



Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm- 9η μέρα

35'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

20'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα με βρώμη

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 πράσινο μήλο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Lemon pasta με κοτόπουλο

- 1 κ.σ. γεμάτη τυρί κρέμα
- ½ κ.γ. μουστάρδα
- 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

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. βρώμη
- 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

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.

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

Θερμίδες: 1720

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 252 kcal)

Γάλα με βρώμη

- Σε ένα μπολ βάζουμε το γάλα, τη βρώμη, 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: 100 kcal)

- 1 πράσινο μήλο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (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.
- αλάτι
- πιπέρι
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- 1 κ.σ. ρίγανη

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.
- Πιέχουμε με μία μικρότερη φόρμα για να γίνεο 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](#), [6η μέρα](#), [7η μέρα](#), [8η 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!