτά, διατροφική προσέγγιση κατατάσσεται στις πιο υγιεινές δίαιτες του κόσμου και συμβάλλει αποδεδειγμένα στη μείωση της χοληστερίνης, στην αποφυγή των καρδιακών παθήσεων και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης όλων σχεδόν των χρόνιων παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου, του διαβήτη και των εγκεφαλικών νοσημάτων, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ.

Λίγοι όμως γνωρίζουν ότι η πιο υγιεινή διατροφή στον κόσμο αποτελεί και την ευκολότερη μέθοδο απώλειας βάρους, όταν βέβαια ακολουθεί κανείς την αυθεντική μεσογειακή διατροφή, που μοιάζει με εκείνη των αρχαίων Ελλήνων.

Σήμερα, συναντάμε πολλές εκδοχές της μεσογειακής διατροφής, οι οποίες όμως αποτελούν φιλτραρισμένες, αλλοιωμένες και διαστρεβλωμένες μορφές της, σε τέτοιο βαθμό που δεν πλησιάζουν καν τη διατροφή που ακολουθήθηκε σε οποιαδήποτε περιοχή της λεκάνης της Μεσογείου και σε καμιά χρονική στιγμή. Αν επισκεφτείτε σήμερα χώρες της Μεσογείου, θα συναντήσετε ποσοστά παχυσαρκίας παρόμοια με αυτά των Η.Π.Α., όπου τα δύο τρίτα των Αμερικανών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Μεγάλο ποσοστό των κατοίκων της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Γαλλίας και της Ισπανίας είναι πλέον παχύσαρκοι – συνέπεια της επικράτησης της αμερικανικής διατροφής. Πολλοί μεσογειακοί λαοί έχουν αντικαταστήσει την παραδοσιακή διατροφή με την αμερικανική συνήθεια για γρήγορο, επεξεργασμένο και παχυντικό φαγητό.

Το βιβλίο που επιλέξατε είναι ένα από τα λίγα –ίσως το μοναδικό– από αυτά που βρίσκονται στα ράφια των βιβλιοπωλείων το οποίο αναφέρεται στην αυθεντική μεσογειακή διατροφή με βάση την ελληνική διατροφική παράδοση και μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος. Η επιστήμη υποστηρίζει πως η ελληνική εκδοχή της μεσογειακής διατροφής αποτελεί ένα από τα πλέον υγιεινά και διαιτητικά προγράμματα διατροφής στον κόσμο. Αυτό που καθιστά μοναδική την *Ελληνική Δίαιτα* είναι ότι η παραδοσιακή Ελληνίδα σεφ και ειδήμων της αρχαίας ελληνικής κουζίνας, Μαρία Λόη, εξηγεί ακριβώς πώς να ακολουθήσετε αυτό το πρόγραμμα, με αυθεντικές συνταγές που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία Ελλάδα.

Η *Ελληνική Δίαιτα* συνδυάζει τη βαθιά γνώση της σεφ για την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή με τη μακρόχρονη πείρα της Σάρας Τόλαντ σε θέματα υγείας. Σκοπός του βιβλίου είναι να σας προσφέρει ένα ρεαλιστικό, εύκολο πρόγραμμα, που μπορεί να βοηθήσει οποιονδήποτε να χάσει βάρος, άσχετα με το πόσο έχει προσπαθήσει για αυτό στο παρελθόν. Η *Ελληνική Δίαιτα* είναι ένα από τα πρώτα βιβλία που γράφτηκαν ποτέ για τη ελληνική διατροφή ως μέσο απώλειας βάρους.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Τι κοινό έχουν μια διάσημη Ελληνίδα σεφ και μια Αμερικανίδα δημοσιογράφος ειδική σε θέματα υγείας; Από ό,τι φαίνεται, πολλά όσον αφορά τον τρόπο της διατροφής που πρέπει

να ακολουθήσει κάποιος για να χάσει βάρος και να διατηρήσει την υγεία του. Αυτό ήταν το θέμα της συζήτησης όταν πρωτογνωρίστηκαν την Άνοιξη του 2013 στο εστιατόριο Loi, το οποίο είναι διακοσμημένο με πανοραμικές φωτογραφίες της Ελλάδας. Σε ένα τραπέζι γεμάτο με υπέροχα πιάτα της σεφ, έλεγαν ότι οι περισσότεροι Αμερικανοί δεν είχαν ιδέα για τα φαγητά που έτρωγαν εκείνη τη στιγμή: τραγανό ψωμί με φασόλια και σκόρδο, μελιτζάνα με τυρί και ξηρούς καρπούς, ψητό ψάρι με χόρτα και ελαιόλαδο, άσπρο και κόκκινο κρασί. Ήταν όλα τόσο πλούσια και νόστιμα, και συγχρόνως τόσο ωφέλιμα για το σώμα και τη γραμμή τους! Σίγουρα, πολλοί Αμερικανοί γνωρίζουν ότι το ελαιόλαδο, το κόκκινο κρασί και άλλα χαρακτηριστικά τρόφιμα της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής είναι καλά για την υγεία. Γνωρίζουν όμως ότι αυτά, τα ελληνικά κυρίως φαγητά, μπορούν αποτελεσματικότερα να συμβάλουν στην καύση του περιττού λίπους από ό,τι τα χαμηλά σε υδατάνθρακες ροφήματα, οι μπάρες δημητριακών και τα κατεψυγμένα γεύματα; Εκείνη τη στιγμή γεννήθηκε η ιδέα για το βιβλίο *Ελληνική Δίαιτα*.

Η **Μαρία Λόη** είναι μία από τις πιο φημισμένες σεφ της ελληνικής κουζίνας. Το πασίγνωστο εστιατόριό της στο Μανχάταν προσελκύει χιλιάδες τακτικούς πελάτες: από φανατικούς της υγιεινής διατροφής μέχρι λάτρεις των χάμπουργκερ, διασημότητες, πολιτικούς και μερικούς από τους πιο ισχυρούς χρηματιστές της Νέας Υόρκης. Η μαγειρική της σεφ έχει παρουσιαστεί –μεταξύ άλλων– στην εκπομπή “Good Morning America” του ABC, στο “Restaurant Divided” του Food Network και στο “Not My Mama’s Meal” με τον Μπόμπι Ντιν. Το 2012 ολοκλήρωσε τη δική της εκπομπή μαγειρικής με τίτλο “Cooking at Loi” (Μαγειρεύοντας στις Λόη), που προβλήθηκε από τους σταθμούς του PBS σε όλη τη χώρα. Έχει μαγειρέψει στον Λευκό Οίκο για τον πρόεδρο Μπάρακ Ομπάμα, τον αντιπρόεδρο Τζο Μπάιντεν και 250 καλεσμένους τους. Σήμερα, είναι πρέσβειρα της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδας (Hellenic Chef’s Association) για την ελληνική κουζίνα και το ελληνικό ελαιόλαδο.

Η **Μαρία Λόη** γεννήθηκε στο μικρό χωριό Θέρμο, κοντά στην πόλη της Ναυπάκτου, μια αγροτική περιοχή. Εκεί οι μεγάλες οικογένειες, όπως η δική της, μετέφεραν τις μαγειρικές παραδόσεις από γενιά σε γενιά, διατηρώντας έτσι τα μυστικά της παρασκευής υπέροχων ελληνικών εδεσμάτων, που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία Ελλάδα. Ως νεαρή γυναίκα η Μαρία έφυγε από το Θέρμο, για να σταδιοδρομήσει στον τομέα Δημοσίων Σχέσεων και Κυβερνητικών Θεμάτων. Γρήγορα έγινε μια επιφανής διαμεσολαβήτρια, μια γυναίκα καριέρας, που ταξίδευε σε όλο τον κόσμο για λογαριασμό πολυεθνικών εταιρειών, όπως οι Texaco, Nokia, Sheraton Hotels και Net Hold International. Μετά από είκοσι χρόνια στον κόσμο των επιχειρήσεων, η Μαρία ήταν επιτυχημένη αλλά όχι ευτυχισμένη. Η περιφέρεια της μέσης της είχε μεγαλώσει, ενώ ο κύκλος των φίλων της είχε μικρύνει και δεν ένιωθε ικανοποίηση ούτε

από τη ζωή της ούτε από τη διατροφή της. Εγκατέλειψε τον κόσμο των επιχειρήσεων και επέστρεψε στη Ναύπακτο, όπου άρχισε να μαγειρεύει με την οικογένεια και τους φίλους της. Η εμπειρία αυτή υπήρξε διαφωτιστική αλλά και ωφέλιμη για τη σιλουέτα της, αφού ανακάλυψε ότι αυτά που έκανε όταν ήταν μικρή, να μαθαίνει να καλλιεργεί και να μαγειρεύει, την έκαναν ακόμα πολύ ευτυχισμένη.

Το 2002 άνοιξε στη Ναύπακτο το πρώτο της εστιατόριο, την «Κουζίνα Μαρία Λόη». Συγχρόνως, επιδόθηκε σε μια συστηματική προσπάθεια να μάθει όσο περισσότερα μπορούσε για τη διατροφή των προγόνων της και την προέλευση της ελληνικής κουζίνας. Μελετούσε και πειραματιζόταν, χρησιμοποιώντας το εστιατόριό της ως εργαστήριο. Εκεί δημιουργούσε νέα και συναρπαστικά πιάτα βασισμένα σε παλιότερες, πιο υγιεινές συνταγές. Το 2003 την πλησίασε μια επιτροπή βιβλίων για τους Ολυμπιακούς Αγώνες «Αθήνα 2004» και της ζήτησε να γράψει το επίσημο βιβλίο των συνταγών των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 βασισμένο στην αρχαία ελληνική διατροφή. Συμφώνησε και σήμερα το βιβλίο της *Αρχαίων Δείπνον* αποτελεί τη μοναδική ίσως έγκυρη πηγή για τη μαγειρική στην αρχαία Ελλάδα.

Το 2011, η Μαρία Λόη μετακόμισε στη Νέα Υόρκη, για να ανοίξει το “Loi Estiatorio” στο Μανχάταν. Μετέφερε έτσι τα μυστικά της αρχαίας ελληνικής κουζίνας στη Νέα Γη (Αμερική), για να τα μοιραστεί με ένα νέο κοινό, λάτρεις του υγιεινού φαγητού. Σύμφωνα με τη μαγειρική ηθική της, η Μαρία φτιάχνει μόνο σπιτικά πιάτα με τοπικά εποχιακά υλικά. Τα ισορροπημένα, πλούσια, νόστιμα και υγιεινά εδέσματά της την έκαναν διάσημη σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η Σάρα Τόλαντ εργάζεται εδώ και δεκαπέντε χρόνια ως δημοσιογράφος στις Η.Π.Α., ειδική σε θέματα υγείας – πρόσφατα ως αρχισυντάκτρια του περιοδικού *Men’s Journal*. Εμφανίζεται τακτικά ως ειδήμων σε θέματα υγείας και διατροφής στο ειδησεογραφικό κανάλι Fox News Channel και σε άλλους τηλεοπτικούς σταθμούς, ενώ έχει αρθρογραφήσει για θέματα υγείας σε πολλά περιοδικά και εφημερίδες, όπως οι *New York Times*, *Sports Illustrated*, *Delicious Living!*, *Trail Runner*, *Mother Earth News*. Πριν από το *Men’s Journal*, εργάστηκε ως αρχισυντάκτρια στο περιοδικό *Alternative Medicine* και στο περιοδικό αθλητικού περιεχομένου *Inside Triathlon*.

Το ενδιαφέρον της Σάρα για την υγεία, τη διατροφή και τη φυσική κατάσταση ξεκίνησε όταν ήταν νεαρή αθλήτρια στο Κέιπ Κοντ της Μασαχουσέτης, όπου γεννήθηκε και μεγάλωσε. Περιτριγυρισμένη από άμμο και θάλασσα, η Σάρα περνούσε τα καλοκαίρια και τους χειμώνες στην ύπαιθρο, τρέχοντας στην παραλία, κολυμπώντας στον ωκεανό και δαμάζοντας τα κύματα. Μέχρι να αποφοιτήσει από το πανεπιστήμιο, η Σάρα είχε κερδίσει πέντε φορές στο Παναμερικανικό Πρωτάθλημα Κλασικού Αθλητισμού και Ανώμαλου Δρόμου. Η αγάπη της για το τρέξιμο την οδήγησε στο Μπάουλντερ του Κολοράντο, όπου άρχισε να προπονείται

τρέχοντας 150 χιλιόμετρα την εβδομάδα, και έτσι έμαθε ότι η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για να επιτευχθεί η διάκριση. Μέσα σε έναν χρόνο, η Σάρα κατάφερε να έχει χορηγό τη Nike και πέτυχε χρόνους κατάλληλους για να προκριθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες στα 5 και 10 χιλιάδες μέτρα. Την ίδια εποχή, άρχισε να εργάζεται ως δημοσιογράφος στη μεγαλύτερη εφημερίδα του Μπάουλντερ.

Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής της σε διάφορες εθνικές ομάδες, ένας τραυματισμός έβαλε τέλος στην αθλητική σταδιοδρομία της λίγο πριν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Πέρασε το διάστημα της ανάρρωσής της κολυμπώντας, ενώ εργάστηκε επίσης για λίγο ως ναυαγοσώστρια στην Καλιφόρνια. Η μεγάλη αγάπη της ήταν η δημοσιογραφία και συνέχισε να ικανοποιεί τη δίψα της για την υγεία και τη φυσική κατάσταση ασχολούμενη με έρευνα, δημοσιογραφική κάλυψη και αρθρογραφία σε διάφορα Μ.Μ.Ε. Σήμερα, η Σάρα εξακολουθεί να ασχολείται με τη δημοσιογραφία στα τηλεοπτικά και έντυπα μέσα και τρέχει 100 χιλιόμετρα την εβδομάδα για προσωπική ευχαρίστηση.

Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Η *Ελληνική Δίαιτα* χρησιμοποιεί την παραδοσιακή ελληνική διατροφή για να βοηθήσει τους αναγνώστες να χάσουν βάρος γρήγορα και υγιεινά, χωρίς να πεινάνε, χωρίς να μετράνε θερμίδες, χωρίς να στερηθούν τους υδατάνθρακες, το αλκοόλ, το λίπος ή άλλες τροφές που κάνουν τη ζωή απολαυστική. Η *Ελληνική Δίαιτα* συνδυάζει πολλά χρόνια ιστορίας, επιστημονικών ερευνών και συνταγών της αυθεντικής μεσογειακής κουζίνας της σεφ Μαρίας Λόη, και δημιουργεί μια πραγματικά μεσογειακή διατροφή.

Η *Ελληνική Δίαιτα* απλοποιεί την πολύπλοκη προσέγγιση των περισσότερων προγραμμάτων δίαιτας, που χρησιμοποιούν «πόντους» ή μέτρηση της κατανάλωσης υδατανθράκων, και βασίζεται στις «Δώδεκα Βασικές Τροφές», δώδεκα υλικά που η έρευνα έχει δείξει ότι είναι απαραίτητα για την καύση λίπους και την πρόληψη ασθενειών. Συγχρόνως, προάγουν την αίσθηση κορεσμού και τη γαστρίμαργκή εμπειρία στο σύνολό της. Όπως έχει αποδείξει η ιστορία, όχι μόνο πρέπει να μας αρέσουν τα φαγητά που τρώμε προκειμένου να αδυνατίσουμε, αλλά χρειάζεται να τα απολαμβάνουμε πραγματικά, προκειμένου να κρατήσουμε για πάντα μακριά το περιττό βάρος. Για αυτό τον λόγο, η βασική έννοια αυτού του βιβλίου είναι «ο παράγοντας απόλαυση», δηλαδή το φαγητό να μπορεί να προσφέρει ευχαρίστηση και ικανοποίηση.

Ένα άλλο θεμελιώδες στοιχείο της *Ελληνικής Δίαιτας* είναι η παρασκευή του φαγητού από τον ίδιο τον αναγνώστη. Στις μέρες μας, πολλοί άνθρωποι που ακολουθούν τον δυτικό

τρόπο ζωής δεν μαγειρεύουν, έχοντας ως δικαιολογία τον περιορισμένο χρόνο ή το μεγάλο κόστος. Ωστόσο, η έρευνα δείχνει ότι καμιά από αυτές τις δύο δικαιολογίες δεν είναι αληθινή: η παρασκευή ενός υγιεινού φαγητού απαιτεί τα ίδια –ίσως και λιγότερα– χρόνο και χρήμα από αυτά που ξοδεύουμε για να αγοράσουμε έτοιμο φαγητό. Η απομάκρυνση των ανθρώπων από την κουζίνα οδήγησε στην αυξανόμενη και θανατηφόρα επιδημία της παχυσαρκίας, η οποία ενισχύεται από την εξάρτηση από τα συσκευασμένα, επεξεργασμένα και «γρήγορα», φαγητά, πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη, ανθυγιεινά λίπη και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά.

Η προετοιμασία και παρασκευή των γευμάτων είναι σημαντική για την απώλεια βάρους. Έχουμε τον απόλυτο έλεγχο των τροφών που καταναλώνουμε, περιορίζουμε ή αποφεύγουμε τοξικά σάκχαρα, ανθυγιεινά λίπη, τεχνητά πρόσθετα και άλλα χημικά που βλάπτουν τη «γραμμή» μας. Αυτό το βιβλίο περιλαμβάνει περισσότερες από 100 αυθεντικές ελληνικές συνταγές χαμηλού κόστους, που θα σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος, ενώ απολαμβάνετε νόστιμα γεύματα μαζί με τους φίλους ή την οικογένειά σας. Δεν χρειάζεται να μαγειρεύετε κάθε μέρα, αλλά όσο πιο συχνά ετοιμάζετε μόνοι σας το φαγητό, τόσο πιο υγιείς και αδύνατοι θα είστε.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Να μια απελευθερωτική πληροφορία: δεν χρειάζεται να διαβάσετε την *Ελληνική Δίαιτα* από την πρώτη ως την τελευταία σελίδα για να μάθετε πώς να τρώτε καλύτερα, ώστε να χάσετε βάρος, να θωρακίσετε τον οργανισμό σας απέναντι στις ασθένειες, να αυξήσετε την ενέργειά σας και να βελτιώσετε την υγεία σας. Σας προτείνουμε να ξεφυλλίσετε το βιβλίο και να διαβάσετε προσεκτικά τα αποσπάσματα και τα κεφάλαια που σας ενδιαφέρουν. Σε ολόκληρο το βιβλίο θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για το πώς να χρησιμοποιήσετε τις Δώδεκα Βασικές Τροφές για να κάψετε λίπος, να ενισχύσετε τη γεύση ή να βελτιώσετε την εμφάνιση του φαγητού.

Το βιβλίο είναι χωρισμένο σε τέσσερα μέρη: Γνωρίστε τους Έλληνες, Υιοθετώντας τον Ελληνικό Τρόπο, Οι Δώδεκα Βασικές Τροφές και Οι Συνταγές.

Το **Πρώτο Μέρος** «Γνωρίστε τους Έλληνες» εξηγεί την ιστορία της ελληνικής διατροφής και τους λόγους για τους οποίους η επιστήμη τη θεωρεί ισχυρό αντίδοτο στις αποτυχημένες μακροχρόνιες προσπάθειες για απώλεια βάρους, στην έλλειψη ενέργειας και σε άλλα προβλήματα υγείας.

Το **Δεύτερο Μέρος** «Υιοθετώντας τον ελληνικό τρόπο» περιγράφει λεπτομερώς πώς να

ξεκινήσετε την *Ελληνική Δίαιτα* και σας γνωρίζει τις Δώδεκα Βασικές Τροφές. Σε αυτό το μέρος περιλαμβάνονται λίστες με όσα πρέπει να αγοράσετε, να πετάξετε ή να κρατήσετε στα ντουλάπια σας, μαζί με προγράμματα γευμάτων και ένα εναρκτήριο πρόγραμμα μίας εβδομάδας, με το οποίο θα χάσετε περίπου δύομισι κιλά την πρώτη εβδομάδα της δίαιτας. *Αν επιλέξετε να ξεφυλλίσετε το βιβλίο, σας συμβουλεύουμε να διαβάσετε πιο προσεκτικά αυτό το μέρος, ώστε να κατανοήσετε πώς χρησιμοποιείται η δίαιτα.*

Το **Τρίτο Μέρος** «Οι Δώδεκα Βασικές Τροφές» αναφέρεται στην ιστορία, τα οφέλη και τη μαγειρική χρήση καθεμιάς από τις Δώδεκα Βασικές Τροφές και εξηγεί πώς αυτές οι τροφές και τα ροφήματα θα σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος. Σε αυτό το μέρος κάθε κεφάλαιο χωρίζεται σε δύο ξεχωριστές αφηγήσεις:

- Τη βιωματική αφήγηση, που είναι οι εμπειρίες τις οποίες απέκτησε μεγαλώνοντας η Μαρία σχετικά με την ελληνική διατροφή και όσα μπορούμε να μάθουμε για την απώλεια βάρους από τους αρχαίους Έλληνες.
- Την επιστημονική ανάλυση που έχει γράψει η Σάρα και εξηγεί πώς οι Δώδεκα Βασικές Τροφές μπορούν να μειώσουν την πείνα, να ενισχύσουν τον μεταβολισμό, να ενεργοποιήσουν την καύση λίπους και να βοηθήσουν τον καθένα να χάσει βάρος και να μην το ξαναπάρει.

Το **Τέταρτο Μέρος** «Οι Συνταγές» περιλαμβάνει περισσότερες από 100 εύκολες συνταγές για γεύματα, σνακ, επιδόρπια και ποτά, στα οποία χρησιμοποιούνται οι Δώδεκα Βασικές Τροφές που σας βοηθούν να χάσετε βάρος, ενώ απολαμβάνετε πεντανόστιμα σπιτικά γεύματα. Δεν χρειάζεται να δοκιμάσετε όλες τις συνταγές για να χάσετε βάρος· σας προτείνουμε ωστόσο να ετοιμάζετε μόνοι σας τα γεύματα και τα σνακ σας, χρησιμοποιώντας τις Δώδεκα Βασικές Τροφές, όσο πιο συχνά μπορείτε. Αυτό θα επιταχύνει την απώλεια βάρους και –κάτι ακόμα πιο σημαντικό– θα μετατρέψει το ταξίδι της απώλειας βάρους σε μια εμπειρία που θα αλλάξει τη ζωή σας, βοηθώντας σας να ανακαλύψετε τον υγιή και ευτυχισμένο σεφ που όλοι κρύβουμε μέσα μας.