



Η διατροφή του Άκη 70kg/165cm- 14η μέρα

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

25'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



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: 1387 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: 440 kcal)

Κοτόπουλο με λαχανικά στη λαδόκολλα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Τρυπάμε περιμετρικά την πατάτα με ένα πιρούνι. Τη βάζουμε σε ένα μπολ και βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 5 λεπτά στα 800 Watt.
- Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα **ταψί 25x35 εκ.**
- Κόβουμε την πατάτα στα τέσσερα και στη συνέχεια σε μικρά κομμάτια.
- Κόβουμε την κόκκινη πιπεριά σε τέσσερα μεγάλα κομμάτια και το κολοκύθι σε μικρά κομμάτια 0,5 εκ.
- Βάζουμε το κοτόπουλο στο **ξύλο κοπής** και το κόβουμε σε κομμάτια 1 εκ.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, τη ρίγανη και τα ανακατεύουμε.
- Τα μεταφέρουμε στο ταψί και βάζουμε στον φούρνο για 20 λεπτά.
- Σερβίρουμε στη λαδόκολλα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (Θερμίδες: 130 kcal)

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

Κοτόπουλο με λαχανικά στη λαδόκολλα

- 1 μέτρια πατάτα (150 γρ.)
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κολοκύθι
- 120 γρ. στήθος κοτόπουλο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- 1 κ.σ. ρίγανη

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Μους σοκολάτας

- 1 γιαούρτι light στραγγιστό
- 3 κ.γ. ζαχαρίνη σε σκόνη
- 1 κ.γ. κακάο

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μπριζόλα με σαλάτα

- 120 γρ. μοσχάρισα μπριζόλα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.γ. μουστάρδα, απαλή
- 3 κ.σ. φρέσκα μυρωδικά (μαϊντανό, θυμάρι, ρίγανη)
- πράσινη σαλάτα για το σερβίρισμα

Μους σοκολάτας

- Βάζουμε το γιαούρτι σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε το κακάο, τη ζαχαρίνη και ανακατεύουμε πολύ καλά.

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 323 kcal)

Μπριζόλα με λαχανικά

- Τοποθετούμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε στη μπριζόλα το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και απλώνουμε με τα χέρια ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνειά της.
- Τη βάζουμε στο καυτό τηγάνι κα ψήνουμε 2 λεπτά από κάθε πλευρά.
- Τρυπάμε με ένα πιρόνι το σκόρδο και αλείφουμε τη μπριζόλα και από τις δύο πλευρές.
- Απλώνουμε τη μουστάρδα και στις δύο πλευρές και πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά.
- Κόβουμε σε φέτες 1-2 εκ. και τη βάζουμε στο μπολ με τη σαλάτα.

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!