



# Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm- 4η μέρα

**35'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**5'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**1 άτομο**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

### ΠΡΩΙΝΟ

Ομελέτα με μανιτάρια

- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 150 γρ. μανιτάρια
- 5 ασπράδια από μεσαία αυγά
- πιπέρι
- αλάτι
- 80 γρ. φέτα
- ρόκα για το σερβίρισμα

### ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 πράσινο μήλο

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Μους σοκολάτας

- 1 γιαούρτι light στραγγιστό (200 γρ.)
- 3 κ.γ. ζαχαρίνη σε σκόνη
- 1 κ.γ. κακάο

### ΒΡΑΔΙΝΟ

Lemon pasta με κοτόπουλο

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

## 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: 1629

**ΠΡΩΙΝΟ** (Θερμίδες: 598 kcal)

Ομελέτα με μανιτάρια

- Τοποθετούμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- **Κόβουμε** τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες.
- Προσθέτουμε στο καυτό τηγάνι το ελαιόλαδο και βάζουμε τα μανιτάρια. Σοτάρουμε 4-5 λεπτά για να πάρουν χρώμα και χάσουν τον όγκο τους.
- Προσθέτουμε τα ασπράδια, πιπέρι, αλάτι και περιμένουμε να ψηθεί χωρίς να ανακατέψουμε.
- Στη συνέχεια βάζουμε τη φέτα και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε με ρόκα.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ** (Θερμίδες: 100 kcal)

- 1 πράσινο μήλο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ** (Θερμίδες: 397 kcal)

Club Sandwich

- Σε ένα πιάτο βάζουμε μία φέτα ψωμί και απλώνουμε με ένα κουτάλι ½ κ.σ. μαγιονέζα.
- 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.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ** (Θερμίδες: 130 kcal)

Μους σοκολάτας

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

**ΒΡΑΔΙΝΟ** (Θερμίδες: 404 kcal)

Lemon pasta με κοτόπουλο

- 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.

Δείτε τη συνέχεια:

[1η μέρα](#), [2η μέρα](#), [3η 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!