



Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm- 6η μέρα

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

25'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

- 100 γρ. νερό
- 2 κ.σ. βρόμη
- 1 κ.γ. κακάο
- ½ κ.σ. μέλι
- 150 γρ. γιαούρτι light στραγγιστό
- 1 πρέζα κακάο για το σερβίρισμα

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπριζόλα με λαχανικά

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

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

Κοτόπουλο με λαχανικά στη λαδόκολλα

- 1 μέτρια πατάτα (200 γρ.)
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κολοκύθι
- 150 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλο
- 1 ½ κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- 1 κ.σ. ρίγανη

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: 1829

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 198 kcal)

- Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, τη βρόμη, το κακάο και το μέλι. Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στον φούρνο μικροκυμάτων για 2 λεπτά στα 800 Watt.
- Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Πασπαλίζουμε με 1 πρέζα κακάο. Αν το θέλουμε πιο γλυκό μπορούμε να προσθέσουμε 1 κ.σ. ζαχαρίνη σε σκόνη.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (Θερμίδες: 285 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: 382 kcal)

Μπριζόλα με σαλάτα

- 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 και ψήνουμε 2 λεπτά από κάθε πλευρά.
- Τρυπάμε με ένα πιρούνι 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.

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 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: 616 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 8 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.

Δείτε τη συνέχεια:

[1η μέρα](#), [2η μέρα](#), [3η μέρα](#), [4η μέρα](#), [5η μέρα](#), [7η μέρα](#), [8η μέρα](#), [9η μέρα](#), [10η μέρα](#), [11η μέρα](#), [12η μέρα](#), [13η μέρα](#), [14η μέρα](#)

Tip

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!