



Η διατροφή του Άκη 70kg/165cm- 3η μέρα

45'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής των 1400-1600 kcal 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: 1446

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 413 kcal)

Αυγά με μπέικον

- Βάζουμε ένα [αντιοξειδωτικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά για να κάψει.
- Βάζουμε το μπέικον στο καυτό τηγάνι και σοτάρουμε από 1 λεπτό την κάθε πλευρά μέχρι να πάρει χρώμα.
- Απλώνουμε σε όλο το τηγάνι το λάδι που έχει βγάλει το μπέικον και σπάμε μέσα το αυγό.
- Προσθέτουμε πιπέρι, αλάτι και το θυμάρι.
- Σερβίρουμε με το κρίθινο παξιμάδι.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (Θερμίδες: 197 kcal)

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (Θερμίδες: 375 kcal)

- Σε ένα μπολ βάζουμε το τυρί κρέμα, τη μουστάρδα, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, το μέλι, τα φύλλα δυόσμου, πιπέρι, αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Προσθέτουμε τα fusilli, [κόβουμε](#) το κοτόπουλο σε κομμάτια και το βάζουμε στο μπολ.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε μικρά κυβάκια, τις βάζουμε στο μπολ και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με φύλλα δυόσμου.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (Θερμίδες: 130kcal)

- 1 γιαούρτι light στραγγιστό (200 γρ.)

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 331 kcal)

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

Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Αυγά με μπέικον

- 1 φέτα μπέικον
- 1 αυγό μεσαίο
- πιπέρι
- αλάτι
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
- 1 κρίθινο παξιμάδι (50 γρ.)

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Lemon pasta με κοτόπουλο

- 1 κ.σ. γεμάτη τυρί κρέμα
- ½ κ.γ. μουστάρδα, απαλή
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- ½ κ.γ. μέλι
- φύλλα δυόσμου
- πιπέρι
- αλάτι
- 30 γρ. pasta fusilli βρασμένα
- 100 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλο βρασμένο
- ¼ κόκκινη πιπεριά
- ¼ κίτρινη πιπεριά
- ¼ πορτοκαλί πιπεριά
- λίγα φύλλα δυόσμου για το σερβίρισμα

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 γιαούρτι light στραγγιστό (200 γρ.)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Αρακάς

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

Για το σερβίρισμα

- 2 φέτες λεμόνι
- φύλλα δυόσμου

προσθέτουμε στο τηγάνι.

- Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Στη συνέχεια, βάζουμε το αρακά, τη 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.

Δείτε τη συνέχεια:

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