



Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm- 8η 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: 1751

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 500 kcal)
Αυγά με μπέικον

- Βάζουμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά για να κάψει.
- Βάζουμε το μπέικον στο καυτό τηγάνι και σοτάrouμε 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 το αυγό.
- Προσθέτουμε πιπέρι, αλάτι και το θυμάρι.
- Σερβίrouμε 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: 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 κα 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

Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Αυγά με μπέικον

- 1 φέτα μπέικον
- 2 αυγά μεσαία
- πιπέρι
- αλάτι
- 1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
- 1 κρίθινο παξιμάδι (50 γρ.)

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπριζόλα με σαλάτα

- 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)
- πράσινη σαλάτα για το σερβίρισμα

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Μπάρες δημητριακών

- 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

Lemon pasta με κοτόπουλο

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

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.
- Πιέχουμε με μία μικρότερη φόρμα για να γίνει λεία η επιφάνειά του.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 2-5 ώρες.
- Κόβουμε σε μπάρες 80 γρ.

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](#), [4η μέρα](#), [5η μέρα](#), [6η μέρα](#), [7η 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!