

Μηνιαίο πλάνο Διατροφής και Άσκησης (1150 θερμίδες και 100γρ πρωτεΐνης)

Εβδομάδα 1^η

Πρωινό Fasting (νηστεία) που βοηθά στην απώλεια βάρους.

Ημέρα 1^η - Σάββατο

(11:00) Brunch: 2 αυγά βραστά + 1 φέτα ψωμί ολικής + 1 αγγουράκι

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Enchiladas Chili Con Carne

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% + 300γρ φρούτα

(20:00) Βραδινό: 100γρ κοτόπουλο ψητό + σαλάτα με 1 κουταλάκι γλυκού λάδι

Ημέρα 2^η - Κυριακή

(11:00) Brunch: 2 αυγά scrambled + 1 φρυγανιά ολικής + ντοματίνια

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ γλυκοπατάτα-καρότο

(17:00) Απογευματινό: Τόστ γαλοπούλα-τυρί light - ντομάτα

(20:00) Βραδινό: Cottage cheese 150γρ + σαλάτα + 1 παξιμάδι (15γρ)

Ημέρα 3^η - Δευτέρα

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 200γρ φρούτα

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Noodles Κοτόπουλο

(17:00) Απογευματινό: 1 αυγό βραστό + 2 ρυζογκοφρέτες + αγγούρι

(20:00) Βραδινό: 100γρ σολομός ψητός + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί

Ημέρα 4^η - Τρίτη

(11:00) Brunch: Cottage cheese 100γρ + 1 φέτα ψωμί ολικής + ντομάτα ή αγγούρι

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Κριθαρότο Κοτόπουλο

(17:00) Απογευματινό: Τόστ γαλοπούλα-τυρί light - ντομάτα

(20:00) Βραδινό: Ομελέτα με 2 αυγά + 100γρ ασπράδι αυγού + λαχανικά + 1 φέτα ψωμί + ντομάτα

Ημέρα 5^η – Τετάρτη

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 2 κουταλιές σούπας βρόμη + 1 φρούτο

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Noodles Κοτόπουλο

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% + 1 κουταλιά chia

(20:00) Βραδινό: 100γρ φιλέτο γαλοπούλας + σαλάτα + 1 κουταλάκι γλυκού λάδι

Ημέρα 6^η - Πέμπτη

(11:00) Brunch: Cottage cheese 100γρ + 1 φέτα ψωμί ολικής + ντοματίνια

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Enchiladas Chili Con Carne

(17:00) Απογευματινό: 1 αυγό βραστό + 2 ρυζογκοφρέτες + αγγούρι

(20:00) Βραδινό: 100γρ κοτόπουλο ψητό + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί

Ημέρα 7^η - Παρασκευή

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 200γ φρούτα

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Pad Tai Γαρίδες με

κινόα, φαγόπυρο, τζίντζερ, ανανά και λαχανικά

(17:00) Απογευματινό: Τόστ γαλοπούλα-τυρί light - ντομάτα

(20:00) Βραδινό: Ομελέτα με 2 αυγά + 100γρ ασπράδι αυγού + λαχανικά + σαλάτα + 1 φέτα ψωμί

Θερμίδες: ~1150kcal | Πρωτεΐνη: ~100g

Πρόταση Άσκησης για την εβδομάδα:

Σάββατο: 30' ασκήσεις ενδυνάμωσης (καθίσματα, σανίδα, προβολές)

Κυριακή: Χαλαρή βόλτα ή stretching ημέρας αποκατάστασης

Δευτέρα: 30' περπάτημα σε ζωηρό ρυθμό + 5' διατάσεις

Τρίτη: 30' ασκήσεις ενδυνάμωσης σώματος (καθίσματα, κάμψεις, κοιλιακοί)

Τετάρτη: 20' χαλαρό τρέξιμο ή περπάτημα έντονο

Πέμπτη: 45' pilates ή yoga για αρχάριους

Παρασκευή: 20' περπάτημα σε πάρκο ή στη γειτονιά