



# Η διατροφή του Άκη 70kg/165cm- 11η μέρα

30'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'  
Χρόνος  
Ψησίματος

1 άτομο  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

### ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα με βρόμη

- 160 γρ. γάλα 2%
- 2 κ.σ. βρόμη
- 1 κ.σ. μέλι
- ½ κ.γ. κανέλα

### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

Τορτίγια με τυρί και γαλοπούλα + 1 πράσινο μήλο

- 1 τορτίγια
- 1 κ.σ. γιαούρτι light στραγγιστό
- 1 κ.γ. κάρυ
- 1 φέτες τυρί light
- 1 φέτες γαλοπούλα καπνιστή
- φύλλα δυόσμου
- Ξύσμα από ½ λεμόνι
- 1 πράσινο μήλο (200 γρ.)

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Αρακάς

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 καρότο
- 2 φέτες γαλοπούλα καπνιστή
- 150 γρ. αρακά κατεψυγμένο
- 1 ντομάτα τριμμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- 2 φέτες λεμόνι
- φύλλα δυόσμου

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- ½ κ.σ. ταχίνι
- ½ κ.γ. κανέλα
- 1 μπανάνα

### ΒΡΑΔΙΝΟ

Πλιγούρι με μανιτάρια

- 1 ½ κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 250 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 150 γρ. πλιγούρι βρασμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. παρμεζάνα τριμμένη
- 1 κ.σ. θυμάρι

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής είναι για 14 μέρες και δημιουργήθηκε για εμένα από επιστημονική ομάδα, κατόπιν αξιολόγησής μου. Το πρόγραμμα διατροφής που θα ακολουθήσει ο/η οποιοσδήποτε για μια επιθυμητή απώλεια βάρους, θα πρέπει να γίνει εξατομικευμένα και με την εποπτεία διαιτολόγου ή και άλλων επιστημόνων. Σκοπός αυτής της προσπάθειάς μου είναι μια οργανωμένη δράση για την ευαισθητοποίηση του κοινού προς την καλύτερη υγεία και ευεξία.

Το βίντεο αφορά τα 90 kg/ 1.85 m. Οι παρακάτω συνταγές είναι προσαρμοσμένες στα 70 kg/ 1.65m. Στο βίντεο μπορείτε να δείτε την εκτέλεση της κάθε συνταγής.

- [Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm](#)
- [Η διατροφή του Άκη 90kg/185cm](#)

Θερμίδες: 1593

**ΠΡΩΙΝΟ** (Θερμίδες: 215 kcal)

Γάλα με βρόμη

- Σε ένα μπολ βάζουμε το γάλα, τη βρόμη, το μέλι και την κανέλα.
- Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 2 λεπτά στα 800 Watt.
- Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ** (Θερμίδες: 397 kcal)

Τορτίγια με τυρί και γαλοπούλα + 1 πράσινο μήλο

- Βάζουμε σε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) την τορτίγια και απλώνουμε με ένα κουτάλι το γιαούρτι.
- Προσθέτουμε το κάρυ, το τυρί, τη γαλοπούλα και ψήνουμε για 1 λεπτό σε μέτρια φωτιά μέχρι να λιώσει το τυρί.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε λίγα φύλλα δυόσμου και ξύσμα από ½ λεμόνι.
- Μεταφέρουμε σε ένα [ξύλο κοπής](#), τυλίγουμε και κόβουμε στη μέση.

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ** (Θερμίδες: 331 kcal)

Αρακάς

- Βάζουμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά για να κάψει.
- Ψιλικόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Βάζουμε το ελαιόλαδο στο καυτό τηγάνι και βάζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Κόβουμε το καρότο σε μικρά κυβάκια, τη γαλοπούλα σε ροδέλες 1 εκ. και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Ανακατεύουμε με ξύλινη [κουτάλα](#) και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Στη συνέχεια, βάζουμε το αρακά, την ντομάτα που την έχουμε περάσει από τον τρίφτη, αλάτι και πιπέρι.
- Ανακατεύουμε και βράζουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά.
- Προσθέτουμε τον δυόσμο, ανακατεύουμε και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε με τις φέτες λεμονιού και τα φύλλα δυόσμου.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ** (Θερμίδες: 197 kcal)

- Απλώνουμε το ταχίμι στο ψωμί με ένα κουτάλι.
- Πασπαλίζουμε την κανέλα.
- Κόβουμε την μπανάνα σε λεπτές φέτες και τις απλώνουμε ομοιόμορφα στο ψωμί.

**ΒΡΑΔΙΝΟ** (Θερμίδες: 453 kcal)

Πλιγούρι με μανιτάρια

- Τοποθετούμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και κόβουμε τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και βάζουμε το σκόρδο και τα μανιτάρια.
- Ανακατεύουμε και σοτάρουμε μέχρι να πάρουν χρώμα και πέσει ο όγκος των μανιταριών.
- Στη συνέχεια βάζουμε το βρασμένο πλιγούρι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίρουμε με την παρμεζάνα και το θυμάρι.

Δείτε τη συνέχεια:

[1η μέρα](#), [2η μέρα](#), [3η μέρα](#), [4η μέρα](#), [5η μέρα](#), [6η μέρα](#), [7η μέρα](#), [8η μέρα](#), [9η μέρα](#), [10η μέρα](#), [12η μέρα](#), [13η μέρα](#), [14η μέρα](#)

## Tip

1. Φροντίστε να πίνετε 8-10 ποτήρια νερό/ημέρα. 2. Ασκηθείτε για 45', 3 φορές/εβδομάδα. 3. Να κοιμάστε 7 με 8 ώρες/ημέρα. 4. Προτεινόμενες ώρες για τα γεύματα σας όπως τα έκανα εγώ: Πρωινό 8 π.μ. Δεκατιανό 11 π.μ. Μεσημεριανό 2 μ.μ. Απογευματινό 5 μ.μ. Βραδινό 8 μ.μ. Βρείτε [εδώ](#) περισσότερες συμβουλές για καλύτερα αποτελέσματα!