

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

Εβδομάδα 3^η

Ημέρα 15^η – Σάββατο

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% (200γρ) + 2 κουτ. σούπας βρόμη + 1 φρούτο

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

(17:00) Απογευματινό: 1 παξιμάδι (15γ) + 60γρ τυρί light + ντοματίνια

(20:00) Βραδινό: 100γρ κοτόπουλο ψητό + σαλάτα + 1 φετα ψωμι

Ημέρα 16^η – Κυριακή

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

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

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% (200γρ) + 200γρ φρούτα

(20:00) Βραδινό: Σαλάτα με Cottage cheese 150γρ + 1 παξιμάδι (15γ) + balsamic vinegar

Ημέρα 17^η – Δευτέρα

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

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Pad Tai Γαρίδες με κινόα, φαγόπυρο, τζίντζερ, ανανά και λαχανικά

(17:00) Απογευματινό: 1 αυγό βραστό + 2 παξιμάδια (15γρ*2) + ντοματίνια

(20:00) Βραδινό: 80γρ τόνο νερού + σαλάτα + 1 κουτ. σούπας μαγιονέζα light + 1 παξιμάδι (15γ)

Ημέρα 18^η – Τρίτη

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% (200γρ) + 2 κουτ. σούπας βρόμη + 1 φρούτο

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Κριθαρότο Κοτόπουλο

(17:00) Απογευματινό: 1 φέτα ψωμί + 60 γρ ανθότυρο + 1 κ γλυκού μέλι

(20:00) Βραδινό: 2 παξιμάδια (15γρ*2) +60γρ φέτα light + 2 ντομάτες

Ημέρα 19^η – Τετάρτη

(11:00) Brunch: 2 αυγά βραστά + 1 φρυγανιά +αγγούρι

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Noodles Κοτόπουλο

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% (200γρ) + 200 γρ φρούτο

(20:00) Βραδινό: 80γρ φιλέτο γαλοπούλας + σαλάτα +1 φέτα ψωμί

Ημέρα 20^η – Πέμπτη

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% (200γρ) + 2 κουτ. σούπας βρόμη + 1 φρούτο

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

(17:00) Απογευματινό: 2 παξιμάδια (15γρ*2) + 60γρ κατίκι + ντομάτα

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

Ημέρα 21^η – Παρασκευή

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% (200γρ) + 300γρ φρούτα

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Κριθαρότο Κοτόπουλο

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

(20:00) Βραδινό: Ομελέτα με 1 αυγό + 50γρ ασπράδι αυγού + λαχανικά +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: 45' περπάτημα σε ζωηρό ρυθμό + 5' διατάσεις

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

Τετάρτη: 30' χαλαρό τρέξιμο ή περπάτημα έντονο

Πέμπτη: 45' pilates ή yoga για αρχάριους

Παρασκευή: 45' περπάτημα σε πάρκο ή στη γειτονιά