



# Η διατροφή του Άκη 90kg/185cm- 6η μέρα

25'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'  
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: 2072

**ΠΡΩΙΝΟ** (Θερμίδες: 269 kcal)

Γιαούρτι με βρόμη

- 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: 285 kcal)

- Απλώνουμε το ταχίни στο ψωμί με ένα κουτάλι.
- Πασπαλίζουμε την κανέλα.
- **Κόβουμε** την μπανάνα σε λεπτές φέτες και τις απλώνουμε ομοιόμορφα στο ψωμί.

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ** (Θερμίδες: 433 kcal)

Μπριζόλα με λαχανικά

## Συστατικά

### **ΠΡΩΙΝΟ**

Γιαούρτι με βρόμη

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

### **ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ**

- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- 1 κ.σ. ταχίни
- ½ κ.γ. κανέλα
- 1 μπανάνα

### **ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

Μπριζόλα με λαχανικά

- 180 γρ. μοσχάρισα μπριζόλα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.γ. μουστάρδα, απαλή
- 3 κ.σ. φρέσκα μυρωδικά (μαϊντανό, θυμάρι, ρίγανη)
- πράσινη σαλάτα για το σερβίρισμα

### **ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ**

Μπάρες βρόμης με ταχίни (για απογευματινό τρώμε 1 μπάρα δημητριακών των 80 γρ.)

- 100 γρ. κουβερτούρα 50-60% κακάο
- 200 γρ. ταχίни ή φιστικοβούτυρο
- 100 γρ. μέλι
- 150 γρ. βρόμη
- 50 γρ. κράνμπερις
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι

### **ΒΡΑΔΙΝΟ**

Κοτόπουλο με λαχανικά στη λαδόκολλα

- 1 μέτρια πατάτα (300 γρ.)
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κολοκύθι
- 180 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

- Τοποθετούμε ένα [αντικολλητικό τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε στη μπριζόλα το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και απλώνουμε με τα χέρια ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνειά της.
- Τη βάζουμε στο καυτό τηγάνι και ψήνουμε 2 λεπτά από κάθε πλευρά.
- Τρυπάμε με ένα πιρούνι το σκόρδο και αλείφουμε τη μπριζόλα και από τις δύο πλευρές.
- Απλώνουμε τη μουστάρδα και στις δύο πλευρές και πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά.
- [Κόβουμε](#) σε φέτες 1-2 εκ. και τη βάζουμε στο μπολ με τη σαλάτα.

- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- 1 κ.σ. ρίγανη

#### **ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ** (Θερμίδες: 348 kcal / ανά μερίδα)

Μπάρες βρόμης με ταχίνι (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.
- 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: 737 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](#), [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!