



Η διατροφή του Άκη 70kg/165cm- 13η μέρα

25'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Τορτίγια με τυρί και γαλοπούλα

- 1 τορτίγια
- 1 κ.σ. γιαούρτι light στραγγιστό
- 1 κ.γ. κάρυ
- 1 φέτα τυρί light
- 1 φέτα γαλοπούλα καπνιστή
- φύλλα δυόσμου
- ξύσμα από ½ λεμόνι

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Club Sandwich

- 3 φέτες ψωμί τoστ πολύσπορο ψημένες
- 1 φέτα τυρί light
- 1 φέτα γαλοπούλα καπνιστή
- 2 φέτες ντομάτα
- πιπέρι
- φύλλα δυόσμου
- ½ φύλλο μαρούλι
- ρόκα για το σερβίρισμα

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 γιαούρτι light στραγγιστό

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σουβλάκι light

- 180 γρ. πανσέτες χωρίς κόκαλο
- 1 κ.σ. ξίδι
- 1 κ.σ. ρίγανη ξερή
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 μεσαία πίτα για σουβλάκι ολικής άλεσης ψημένη
- 1 κ.σ. μουστάρδα, απαλή
- ρόκα ή σαλάτα της αρεσκείας μας

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: 1388 kcal

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 297 kcal)

Τορτίγια με τυρί και γαλοπούλα

- 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.
- Εναλλακτικά μπορούμε να βάλουμε όλα τα υλικά στη τορτίγια και να την τυλίξουμε χωρίς να την ψήσουμε.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (Θερμίδες: 197 kcal)

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (Θερμίδες: 333 kcal)

Club Sandwich

- Σε ένα πιάτο βάζουμε μία φέτα ψωμί και προσθέτουμε 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα ντομάτα, πιπέρι, τα φύλλα δυόσμου και καλύπτουμε με μία φέτα ψωμί.
- Προσθέτουμε 1 φέτα τυρί, το μαρούλι και καλύπτουμε με την τρίτη φέτα ψωμί.
- Πιέζουμε με τα χέρια μας ώστε να κολλήσουν τα υλικά μεταξύ τους.
- [Κόβουμε](#) σταυρωτά στα τέσσερα και σεββίρουμε με ρόκα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (Θερμίδες: 116 kcal)

- 1 γιαούρτι light στραγγιστό (200 γρ.)

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 445 kcal)

Σουβλάκι light

- Βάζουμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά για να κάψει.

- Κόβουμε τις πανσέτες σε μικρά κομμάτια 0,5 εκ. Προσθέτουμε το ξίδι, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με τα χέρια μας.
- Βάζουμε την πανσέτα στο καυτό τηγάνι, ανακατεύουμε με ξύλινη [κουτάλα](#) και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να ψηθεί.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί ώστε να τραβήξει το περιττό λίπος.
- Απλώνουμε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο στον πάγκο εργασίας μας και βάζουμε πάνω την πίτα.
- Απλώνουμε τη μουστάρδα και προσθέτουμε την πανσέτα.
- Βάζουμε λίγη ρόκα ή τη σαλάτα της αρεσκείας μας, τυλίγουμε και σερβίρουμε.

Δείτε τη συνέχεια:

[1η μέρα](#), [2η μέρα](#), [3η μέρα](#), [4η μέρα](#), [5η μέρα](#), [6η μέρα](#), [7η μέρα](#), [8η μέρα](#), [9η μέρα](#), [10η μέρα](#), [11η μέρα](#), [12η μέρα](#), [13η 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!