



Η διατροφή του Άκη 90kg/185cm- 1η μέρα

25'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Τορτίγια με τυρί και γαλοπούλα

- 1 τορτίγια (60 γρ.)
- 1 κ.σ. γιαούρτι light στραγγιστό
- 1 κ.γ. κάρυ
- 2 φέτες τυρί light
- 2 φέτες γαλοπούλα καπνιστή
- φύλλα δυόσμου
- ξύσμα από ½ λεμόνι

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 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 (300 γρ.)
- ½ κόκκινη πιπεριά
- ½ κίτρινη πιπεριά
- ½ πορτοκαλί πιπεριά
- ½ αγγούρι
- 1 φρέσκο κρεμμύδι
- 1 αυγό βραστό
- φύλλα δυόσμου
- 30 γρ. τσένταρ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- 1 γιαούρτι light στραγγιστό (200 γρ.)

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 642 kcal)

Σουβλάκι light

- 250 γρ. πανσέτες χωρίς κόκαλο
- 1 κ.σ. ξίδι από λευκό κρασί
- 1 κ.σ. ρίγανη ξερή
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πίτα για σουβλάκι ολικής άλεσης ψημένη
- 1 κ.σ. μουστάρδα, απαλή
- ρόκα ή σαλάτα της αρεσκείας μας

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: 1954

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 376 kcal)

Τορτίγια με τυρί και γαλοπούλα

- Βάζουμε σε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) την τορτίγια και απλώνουμε με ένα κουτάλι το γιαούρτι.
- Προσθέτουμε το κάρυ, το τυρί, τη γαλοπούλα και ψήνουμε για 1 λεπτό σε μέτρια φωτιά μέχρι να λιώσει το τυρί.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε λίγα φύλλα δυόσμου και ξύσμα από ½ λεμόνι.
- Μεταφέρουμε σε ένα [ξύλο κοπής](#), τυλίγουμε και κόβουμε στη μέση.
- Εναλλακτικά μπορούμε να βάλουμε όλα τα υλικά στη τορτίγια και να την τυλίξουμε χωρίς να την ψήσουμε.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (Θερμίδες: 100 kcal)

- 1 πράσινο μήλο

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 αναμιχθούν όλα τα υλικά.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (Θερμίδες: 116 kcal)

- 1 γιαούρτι light στραγγιστό (200 γρ.)

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 642 kcal)

Σουβλάκι light

- Βάζουμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά για να κάψει.

- **Κόβουμε** τις πανσέτες σε μικρά κομμάτια 0,5 εκ. Προσθέτουμε το ξίδι, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με τα χέρια μας.
- Βάζουμε την πανσέτα στο καυτό τηγάνι, ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να ψηθεί.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί ώστε να τραβήξει το περιττό λίπος.
- Απλώνουμε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο στον πάγκο εργασίας μας και βάζουμε πάνω την πίτα.
- Απλώνουμε τη μουστάρδα και προσθέτουμε την πανσέτα.
- Βάζουμε λίγη ρόκα ή τη σαλάτα της αρεσκείας μας, τυλίγουμε και **[σερβίρουμε](#)**.

Δείτε τη συνέχεια:

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