

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

Εβδομάδα 4^η

Ημέρα 22^η – Σάββατο

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

(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 φέτα ψωμι

Ημέρα 23^η – Κυριακή

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 100g φρούτο + 2 κουτ. σούπας βρώμη

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

(17:00) Απογευματινό: 1 γιαούρτι 2% + 1 κουτ γλυκού μέλι

(20:00) Βραδινό: Cottage cheese 150g + αγγούρι

2 παξιμαδάκια (15 γρx2)

Ημέρα 24^η – Δευτέρα

(11:00) Brunch: 1 φέτα ψωμί + 60g ανθότυρο + 1 κουτ. γλυκού μέλι

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Noodles Κοτόπουλο

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

(20:00) Βραδινό: 80γρ τόνος νερού + σαλάτα 1 κουτ γλυκού ελαιόλαδο + 1 φέτα ψωμι

Ημέρα 25^η – Τρίτη

(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: Τόστ γαλοπούλα-τυρί light

(20:00) Βραδινό: Ομελέτα με 1 αυγό + 50γρ ασπράδι αυγού + λαχανικά + 1 φετα ψωμι

Ημέρα 26^η – Τετάρτη

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 100g φρούτο +2 κουτ. σούπας βρωμη

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Κριθαρότο Κοτόπουλο

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

(20:00) Βραδινό: 100γρ φιλέτο γαλοπούλας + σαλάτα + 1 φετα ψωμι

Ημέρα 27^η – Πέμπτη

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

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

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

(20:00) Βραδινό: 80γρ κοτόπουλο ψητό + σαλάτα + 1 φετα ψωμι

Ημέρα 28^η – Παρασκευή

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 3 κουτ. σούπας βρόμη

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

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

(20:00) Βραδινό: Ομελέτα με 1 αυγό + 50γρ ασπράδι αυγού + λαχανικά + 1 φετα ψωμι

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: 45' ασκήσεις ενδυνάμωσης σώματος (καθίσματα, κάμψεις, κοιλιακοί)

Τετάρτη: 45' χαλαρό τρέξιμο ή περπάτημα έντονο

Πέμπτη: 45' pilates ή yoga για αρχάριους

Παρασκευή: 45' περπάτημα σε πάρκο ή στη γειτονιά