

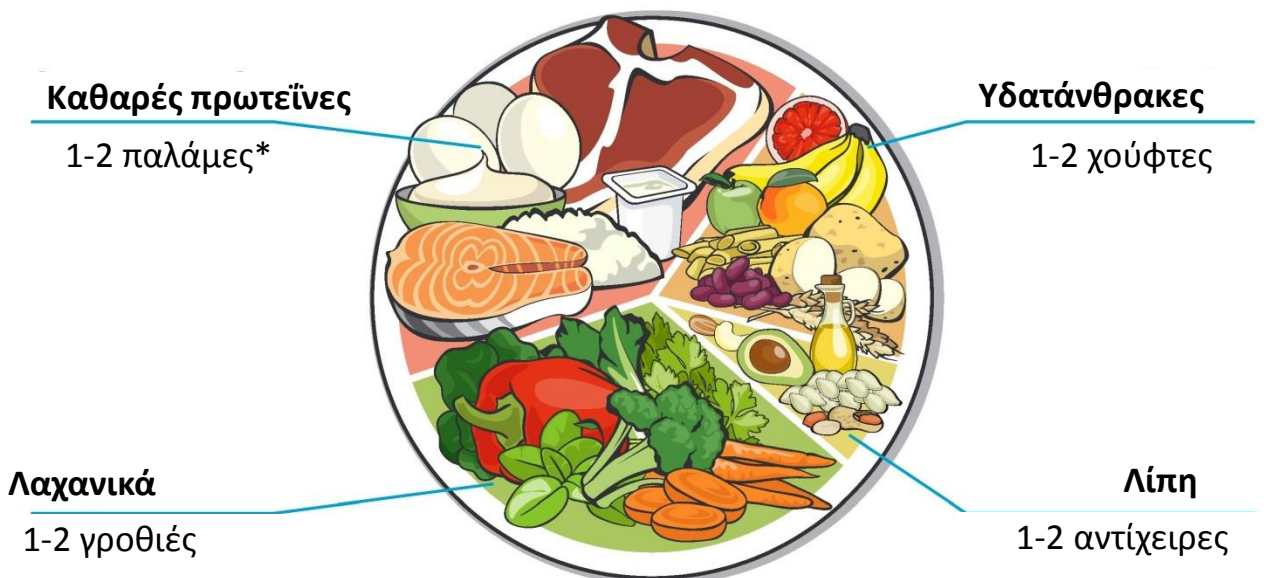
ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΑΣ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΤΑ ΕΧΕΤΕ ΕΤΟΙΜΑ ΟΠΟΤΕ ΤΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ!



ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ, ΟΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΕΠΙΤΡΕΨΟΥΝ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΕΤΟΙΜΑ ΑΝΑ ΠΑΣΑ ΣΤΙΓΜΗ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΡΕΧΕΤΕ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΝΑ ΤΑ ΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΑ ΝΑ ΑΦΕΘΕΙΤΕ ΣΕ ΚΑΤΙ ΠΡΟΧΕΙΡΟ ΕΝ ΤΕΛΕΙ!

ΠΩΣ ΜΟΙΑΖΕΙ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

Πριν διαχειριστείτε την προετοιμασία σας, μάθετε πώς πρέπει να μοιάζει ένα υγιεινό γεύμα



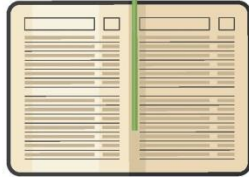
* Για το πώς να χρησιμοποιήσετε το χέρι σας σαν δείκτη δείτε εδώ: [ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ](#)

ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

Προετοιμάστε γεύματα με ποικίλα συστατικά, όπως ψητό κοτόπουλο και ψητά λαχανικά

STEP
1

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ



Για ποιες μέρες στην ερχόμενη εβδομάδα θα χρειαστείτε έτοιμα γεύματα;

STEP
2

ΦΤΙΑΞΤΕ ΕΝΑ ΜΕΝΟΥ



Σημειώστε ιδέες για τα γεύματά σας. Διατηρήστε μια γενικότητα χωρίς λεπτομέρειες

STEP
3

ΨΩΝΙΣΤΕ ΤΑ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



Αγοράστε τα συστατικά για τα συγκεκριμένα γεύματά σας

STEP
4

ΜΑΓΕΙΡΕΨΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Μαγειρέψτε τα χρονοβόρα συστατικά, όπως κοτόπουλο, λαχανικά, πατάτες κλπ

STEP
5

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ ΤΑ ΣΕ ΒΟΛΙΚΟ
ΣΗΜΕΙΟ



Πακετάρετε τα τρόφιμά σας σε τάπερ και βάλτε τα σε προσιτό σημείο στο ψυγείο σας



ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΠΡΙΝ

Μουλιάστε τροφές όπως βρώμη, φασόλια, δημητριακά κλπ, για να γλιτώσετε 1 ώρα ψησίματος!

Α) ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



Βάλτε τα δημητριακά σας που θέλουν μούλιασμα σε ένα μεγάλο μπολ



Καλύψτε τα με νερό



Αφήστε τα όλη τη νύχτα



Πετάξτε το νερό και βάλτε τα σε μία κατσαρόλα. Σκεπάστε τα με φρέσκο νερό και ψήστε τα

Β) ΜΟΥΣΛΙ



Σε μία κανάτα, ανακατέψτε ίσα μέρη από βρώμη, γάλα και γιαούρτι (από 1/3 ως 1/2 φλυτζανιού το καθένα)



Προσθέστε αν θέλετε και αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς, σπόρους ή και πρωτεΐνη σε σκόνη

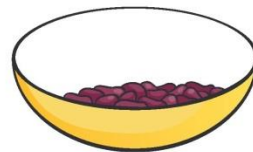


Καλύψτε τα και αφήστε τα στο ψυγείο όλη νύχτα



Απολαύστε τα ζεστά ή κρύα!

Γ) ΦΑΣΟΛΙΑ



Τοποθετήστε τα σε ένα μπολ



Καλύψτε τα με νερό



Αφήστε τα όλη τη νύχτα



Πετάξτε το νερό και βάλτε 1 μέρος φασολιών σε μία κατσαρόλα. Σκεπάστε τα με 3 μέρη φρέσκο νερό και ψήστε τα

ΤΟ ΠΡΩΙ

Κάντε γρήγορες δουλειές προετοιμασίας όπως πλύσιμο, τεμάχισμα, βράσιμο και ψήσιμο

STEP
1



ΔΟΥΛΕΨΤΕ ΤΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ

Συνδυάστε την προετοιμασία σας μαζί με άλλες δραστηριότητες όπως φτιάχνοντας τον καφέ σας, ή παρακολουθώντας τηλεόραση

STEP
2



ΚΑΝΤΕ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ

Μην ξεχνάτε: Μπορείτε να αναπρογραμματίσετε εάν κάτι το απρόσμενο έρθει. Θα σας πάρει μέχρι 15 λεπτά το πολύ!

STEP
3



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΑ ΧΟΝΔΡΙΚΑ

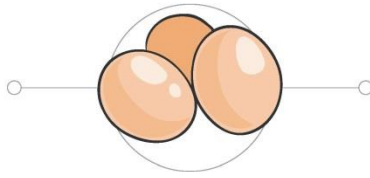
Τεμαχίστε μερικά καρότα, ή ξηρούς καρπούς, ή λαχανικά και βότανα

2 ΓΙΑ 1

Προετοιμάστε τροφές για 1 ή 2 μέρες όχι παραπάνω

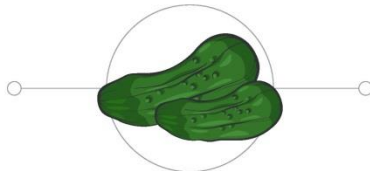
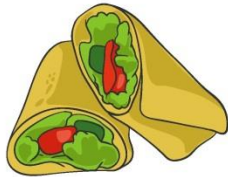
ΠΡΩΙΝΟ

Θα κάνετε ομελέτα για τη Δευτέρα; Φτιάξτε 6 αυγά αντί για 2 και αποθηκεύστε το έξτρα υγρό για τα αυγά της Τρίτης και Τετάρτης



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Τεμαχίστε τα λαχανικά σας για τη σημερινή σας σαλάτα και κάποια παραπάνω για την αυριανή σας σαλάτα



ΒΡΑΔΥΝΟ

Κάντε το ίδιο ακριβώς!



ΣΤΑ ΒΑΖΑ!

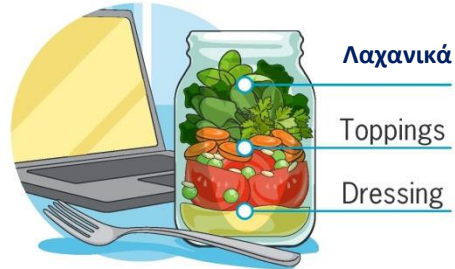
Διατηρήστε αυτές τις τροφές εύκολα προσβάσιμες στο σπίτι ή στη δουλειά σας, για άμεσα γεύματα

ΜΟΥΣΛΙ



Σε ένα μεγάλο βάζο, συνδυάστε ωμή βρώμη, ξηρούς καρπούς, σπόρους, αποξηραμένα φρούτα και καρπούς. Σε κάποιο πρωινό, απλά βάλτε την ποσότητά σας σε μία κατσαρόλα και μαγειρέψτε τα, ή προσθέστε γάλα ή γιαούρτι και φάτε τα κρύα

ΣΑΛΑΤΑ

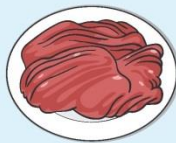


Βάλτε σε ένα βάζο ντρέσινγκ για σαλάτες. Βάλτε από πάνω κάπαρη, ξηρούς καρπούς και τυρί. Προσθέστε και λαχανικά και αποθηκεύστε το. Την κατάλληλη ώρα, απλά ανακατέψτε το και φάτε το!

ΓΡΗΓΟΡΗ ΣΥΝΤΑΓΗ!

Φτιάξτε τη την Κυριακή και διατηρήστε τη στο ψυγείο, για γρήγορα γεύματα μέσα στην εβδομάδα

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:



2 κιλά άπαχο μοσχάρι



2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια



6 ψιλοκομμένα σκόρδα



4 κουταλάκια τσίλι σκόνη



1 κουταλάκι κύμινο και 1 κουταλάκι πάπρικα



1 κουτ/κι σέλερι και 1 κουτ/κι πιπέρι



4 κονσέρβες στραγγισμένα φασόλια



2 μεγάλες ντομάτες τεμαχισμένες



Μισό κιλό τεμαχισμένα καρότα



4 πιπεριές διαφόρων χρωμάτων κομμένες στη μέση



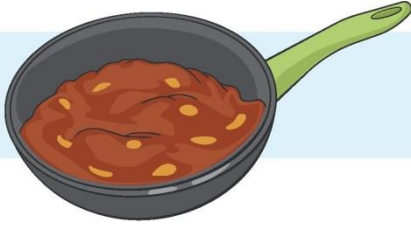
2 μπουκάλια χυμό λαχανικών με καρυκεύματα



Μισό φλυτζάνι Κάσιους

ΟΔΗΓΙΕΣ:

STEP
1



Σε ένα τηγάνι, ροδοψήστε το μοσχάρι σε μεγάλη θερμοκρασία με το σκόρδο και τα κρεμμύδια. Προσθέστε τα μπαχαρικά και ψήστε το για 2 λεπτά.

STEP
2



Μεταφέρετε τα σε μία μεγάλη κατσαρόλα και προσθέστε τα φασόλια, τις ντομάτες, τα καρότα, τις πιπεριές και το χυμό λαχανικών και αφήστε να βράσουν. Μειώστε τη θερμοκρασία.

STEP
3

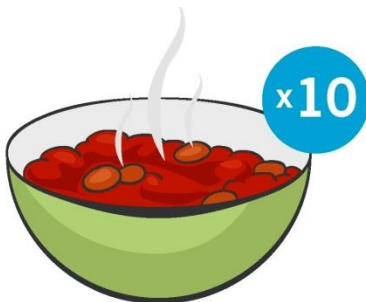


Τεμαχίστε τα Κάσιους σε ένα μπλέντερ, μέχρι να γίνουν κόκκοι.

STEP
4



Ανακατέψτε τα Κάσιους με το τσίλι, ρίξτε τα στην κατσαρόλα, καλύψτε τα και μαγειρέψτε για άλλα 30 λεπτά.



ΒΓΑΖΕΙ 10 ΜΕΡΙΔΕΣ!!!

ΣΗΜ: ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΙΔΑΤΕ! ΑΡΧΙΣΤΕ ΧΑΛΑΡΑ ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΛΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ. ΜΟΛΙΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΘΕΙΤΕ ΚΑΙ ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟ ΡΥΘΜΟ, ΟΛΑ ΘΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ ΜΕΤΑ!

Μεταφράστηκε και σχεδιάστηκε από: ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ.
Πηγή: Precision Nutrition