



# Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm- 12η μέρα

30'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

5'  
Χρόνος  
Ψησίματος

1 άτομο  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

### ΠΡΩΙΝΟ

Αυγά με μπέικον

- 1 φέτα μπέικον
- 2 αυγά μεσαία
- πιπέρι
- αλάτι
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
- 1 κρίθινο παξιμάδι

### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- ½ μπανάνα ώριμη
- 1/5 κ.γ. τζίντζερ σε σκόνη
- 1 πράσινο μήλο

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σαλάτα με τόνο

- 1 ντομάτα
- 1 ντάκο
- 2 κ.γ. κάππαρη
- 60 γρ. τόνος σε νερό
- 1 κ.σ. άνηθο
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Μους σοκολάτας

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

### ΒΡΑΔΙΝΟ

Club Sandwich

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

## 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 80 kg/ 1.75 m Στο βίντεο μπορείτε να δείτε την εκτέλεση της κάθε συνταγής.

- [H διατροφή του Άκη 70kg/165cm](#)
- [H διατροφή του Άκη 90kg/185cm](#)

Θερμίδες: 1802

**ΠΡΩΙΝΟ** (Θερμίδες: 500 kcal)

Αυγά με μπέικον

- Βάζουμε ένα [αντιοκλητικό 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 τα αυγά.
- Προσθέτουμε πιπέρι, αλάτι και το θυμάρι.
- Σερβίρουμε με το κρίθινο παξιμάδι.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ** (Θερμίδες: 117 kcal)

- Ξεφλουδίζουμε τη μπανάνα και τη βάζουμε σε ένα μπολ.
- Την πιέζουμε καλά με ένα πιρούνι μέχρι να λιώσει ώστε να γίνει σαν κρέμα και προσθέτουμε το τζίντζερ.
- Ξεφλουδίζουμε το μήλο, αφαιρούμε το κοτσάνι και τα κουκούτσια και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Το βάζουμε στο μπολ.
- Ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ** (Θερμίδες: 371 kcal)

Σαλάτα με τόνο

- Τρίβουμε τη ντομάτα στον τρίφτη και τη βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε τον ντάκο και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε την κάππαρη, τον τόνο σε κομμάτια, τον άνηθο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, πιπέρι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ** (Θερμίδες: 130 kcal)

Μους σοκολάτας

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

**ΒΡΑΔΙΝΟ** (Θερμίδες: 397 kcal)

Club Sandwich

- Σε ένα πιάτο βάζουμε μία φέτα ψωμί και προσθέτουμε 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα ντομάτα, πιπέρι, τα φύλλα δυόσμου και καλύπτουμε με μία φέτα ψωμί.
- Βάζουμε 1 φέτα γαλοπούλα, 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 σερβίρουμε με ρόκα.

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](#), [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!