



Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm- 7η μέρα

35'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



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: 1605

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: 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.
- Αν δεν έχουμε χρόνο μπορούμε να πάρουμε μαζί μας τη μπανάνα και το μήλο όπως είναι.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (Θερμίδες: 616 kcal)

Κοτόπουλο με λαχανικά

- 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.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (Θερμίδες: 130 kcal)

Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα με βρόμη

- 200 γρ. γάλα 2%
- 2 ½ κ.σ. βρόμη
- 1 κ.σ. μέλι
- ½ κ.γ. κανέλα

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο με λαχανικά στη λαδόκολλα

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Μους σοκολάτας

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

ΒΡΑΔΙΝΟ

Πλιγούρι με μανιτάρια

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 280 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 180 γρ. **πλιγούρι βρασμένο**
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. παρμεζάνα τριμμένη
- 1 κ.σ. θυμάρι

Μους σοκολάτας

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

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 490 kcal)

Πλιγούρι μεμανιτάρια

- Τοποθετούμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και κόβουμε ταμανιτάρια σε λεπτές φέτες.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και βάζουμε το σκόρδο και ταμανιτάρια.
- Ανακατεύουμε και σοτάρουμε μέχρι να πάρουν χρώμα και πέσει ο όγκος τωνμανιταριών.
- Στη συνέχεια βάζουμε το [βρασμένο πλιγούρι](#), αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε μεξύλινη κουτάλα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίρουμε με την παρμεζάνα και το θυμάρι.

Δείτε τη συνέχεια:

[1η μέρα](#), [2η μέρα](#), [3η μέρα](#), [4η μέρα](#), [5η μέρα](#), [6η 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!