



Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm- 2η μέρα

35'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

10'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής των 1600-1800 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 80 kg/ 1.75 m Στο βίντεο μπορείτε να δείτε την εκτέλεση της κάθε συνταγής.

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

Θερμίδες: 1811

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 252 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: 413 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.
- Εναλλακτικά μπορούμε να βάλουμε όλα τα υλικά στη τορτίγια και να την τυλίξουμε χωρίς να την ψήσουμε.
- Συνεχίζουμε με το πράσινο μήλο.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (Θερμίδες: 433 kcal)

Σαλάτα του Καίσαρα

- Σε ένα μπολ βάζουμε το ελαιόλαδο, το μέλι, τη μουστάρδα, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, το θυμάρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε το κοτόπουλο [κομμένο](#) σε κομμάτια, το καλαμπόκι, και το iceberg σε μεγάλα κομμάτια.
- Ανακατεύουμε καλά με μία ξύλινη κουτάλα και σερβίρουμε.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (Θερμίδες: 348 kcal / ανά μερίδα)

Μπάρες δημητριακών (για απογευματινό τρώμε 1 μπάρα δημητριακών των 80 γρ.)

- Κόβουμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια και τη βάζουμε σε ένα μπολ.
- Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 1 ½ -2

Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα με βρόμη

- 200 γρ. γάλα 2%
- 2 ½ 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 φέτα τυρί light
- 2 φέτες γαλοπούλα καπνιστή
- φύλλα δυόσμου
- ξύσμα από ½ λεμόνι
- 1 πράσινο μήλο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σαλάτα του Καίσαρα

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. μέλι
- 2 κ.γ. μουστάρδα, απαλή
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
- 140 γρ. [φιλέτο στήθος κοτόπουλο βρασμένο](#)
- 60 γρ. καλαμπόκι
- ½ iceberg

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Μπάρες δημητριακών (για απογευματινό τρώμε 1 μπάρα δημητριακών των 80 γρ.)

- 100 γρ. κουβερτούρα 50-60% κακάο
- 200 γρ. ταχίνι ή φιστικοβούτυρο
- 100 γρ. μέλι
- 150 γρ. βρόμη
- 50 γρ. κράνμπερις
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι

ΒΡΑΔΙΝΟ

Αρακάς

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

Για το σερβίρισμα

- 2 φέτες λεμόνι
- φύλλα δυόσμου

λεπτά στα 700 Watt.

- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το ταχίνι, το μέλι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να αρχίσει να σφίγγει το μείγμα.
- Προσθέτουμε τη λιωμένη κουβερτούρα και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε τη βρόμη, τα κράνμπερις, το ξύσμα από το πορτοκάλι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Στρώνουμε διάφανη μεμβράνη σε μία **φόρμα 28x10 εκ.** και απλώνουμε μέσα όλο το μείγμα. Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και πατάμε με τα χέρια μας ώστε να καλυφθούν τυχόν κενά.
- Πιέζουμε με μία μικρότερη φόρμα για να γίνει λεία η επιφάνειά του.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 2-5 ώρες.
- Κόβουμε με πριονωτό μαχαίρι σε μπάρες των 80 γρ.

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 365 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.
- Σεβρίρουμε με τις φέτες λεμονιού και τα φύλλα δυόσμου.

Δείτε τη συνέχεια:

[1η μέρα](#), [3η 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 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!