



Η διατροφή του Άκη 90kg/185cm- 5η μέρα

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5'
Χρόνος
Ψησίματος

1 άτομο
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



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: 1936

ΠΡΩΙΝΟ (Θερμίδες: 290 kcal)

Γάλα με βρόμη

- Σε ένα μπολ βάζουμε το γάλα, τη βρόμη, 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: 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.
- Αν δεν έχουμε χρόνο μπορούμε να πάρουμε μαζί μας τη μπανάνα και το μήλο όπως είναι.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (Θερμίδες: 441 kcal)

Σαλάτα με τόνο

- Τρίβουμε τη ντομάτα στον τρίφτη και τη βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε τον ντάκο και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε την κάππαρη, τον τόνο σε κομμάτια, τον άνηθο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, πιπέρι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.

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.

Συστατικά

ΠΡΩΙΝΟ

Γάλα με βρόμη

- 240 γρ. γάλα 2%
- 3 κ.σ. βρόμη
- 1 κ.σ. μέλι
- ½ κ.γ. κανέλα

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σαλάτα με τόνο

- 1 ντομάτα τριμμένη
- 1 ντάκο
- 2 κ.γ. κάππαρη
- 80 γρ. τόνος σε νερό
- 1 κ.σ. άνηθο
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

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

Σουβλάκι light

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

- 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.
- Πιέζουμε 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: 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:

[1η μέρα](#), [2η μέρα](#), [3η μέρα](#), [4η 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!