

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

Εβδομάδα 5^η

Ημέρα 29^η - Σάββατο

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

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

(17:00) Απογευματινό: 2 κουταλιές της σούπας βρώμη + 1 κουταλιά της σούπας granola

(20:00) Βραδινό: 150γρ cottage cheese + σαλάτα + balsamic vinegar + 1 παξιμάδι (15γρ)

Ημέρα 30^η - Κυριακή

(11:00) Brunch: 2 wasa +60γρ ανθότυρο + 1 κουταλιά του γλυκού μέλι

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

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% + 2 κουταλιές της σούπας βρώμη + 1 κουταλιά της σούπας granola

(20:00) Βραδινό: 2 παξιμάδια (2*15γρ) + 80γρ φέτα light + 2 ντομάτες + balsamic vinegar + ρίγανη

Ημέρα 31^η – Δευτέρα

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 2 κουταλιές της σούπας βρώμη + 1 κουταλιά της σούπας granola

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Noodles Κοτόπουλο

(17:00) Απογευματινό: 1 τoστ (1 φέτα τυρί light + 1 αυγό + ντομάτα + μουστάρδα)

(20:00) Βραδινό: 80γρ τόνο νερού + σαλάτα με 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα light η 1 κουτ. γλυκού λάδι + 1 φέτα ψωμί (30γρ)

Ημέρα 32^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: 200γρ φρούτα εποχής + 1 κουταλιά του γλυκού μέλι

(20:00) Βραδινό: Ομελέτα με 2 αυγά + 80γρ τυρί light + λαχανικά (ντομάτα - πράσινη πιπεριά) + Σαλάτα + 1 φέτα ψωμί

Ημέρα 33^η – Τετάρτη

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 100γρ φρούτα εποχής + 2 κουταλιές της σούπας βρόμη

(14:00) Μεσημεριανό The Lowcals: Κριθαρότο Κοτόπουλο

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

(20:00) Βραδινό: 80γρ τόνο νερού + σαλάτα με 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα light η 1 κουτ. γλυκού λάδι + 1 φέτα ψωμί (30γρ)

Ημέρα 34^η - Πέμπτη

(11:00) Brunch: 1 φέτα ψωμί (30γρ) + 60γρ Philadelphia light + 1 κουταλάκι του γλυκού φυστικοβούτυρο

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

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% + 2 κουταλιές της σούπας βρόμη + 1 κουταλιά της σούπας granola

(20:00) Βραδινό: Tortilla Wrap με 80γρ κοτόπουλο + λαχανικά + σως μουστάρδας

Ημέρα 35^η - Παρασκευή

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 1 κουταλάκι μέλι + + 2 κουταλιές της σούπας granola

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

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

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

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