



PIF DIET

ΓΡΗΓΟΡΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ

Καραμανέας Ιωακείμ

Diploma in Health Studies

Certification in Human Health

Certification in Diet & Nutrition/Healthy Living

Certification in Physical Education-Fitness Training Principles & Methods

Specialization in Workout & Training Apps





**16 ώρες
νηστεία**

- 16 ώρες απόσταση μεταξύ του τελευταίου γεύματος της ημέρας και του 1^{ου} της επόμενης.
- Τα γεύματα της «Ομάδας #2» θα καταναλώνονται μόνο μετά από προπόνηση και μέσα σε 30-60 λεπτά.
- Σε μέρες χωρίς προπόνηση, θα καταναλώνονται και τα 2 γεύματα από την «Ομάδα #1» μόνο!

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΤΡΟΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ 1

ΣΤΙΣ 08:30 ΤΟ ΠΡΩΙ:

Κάποιο από τα γεύματα της **ΟΜΑΔΑΣ #1**

ΣΤΙΣ 15:00:

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΣΤΙΣ 16:30:

Κάποιο από τα γεύματα της **ΟΜΑΔΑΣ #2**

ΝΗΣΤΕΙΑ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 08:30 ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ 2

ΠΡΩΙΝΟΣ ΚΑΦΕΣ ΧΩΡΙΣ ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΙΝΟΥ

ΣΤΙΣ 16:00:

Κάποιο από τα γεύματα της **ΟΜΑΔΑΣ #1**

ΣΤΙΣ 18:00 ή 19:00 ή 21:00:

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΜΕΤΑ 1 ΩΡΑ:

Κάποιο από τα γεύματα της **ΟΜΑΔΑΣ #2**

ΝΗΣΤΕΙΑ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 16:00 ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ 3

Τρώμε κάποιο από τα γεύματα της **ΟΜΑΔΑΣ #1**

ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Τρώμε κάποιο από τα γεύματα της **ΟΜΑΔΑΣ #1**

ΞΑΝΑ!!!

ΝΗΣΤΕΙΑ ΓΙΑ 16 ΩΡΕΣ

Σ
Υ
Ν
Ε
Χ
Ε
Ι
Α



16 ώρες νηστεία

- 16 ώρες απόσταση μεταξύ του τελευταίου γεύματος της ημέρας και του 1^{ου} της επόμενης.
- Τα γεύματα της «Ομάδας #2» θα καταναλώνονται μόνο μετά από προπόνηση και μέσα σε 30-60 λεπτά.
- Σε μέρες χωρίς προπόνηση, θα καταναλώνονται τα 2 γεύματα από την «Ομάδα #1» μόνο!

1^η ΟΜΑΔΑ: ΧΩΡΙΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- ✓ 2 αυγά + 2 μέτρια ή 6 μικρά λουκάνικα
- ✓ 3 μέτρια λουκάνικα με σπανάκι
- ✓ Ψητό στήθος κοτόπουλου με σαλάτα μαρούλι ή αγγουροντομάτα
- ✓ Ψητό στήθος κοτόπουλου με μπρόκολο ή πράσινα φασολάκια σαλάτα
- ✓ Χοιρινή μπριζόλα ή ψαρονέφρι ή μοσχαρίσιο μπιφτέκι με μαρούλι
- ✓ Σολομός με πράσινα φασολάκια ή μπρόκολο
- ✓ Τονοσαλάτα είτε με τόνο νερού
- ✓ 3 αυγά με μαρουλοσαλάτα
- ✓ Μικρή μοσχαρίσια ή χοιρινή μπριζόλα φιλέτο με λαχανάκια Βρυξελλών ή αρακά

(Για περισσότερα δείτε τις εικόνες στην επόμενη σελίδα)

2^η ΟΜΑΔΑ: ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΣΥΝ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ

ΣΟΚΟΛΑΤΑ Η ΠΑΓΩΤΟ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ CARDIO Η ΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΜΕΡΕΣ ΚΛΕΨΙΜΑΤΟΣ

Κοτόπουλο, χοιρινό ή μπιφτέκι σε ψωμάκι με μαρούλι και ντομάτα
Χοιρινό ρολό ή ψητό στήθος κοτόπουλο με μαρούλι και ντομάτα και ρύζι
Μακαρόνια με κεφτεδάκια ή σπιτική καρμπονάρα
Σπιτική πίτσα με ζαμπόν και τυρί
Φασόλια με ζαμπόν + 2 τορτίγια ή 2 φέτες ψωμί
Κοτόπουλο, ψάρι ή χοιρινό με ρύζι
Κρέας με πατάτες και λαχανικά στο φούρνο
Γαρίδες ή κοτόπουλο με κάρρου, με ρύζι ή ψωμί

(Για περισσότερα δείτε τις εικόνες στην επόμενη σελίδα)

ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ #1-ΕΠΙΛΟΓΕΣ:



ΑΥΓΑ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ



ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΕ
ΣΠΑΝΑΚΙ



ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΙΚΛΕΣ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΑΡΑΚΑ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ
ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΑΓΓΟΥΡΙ



ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ
ΚΑΙ ΑΡΑΚΑ



BURGER ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΑΓΓΟΥΡΙ



ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ
ΜΠΡΟΚΟΛΟ



ΑΥΓΑ ΜΕ
ΜΑΡΟΥΛΟΣΑΛΑΤΑ



ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ



ΑΠΛΗ ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ
ΚΑΙΣΑΡΑ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ
ΑΒΟΚΑΝΤΟ



ΑΥΓΑ ΜΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

**Η «ΟΜΑΔΑ #2» ΣΤΗΝ
ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ
ΚΑΤΩ**



ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ #2-ΕΠΙΛΟΓΕΣ:



ΣΠΙΤΙΚΟ BURGER ΜΕ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΨΩΜΑΚΙ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ
ΠΙΤΑ ΚΑΙ ΜΑΡΟΥΛΙ



ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ
ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΠΙΤΑ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ



ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΡΥΖΙ



ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ



ΟΣΠΡΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ



ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ



ΨΑΡΙ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ



ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΡΥΖΙ



ΨΑΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ



ΨΗΤΟ ΚΡΕΑΣ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ



ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΑΝΑΝΑ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ



ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ
ΡΥΖΙ



ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ
ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ



ΨΗΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ



ΑΥΓΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΨΗΤΕΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ



ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ



ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ



ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ

ΣΗΜ: ΟΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΨΗΤΕΣ!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

DESIGNED BY: ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ