

A Day Without Gluten



GLUTEN FREE

MEDIA KIT

Το κοινό που με ακολουθεί στο blog και στα Social Media μου, είναι άνθρωποι με κοινές ανησυχίες και προβληματισμούς.

Όλοι εκείνοι που με διαβάζουν και με παρακολουθούν, είναι άτομα ή οικογένειες που ακολουθούν μια διατροφή **χωρίς γλουτένη**, ψωνίζουν αντίστοιχα προϊόντα, ταξιδεύουν και επισκέπτονται GF σημεία και σίγουρα αποτελούν ένα σύνολο με ξεκάθαρα **ισχυρή δέσμευση** και έντονη διάθεση να είναι **πραγματικά connected**.

Δεν είναι απλά ένας ακόμη Social λογαριασμός από τους πολλούς με συνταγές, παρουσιάσεις προϊόντων και σημείων ενδιαφέροντος...

Είμαι ο Δάκης, ζω στη Θεσσαλονίκη και τα τελευταία δέκα και παραπάνω χρόνια (από το 2011) ακολουθώ μια διατροφή αποκλειστικά **χωρίς γλουτένη** (διάγνωση με την αυτοάνοση πάθηση της **κουλιοκάκης**).

Ζω μια καθημερινότητα σε κάθε της πτυχή, πραγματικά χωρίς γλουτένη, όπως και χιλιάδες άλλοι πάσχοντες ανά την Ελλάδα αλλά και όσοι είτε για άλλους ιατρικούς λόγους είτε από επιλογή μιας εναλλακτικής διατροφής, αποφεύγουν την γλουτένη.

Ταξιδεύω, μαγειρεύω, οργανώνω την ημέρα μου, αναζητώ, ενημερώνομαι & συμβουλευώ, βοηθώ συμπάσχοντες και ανθρώπους που «ψάχνονται» για χ.γλ. διατροφή, δοκιμάζω νέα προϊόντα, μοιράζομαι γνώση και εμπειρίες, πειραματίζομαι με υλικά, ετοιμάζω συνταγές, κοινοποιώ νέα, ενημερώνω τους διαδικτυακούς φίλους μου, στο κοινό μας αυτό ταξίδι χωρίς γλουτένη, πάντα με όρεξη & χαμόγελο, με όμορφα αισθητικά φωτογραφίες & παρουσιάσεις, με έξυπνο και ευχάριστο κείμενο!

Μέσα από το blog και τα social media μου, έχω δημιουργήσει μια αληθινή σχέση με ανθρώπους που ενδιαφέρονται ειλικρινά για το περιεχόμενο, τις συνταγές, τις γνώσεις και τις ιδέες μου.

Το A Day Without Gluten είναι ένας ιδιαίτερος και ξεχωριστός τρόπος ενημέρωσης, έμπνευσης & πληροφόρησης, ίσως και ο μοναδικός αυτού του είδους για την **Gluten Free ζωή και διατροφή στην Ελλάδα.**



DAKIS DOUVLETIS

CONTENT CREATOR | FOOD, TRAVEL BLOGGER

A DAY WITHOUT GLUTEN

GLUTEN FREE BLOGGER

ADAYWITHOUTGLUTEN.COM

[FACEBOOK.COM / ADAYWITHOUTGLUTEN](https://FACEBOOK.COM/ADAYWITHOUTGLUTEN) 

[INSTAGRAM.COM / ADAYWITHOUTGLUTEN](https://INSTAGRAM.COM/ADAYWITHOUTGLUTEN) 

DOUVLETISD@GMAIL.COM 

+30 6972090836 

ΣΥΝΤΑΓΕΣ | ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ



Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε την τάρτα πασπαλισμένη με άχνη ζάχαρη, με σαντιγί ή με μια μπάλα παγωτό.

Credits

Νίκος Λιόγγαρης, Chef, Chef Consultant
Δάκης Δουβλετής, Gluten Free Blogger, adaywithoutgluten.com

Συνολικά 36 συνταγές, μπορούν να βρεθούν στο site των Μύλων Αγίου, στην ενότητα **χωρίς γλουτένη**, καθώς σε συνεργασία με το σεφ Νίκο Λιογγάρη ετοιμάσαμε **12 συνταγές** το φθινόπωρο του 2020, άλλες **12 συνταγές** την άνοιξη του 2021, ενώ το 2022 δημοσιεύτηκαν **12 ακόμη χωρίς γλουτένη συνταγές μας**.



Συνταγές χωρίς γλουτένη – Μύλοι Αγ. Γεωργίου | A day without gluten

6 συνολικά συνταγές - 4 & άλλες 2 special Χριστουγεννιάτικες βρίσκονται στο site της Amino Anino,

της καινοτόμου αυτής, βραβευμένης ελληνικής εταιρείας που ασχολείται με organic, Gluten Free & Vegan Πρωτεΐνες!



Ενδεικτικές φωτογραφίες από 2 συνταγές μου με τη χρήση αντίστοιχων προϊόντων

<https://adaywithoutgluten.com/recipes-aminoanimo-protein/>



ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΜΕ AMINO ANIMO POWER MIX COCOA

🍴 Μερίδες: 15-20

🕒 Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά (+ 18-20 λεπτά ψήσιμο)

🍱 Συνολική οργανική πρωτεΐνη AMINO ANIMO: 60 γρ.

👨🍳 Συνταγή: Δάκης Δουβλετής (A Day Without Gluten)



ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΜΕ AMINO ANIMO POWER MIX VANILLA

🍴 Μερίδες: 32-35

🕒 Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά (+ 15-18 λεπτά ψήσιμο)

🍱 Συνολική οργανική πρωτεΐνη AMINO ANIMO: 60 γρ.

👨🍳 Συνταγή: Δάκης Δουβλετής (A Day Without Gluten)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ POSTS ΜΟΥ -
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΟΥ ΜΕ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ



<https://adaywithoutgluten.com/danish-gf-smorrebrod/>
(blog post)

Smørrebrød, έργο τέχνης γεύσης πάνω σε φέτα
χωρίς γλουτένη ψωμιού / Προϊόν Nutri Valley



<https://adaywithoutgluten.com/gluten-free-peanutbutter-cookies/> (blog post)

Cookies με φυσικοβούτυρο /
Προϊόν Sisinni, Ritos Food



<https://adaywithoutgluten.com/gluten-free-tabbouleh/>
(blog post)

Tabbouleh χωρίς γλουτένη με couscous /
Προϊόν Helios Pasta



Χρήση προϊόντος μαγιονέζας Wasabi /
Προϊόν Peter's Deli



Συμμετοχή ως καλεσμένος της εταιρείας, στο τριήμερο **Gluten Free Schär Influencer Event** που διοργανώθηκε το Μάιο του 2022 στην Κροατία από την ομώνυμη πολυεθνική εταιρεία αλλά και στο **Schär Culinary Experience** της ίδιας εταιρείας που πραγματοποιήθηκε το 2023 στη **Νάπολη** με συμμετοχή **Gluten Free Bloggers** από όλη την Ευρώπη.



Επίδειξη - παρουσίαση χωρίς γλουτένη συνταγών σε σπουδαστές
Gluten Free/Vegan σεμινάριο στο ΙΕΚ Paster

“Πως είναι να ζεις με Κοιλιόκακη;”
‘Όταν οι διατροφικές επιλογές είναι ένας... «πονοκέφαλος»
Συνέντευξη μου στην karfita.gr
7/5/22
Η συνέντευξη βρίσκεται στο αντίστοιχο τεύχος στην έντυπη έκδοση της εφημερίδας ενώ φιλοξενείται και στην ιστοσελίδα της karfita.gr
<https://adaywithoutgluten.com/karfita-interview-2022/>



Οι Gluten Free περιπλανήσεις μου

<https://adaywithoutgluten.com/category/travel-around-gluten-free/>

Δεκάδες άρθρα μου (travel blogs) για διάφορες πόλεις της Ευρώπης και της Ελλάδας με αναλυτικούς χάρτες, προσωπικές μου εμπειρίες από ταξίδια μου, reviews και φυσικά τα καλύτερα gluten free tips μπορούν να βρεθούν στην ιστοσελίδα μου!

Gluten free περιπλανήσεις

Μια μέρα χωρίς γλουτένη στη Βαρκελώνη



Την Ισπανία την είχα επισκεφτεί μέχρι τώρα στη ζωή μου 3 φορές (πλέον μετά την φετινή 4 και μακάρι να φτάσω τις 14, ειδικά αφού βελτιώσω και τα ισπανικά μου πρώτα). * Διαβάστε λίγο παρακάτω αναλυτικά τις εμπειρίες και τις γευστικές

GFUser | October 8, 2022 | Gluten free περιπλανήσεις

[Read more](#)

Μια μέρα χωρίς γλουτένη στη Θεσσαλονίκη



* CLICK HERE for the English Guide and Map, Gluten Free Thessaloniki* Θεσσαλονίκη χωρίς γλουτένη (αγγλική έκδοση) ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ - Gluten Free Χάρτης Μια μέρα χωρίς γλουτένη στο Facebook Μια μέρα χωρίς γλουτένη στο Instagram Όλα τα παρακάτω σχόλια

GFUser | September 9, 2017 | Gluten free περιπλανήσεις

[Read more](#)

Μια μέρα χωρίς γλουτένη στη Λισαβόνα



Για τη πολύχρωμη Λισαβόνα θα μπορούσα να γράψω πολλά. Για το φανταστικό μουσικό φεστιβάλ του Nos Alive που απολαύσαμε όλη τρέσα. Για αυτά που ήθελα να δω, να γευτώ, να επισκεφτώ, αλλά φυσικά... δεν τα πρόλαβα όλα, ακόμη περισσότερο! Αλλά αυτά

GFUser | September 27, 2022 | Gluten free περιπλανήσεις

[Read more](#)

Μια μέρα χωρίς γλουτένη στη Αθήνα



Την Αθήνα την επισκέφτηκα πρώτη φορά ως πάσχων με κοιλιοκάκη το καλοκαίρι του 2017 για μια γρήγορη τριήμερη απόδραση ενώ είχα την χαρά να την ξαναπερπατήσω και να γευτώ χωρίς γλουτένη επιλογές και το καλοκαίρι του 2019. Διατήρησα την παράδοση

GFUser | January 2, 2022 | Gluten free περιπλανήσεις

[Read more](#)

Ταξιδιωτικά Snapshots



Lisbon 2022



Amsterdam 2023



Naples 2023



Positano 2023



Κρήτη 2023



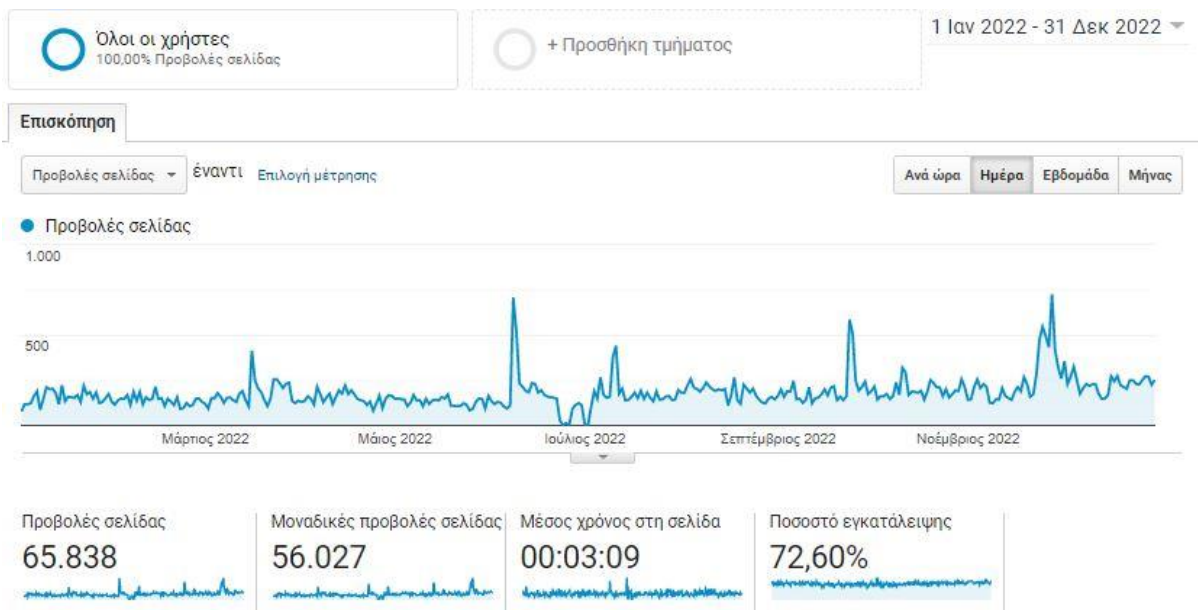
Croatia 2022

Διάφορες φωτογραφίες μου με προϊόντα χωρίς γλουτένη στους Social λογαριασμούς μου

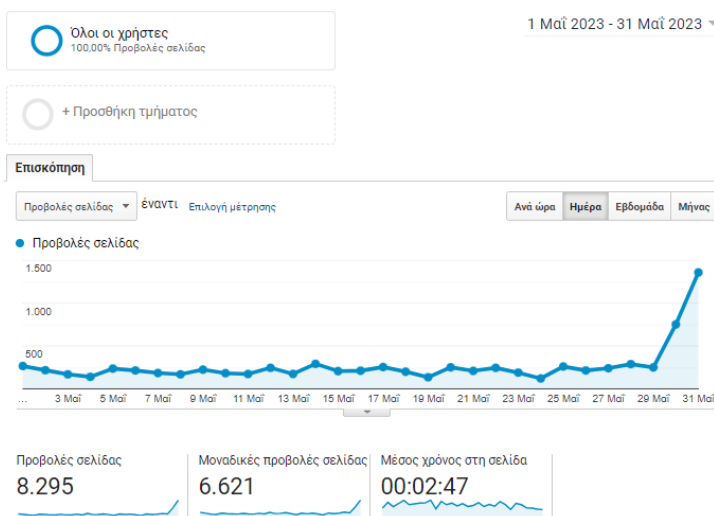




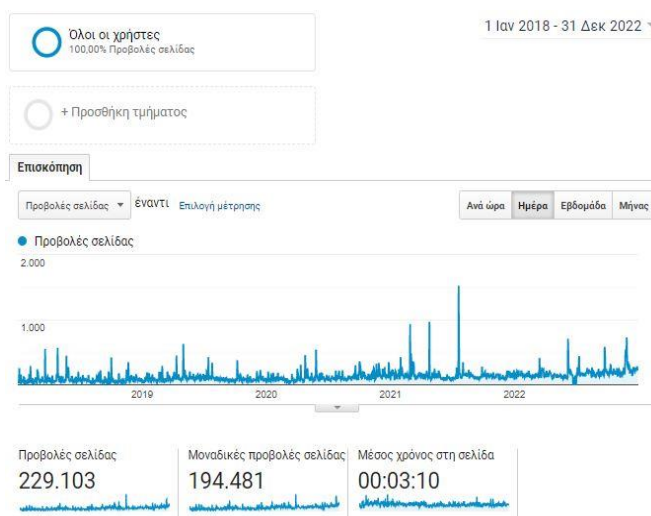
Συνολικές ετήσιες προβολές ιστοσελίδας >65.000



Επισκεψιμότητα BLOG Μάιος 2023



Συνολικά Στατιστικά επισκεψιμότητας (2018-2022)





Ακόλουθοι
Facebook
4.974 (Ιουν.23)

Ακόλουθοι
Instagram
5.483(Ιουν.23)

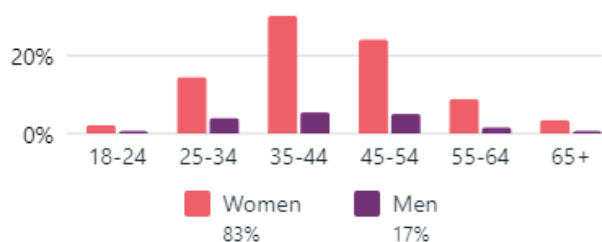
Audience ⓘ

See Audience Report

Facebook followers ⓘ

4,974

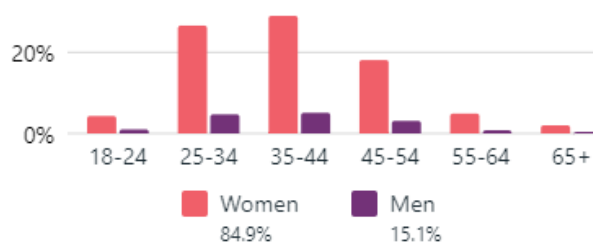
Age & gender ⓘ



Instagram followers ⓘ

5,483

Age & gender ⓘ



Ενδεικτική Ανάλυση μοναδικών ακολούθων από Facebook Insights*
Συνολικός, συνδυαστικός αριθμός: **9.004** *στοιχεία Ιανουάριος 2023

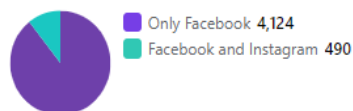
Facebook and Instagram

9,004 unique followers across apps

Following only on Facebook	4,124
Following only on Instagram	4,390
Following on Facebook and Instagram	490

Unique Facebook followers

89.4% of your Facebook followers do not follow you on Instagram.



Ενδεικτικές travel photos μου στο Instagram





Instagram Posts

Απήχηση ενδεικτικού παλαιότερου τριμήνου

← Απήχηση

Τελευταίες 90 ημέρες ▾

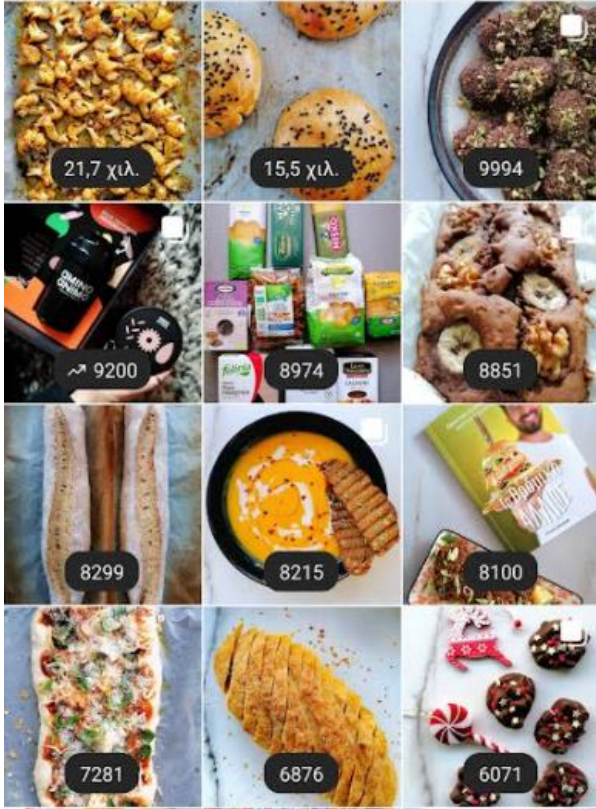
5 Οκτ - 2 Ιαν

+313% σε σχέση με 7 Ιουλ - 4 Οκτ

77500

Λογαριασμοί που προσεγγίστηκαν

Πέ



Facebook Posts

Ενδεικτική Απήχηση (FB insights Ιαν 2023)

Posts

Last 90 days ▾

Post reach ▾

Image	Text	Post reach	Engagement
	Mes macarons au Chocolat 🍫 (Εντάξει, τη μισή αλήθεια λέω καθώς τα μιά τα γέμισα με μαρμελάδα βατόμουρο, ένας εκρηκτικός συνδυασμός-έκπληξη που αγαπήθηκε από όσους τον δοκίμασαν)....	5735	865
	Εύχομαι ολόψυχα σε όλους σας υγεία, πολλές χαρές, πολλά αβίαστα χαμόγελα, πολλές συγκλονιστικές χωρίς γλουτένη συνταγές, ψησίματα και μαγειρώματα. Ευχές για όσο το δυνατόν από εδώ και...	4315	945
	Κάθε καινούργιο #χωρίςγλουτένη προϊόν συνοδεύεται πάντα και με ένα μικρό χαμόγελο χαράς στο πρόσωπο μας, στο πρόσωπο των παιδιών μας! Ειδικά αν πρόκειται για το ξεχωριστό Milk Cake, το...	4315	516
	Υπέροχος κολοκύθες κομμένες στη μέση και ψημένες στο φούρνο, με μια μοναδική γέμιση, ένας συνδυασμός από Κινόα, Κεχρί και σπόρους Αμυγδάλου, μαγειρεμένα από πριν σε ζυμό λαχανικών,...	3708	450
	Το #χωρίςγλουτένη σπέσιαλ καρβελάκι μου για αυτή την εβδομάδα εμπλουτίστηκε στη ζύμη με πούδρα από ψημένα φουντούκια και σπόρους chia, ένα μίγμα αλεύριων με φαγόπυρο και επιπλέον...	3672	428
	Όταν από τα χέρια και το σπυτικό σου φούρνο, βγαίνει τέτοιο #χωρίςγλουτένη ψωμί, σιγά να μη ζηλέψεις κάτι από το συμβατικό, το "γλουτενιασμένο" 😊. Αφιερωμένο στη φίλη που μου είπε ότι έχ...	3493	837
	Αν δεν έχεις δοκιμάσει τα πεντανόστιμα #χωρίςγλουτένη και χωρίς καθάλου αλεύρι μπισκότα μου, καμωμένα εύκολα και γρήγορα, με τρίμμα ξηρών καρπών και με το μοναδικό φωτισκοβούτρο #sisinn...	3423	498
	«Οι αποχρώσεις του πορτοκαλι» σε μια από τη φύση της #χωρίςγλουτένη και vegan, βελούτε σουπια με όλα τα αγαπημένα μας "πορτοκαλι" 🍊 🍋 🍌 Φρυγανισμένες φέτες από το μοναδικό,...	3386	528
	Μου μιλάς με λέξεις, σου... μαγειρεύω με συναίσθημα (κριθαρότο) https://adaywithoutgluten.com/gluten-free-kritharoto/ ~ "Parce que tu me parles avec des mots, et moi je te regarde avec des sentiments..."	3355	610
	Η #χωρίςγλουτένη τελειότητα στην εικόνα της σπυτικής μου, χειροποίητης σπανακόπιτας, συνταγή από τη φίλη μου, τη μαστόρσινα την Ιουλία 🙌🏻 Τραγουδάκι στο background που...	3126	783
	Μελομακάρονα εις τριπλούν 🍯 Κλασικά με μέλι και καρυδάκι, με vegan σιρόπι και φυσικό, με σοκολάτα & χρωματάκια! Σε κάθε περιπτώση όμως #χωρίςγλουτένη και πάντα με πολλή αγάπη. Κα...	3099	554

«Άλλη μια μέρα χωρίς γλουτένη»

Ένα σχέδιο από τη σκιτσογράφο-δημιουργό Έφη Θεοδωροπούλου για τη σελίδα μου με αφορμή την παγκόσμια ημέρα κοιλοκάκης - 16 Μαΐου.

A Day Without Gluten

