



Η διατροφή του Άκη 90kg/185cm- 10η μέρα

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

- 100 γρ. νερό
- 2 κ.σ. βρόμη
- 1 κ.γ. κακάο
- 1 κ.σ. μέλι
- 200 γρ. γιαούρτι light στραγγιστό

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πατατοσαλάτα

- 2 κ.σ. ταχίνι
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. νερό (προαιρετικά)
- 1 πατάτα βραστή
- ½ κόκκινη πιπεριά
- ½ κίτρινη πιπεριά
- ½ πορτοκαλί πιπεριά
- ½ αγγούρι
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- 1 αυγό βραστό
- φύλλα δυόσμου
- 30 γρ. τσένταρ

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

Αρακάς

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 καρότο
- 2 φέτες γαλοπούλα καπνιστή
- 250 γρ. αρακά κατεψυγμένο
- 1 ντομάτα τριμμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- 2 φέτες λεμόνι
- φύλλα δυόσμου

Μέθοδος Εκτέλεσης

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής των 1800-2000 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.

- [Η διατροφή του Άκη 70kg/165cm](#)
- [Η διατροφή του Άκη 80kg/175cm](#)

Θερμίδες: 1965

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 269 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: 215 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: 720 kcal)

Πατατοσαλάτα

- Σε ένα μπολ βάζουμε το ταχίνι, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Η υφή της πρέπει να είναι σαν τη μαγιονέζα. Αν η σάλτσα μας είναι πολύ πηχτή μπορούμε να την αραιώσουμε με το νερό.
- Ξεφλουδίζουμε την πατάτα, την **κόβουμε** σε κομμάτια και την προσθέτουμε στο μπολ με τη σάλτσα.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε κυβάκια, το αγγούρι σε φέτες, το φρέσκο κρεμμυδάκι σε λεπτές φέτες, το αυγό σε ροδέλες και τα προσθέτουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε τα φύλλα δυόσμου, το τσένταρ και ανακατεύουμε καλά ώστε να αναμειχθούν όλα τα υλικά.

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 γίνει λεία η επιφάνειά του.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 2-5 ώρες.
- Κόβουμε με πριονωτό μαχαίρι σε μπάρες των 80 γρ.

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 413 kcal)

Αρακάς

- Βάζουμε ένα **αντικολλητικό τηγάνι** σε δυνατή φωτιά για να κάψει.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Βάζουμε το ελαιόλαδο στο καυτό τηγάνι και βάζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Κόβουμε το καρότο σε μικρά κυβάκια, τη γαλοπούλα σε ροδέλες 1 εκ. και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Ανακατεύουμε με ξύλινη **κουτάλα** και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Στη συνέχεια, βάζουμε το αρακά, την ντομάτα που την έχουμε περάσει από τον τρίφτη, αλάτι και πιπέρι.
- Ανακατεύουμε και βράζουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά.
- Προσθέτουμε τον δυόσμο, ανακατεύουμε και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε με τις φέτες λεμονιού και τα φύλλα δυόσμου.

Δείτε τη συνέχεια:

[1η μέρα](#), [2η μέρα](#), [3η μέρα](#), [4η μέρα](#), [5η μέρα](#), [6η μέρα](#), [7η μέρα](#), [8η μέρα](#), [9η 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!