

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

Εβδομάδα 8^η

Ημέρα 50^η – Σάββατο

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

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

(17:00) Απογευματινό: Γιαούρτι 2% + 1 κουτ γλυκου μελι + 200 γρ φρουτα

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

Ημέρα 51^η – Κυριακή

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

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

(17:00) Απογευματινό: 2 αυγά + 1 παξιμάδι (15γρ) + αγγούρι

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

Ημέρα 52^η – Δευτέρα

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

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

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

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

Ημέρα 53^η – Τρίτη

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

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

(17:00) Απογευματινό: Noodles Κοτόπουλο

(20:00) Βραδινό: Γιαούρτι 2% + 100γρ φρούτα + 2 κουταλιές σούπας granola

Ημέρα 54^η – Τετάρτη

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

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

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

(20:00) Βραδινό Σαλάτα* με 80γρ σολομό + Dressing λεμόνι μουστάρδα + 1 φέτα ψωμί (30γρ)

Ημέρα 55^η – Πέμπτη

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

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

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

(20:00) Βραδινό: Pizza light: Tortilla Wrap, 60gr με σαλτσα Napoletana, 80γρ τυρί light, μανιτάρια-πιπεριές

Ημέρα 56^η – Παρασκευή

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

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

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

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

Θερμίδες: ~1150kcal | Πρωτεΐνη: ~100g

Πρόταση Άσκησης για την εβδομάδα:

Σάββατο: 30' 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 για αρχάριους

Παρασκευή: 60' περπάτημα σε πάρκο ή στη γειτονιά