

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

Εβδομάδα 7^η

Ημέρα 43^η – Σάββατο

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

(14:00) Μεσημεριανό (THE LOWCALS): Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ γλυκοπατάτα-καρότο

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% + 1 κουταλιά του γλυκού μέλι

(20:00) Βραδινό: Ομελέτα με 2 αυγά και 2 ασπράδια και λαχανικά χωρίς λάδι + Σαλάτα χωρίς λάδι + 1 φέτα ψωμί (30γρ)

Ημέρα 44^η – Κυριακή

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 3 κουταλιές της σούπας βρόμη

(14:00) Μεσημεριανό (THE LOWCALS): Κριθαρότο Κοτόπουλο

(17:00) Απογευματινό: 1 Protein pudding +1 φρούτο εποχής (100γρ)

(20:00) Βραδινό: 2 παξιμάδια (2*15γρ) + 150γρ cottage cheese + σαλάτα χωρίς λάδι + balsamic vinegar

Ημέρα 45^η – Δευτέρα

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 2 κουταλιές της σούπας All Bran Plus + 1 κουτ. σούπας granola

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

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% + 100γρ φρούτο εποχής

(20:00) Βραδινό: 2 παξιμάδια χαρουπιού (2*15γρ) + 60γρ φέτα light + ντομάτα + balsamic vinegar

Ημέρα 46^η – Τρίτη

(11:00) Brunch: 1 φέτα ψωμί (30γρ) + 60γρ ανθότυρο + 1 κουτ. γλυκού μέλι

(14:00) Μεσημεριανό (THE LOWCALS): Enchiladas Chili Con Carne

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

(20:00) Βραδινό: Ομελέτα με 2 αυγά και 2 ασπράδια και λαχανικά χωρίς λάδι + Σαλάτα χωρίς λάδι + 1 φέτα ψωμί (30γρ)

Ημέρα 47^η – Τετάρτη

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

(14:00) Μεσημεριανό (THE LOWCALS): Noodles Κοτόπουλο

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

(20:00) Βραδινό: Σαλάτα με 150γρ cottage cheese + 1 παξιμάδι (15γρ)

Ημέρα 48^η – Πέμπτη

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 100γρ φρούτο εποχής + 2 κουτ. σούπας βρόμη

(14:00) Μεσημεριανό (THE LOWCALS): Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ γλυκοπατάτα-καρότο

(17:00) Απογευματινό: 1 Protein pudding +1 φρούτο εποχής (100γρ)

(20:00) Βραδινό: 2 παξιμάδια χαρουπιού (2*15γρ) + 60γρ φέτα light + ντομάτα + balsamic vinegar

Ημέρα 49^η – Παρασκευή

(11:00) Brunch: Γιαούρτι 2% + 2 κουταλιές της σούπας βρόμη + 1 κουτ. σούπας granola

(14:00) Μεσημεριανό (THE LOWCALS): Κριθαρότο Κοτόπουλο

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% +1 φρούτο εποχής (100γρ)

(20:00) Βραδινό: Σαλάτα με 80γρ τόνο νερού + 1 κουτ. σούπας μαγιονέζα light + 1 φέτα ψωμί (30γρ)

Θερμίδες: ~1150kcal | Πρωτεΐνη: ~100g

Πρόταση Άσκησης για την εβδομάδα:

Σάββατο: 45' ασκήσεις ενδυνάμωσης (καθίσματα, σανίδα, προβολές)

Κυριακή: Χαλαρή βόλτα ή stretching ημέρας αποκατάστασης

Δευτέρα: 60' περπάτημα σε ζωηρό ρυθμό + 5' διατάσεις

Τρίτη: 60' ασκήσεις ενδυνάμωσης σώματος (καθίσματα, κάμψεις, κοιλιακοί)

Τετάρτη: 60' χαλαρό τρέξιμο ή περπάτημα

Πέμπτη: 60' pilates ή yoga

Παρασκευή: 60' περπάτημα σε πάρκο ή στη γειτονιά