



Η διατροφή του Άκη 90kg/185cm- 4η μέρα

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Ομελέτα με μανιτάρια

- 200 γρ. μανιτάρια
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 5 ασπράδια από μεσαία αυγά
- πιπέρι
- αλάτι
- 100 γρ. φέτα
- ρόκα για το σερβίρισμα

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

- 1 πράσινο μήλο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Club Sandwich

- 3 φέτες ψωμί τοστ πολύσπορο ψημένες
- 1 κ.σ. μαγιονέζα
- 2 φέτες τυρί light
- 2 φέτες γαλοπούλα καπνιστή
- 2 φέτες ντομάτα
- πιπέρι
- φύλλα δυόσμου
- ½ φύλλο μαρούλι
- ρόκα για το σερβίρισμα

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Μους σοκολάτας

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

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
- 150 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλο βρασμένο
- ¼ κόκκινη πιπεριά
- ¼ κίτρινη πιπεριά
- ¼ πορτοκαλί πιπεριά
- λίγα φύλλα δυόσμου για το σερβίρισμα

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: 1843

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 703 kcal)

Ομελέτα με μανιτάρια

- Τοποθετούμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Κόβουμε τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες.
- Προσθέτουμε στο καυτό τηγάνι το ελαιόλαδο και βάζουμε τα μανιτάρια. Σοτάρουμε 4-5 λεπτά για να πάρουν χρώμα και χάσουν τον όγκο τους.
- Προσθέτουμε τα ασπράδια, πιπέρι, αλάτι και περιμένουμε να ψηθεί χωρίς να ανακατέψουμε.
- Στη συνέχεια βάζουμε τη φέτα και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε με λίγη ρόκα.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (Θερμίδες: 100 kcal)

- 1 πράσινο μήλο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (Θερμίδες: 481 kcal)

Club Sandwich

- Σε ένα πιάτο βάζουμε μία φέτα ψωμί και απλώνουμε με ένα κουτάλι ½ κ.σ. μαγιονέζα.
- Προσθέτουμε 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα ντομάτα, πιπέρι, τα φύλλα δυόσμου και καλύπτουμε με μία φέτα ψωμί.
- Απλώνουμε με ένα κουτάλι ½ κ.σ. μαγιονέζα, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα γαλοπούλα, το μαρούλι και καλύπτουμε με την τρίτη φέτα ψωμί.
- Πιέζουμε με τα χέρια μας ώστε να κολλήσουν τα υλικά μεταξύ τους.
- [Κόβουμε](#) σταυρωτά στα τέσσερα και [σερβίρουμε](#) με ρόκα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (Θερμίδες: 130 kcal)

Μους σοκολάτας

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

ΒΡΑΔΙΝΟ (Θερμίδες: 429 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 κοτοπουλο 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](#), [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!