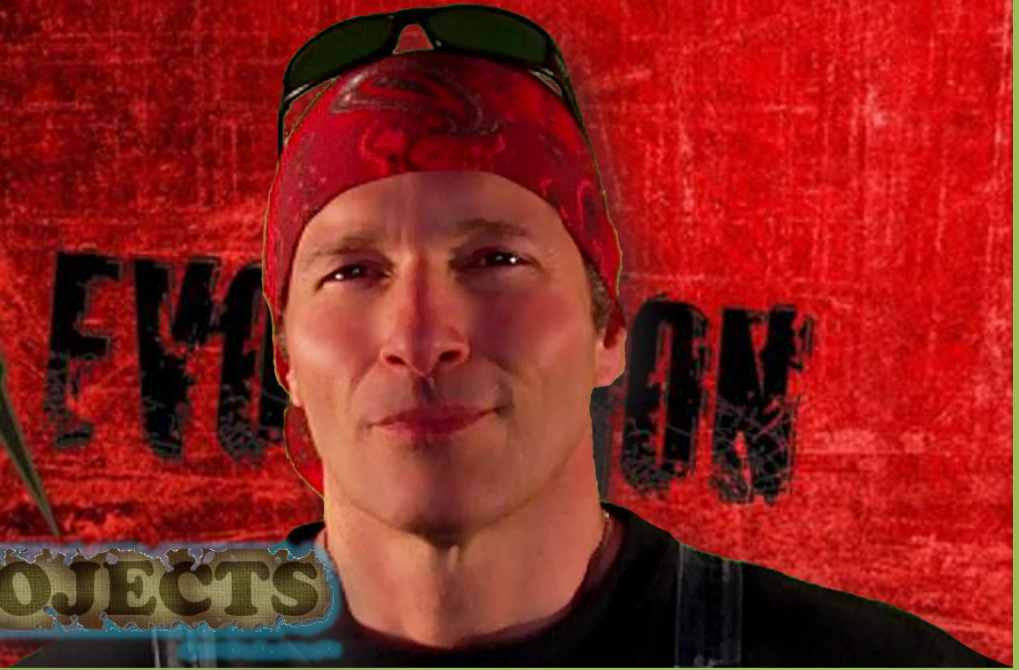


ΔΙΑΤΤΑ ΓΙΑ ΣΙΓΟΥΡΟΥΣ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ

ΔΙΑΚΟΤΙΕΣ ΣΑΣ!

FIT PARADE PROJECTS



6 ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕ 6 ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΟ ΚΑΘΕΝΑ!

ΚΡΕΑΣ-ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ-ΨΑΡΙΑ-ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ // ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ: 170 γρ. σε κάθε γεύμα

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ: 1 χούφτα τη μέρα μέγιστο, όπου μπορεί να διαμοιραστεί σε 2 γεύματα

ΨΩΜΙ: Μόνο ολικής άλεσης και **μόνο 1 φέτα** τη μέρα ή καθόλου!

Τα γεύματα: 2-4-6, μπορούν να γίνουν προαιρετικά: **προ-** και **μετα-προπονητικά** γεύματα

ΓΕΥΜΑ 1

1. Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μπανάνα ή αχλάδι
2. 3 αυγά με σπανάκι ή μανιτάρια
3. Ρόφημα πρωτεΐνης με φρούτο
4. 1 μπωλ βρώμη με φράουλες ή άλλο φρούτο
5. 1 μπάρα πρωτεΐνης (βλ. συνταγή)
6. 3 πρωτεϊνικά pancakes (βλ. συνταγή)

ΓΕΥΜΑ 2

1. Γαλοπούλα ή άπαχο ζαμπόν με λαχανικά
2. 1 στικ τυρί με 1 χούφτα κεράσια ή φράουλες
3. Μήλο με 1 κουταλιά φυστικοβούτυρο
4. 1 φλυτζάνι πεπόνι με αμύγδαλα
5. Μοτσαρέλα με ντομάτα
6. Αχλάδι με καρύδια ή αμύγδαλα

ΓΕΥΜΑ 3

1. Κοτόπουλο, πράσινα φασολάκια και γλυκοπατάτα
2. Σάντουιτς (1 φέτα) με γαλοπούλα και μαρούλι
3. Cottage cheese με γλυκοπατάτα
4. Ψητός σολομός με ρύζι και λαχανικά
5. Τονοσαλάτα με μαρούλι και μαγιονέζα light
6. Σαλάτα του Καίσαρα ελαφριά με κοτόπουλο

ΓΕΥΜΑ 4

1. Άπαχο γιαούρτι με μέλι
2. Μήλο, πορτοκάλι και 1 χούφτα αμύγδαλα
3. Μισή μπάρα πρωτεΐνης (βλ. συνταγή)
4. Ρόφημα πρωτεΐνης ή σοκολατούχο γάλα χαμηλών λιπαρών+χωρίς ζάχαρη (υπάρχει)
5. Τοστ μπρουσκέτα με σαρδέλες
6. Cottage cheese με κομμάτια ανανά

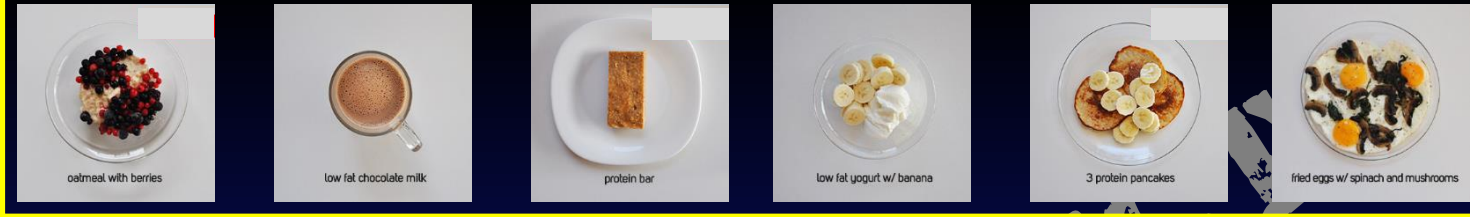
ΓΕΥΜΑ 5

1. Κοτόπουλο στήθος με πράσινα φασολάκια ή μπρόκολο
2. Κεφτεδάκια (ψητά) ή μπιφτέκι με αγγούρι
3. Τονοσαλάτα με μαρούλι και μαγιονέζα light
4. Άπαχο χοιρινό με κουνουπίδι και μπρόκολο
5. Ψητά μπιφτέκια με μελιτζάνες
6. Ψητός σολομός με μπρόκολο

ΓΕΥΜΑ 6

1. Άπαχο γιαούρτι με κανέλλα
2. Αυγά με μισό κουταλάκι μαγιονέζα light
3. Γαλοπούλα ή χοιρινό ζαμπόν με αγγούρι
4. Ρόφημα πρωτεΐνης ή σοκολατούχο γάλα χαμηλών λιπαρών +χωρίς ζάχαρη
5. Μισό στήθος κοτόπουλο με αγγούρι
6. Ζαμπόν κομμένο σε κύβους με cottage cheese

ΓΕΥΜΑ 1



ΓΕΥΜΑ 2



ΓΕΥΜΑ 3



ΓΕΥΜΑ 4



ΓΕΥΜΑ 5



ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ...

ΓΕΥΜΑ 6



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΠΡΩΤΕΙΝΙΚΗ ΜΠΑΡΑ

Για αυτή τη συνταγή, σας έχω 2 τρόπους:

1. Με χρήση σκόνης πρωτεΐνης
2. χωρίς χρήση σκόνης πρωτεΐνης

A. ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΣΚΟΝΗΣ ΠΡΩΤΕΙΝΗΣ

Συστατικά:

- 4,5 φλιτζάνια (400g) άψητη βρώμη
- 1, και 1/3 φλιτζάνια (340g) φυστικοβούτυρο
- 1 ποτήρι (250ml) γάλα κανονικό ή 1 κουτάκι κρέμα καρύδας
- 5 κουταλιές (150gr) σκόνη πρωτεΐνης ορού γάλακτος βανίλια

Οδηγίες:

- ✓ Προσθέστε τη σκόνη πρωτεΐνης ορού γάλακτος στο γάλα και ανακατέψτε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο.
- ✓ Προσθέστε το φυστικοβούτυρο και ανακατέψτε όλα μαζί με ένα κουτάλι.
- ✓ Προσθέστε τη βρώμη και ανακατέψτε καλά. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας σε αυτό το σημείο.
- ✓ Ισιώστε το μείγμα σε ένα ταψί.
- ✓ Βάλτε το στο ψυγείο όλη τη νύχτα (ή ελάχιστο 2 ώρες) και στη συνέχεια κόψτε το σε 12 ή 16 τεμάχια.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΟΨΙΜΑΤΟΣ:

Για 12 μπάρες: μέγεθος ανά μπάρα 95g = 380 θερμίδες / 22g πρωτεΐνης / 22g λίπους / υδατάνθρακες 29g

Για 14 μπάρες: μέγεθος ανά μπάρα 82g = 330 θερμίδες / 19g πρωτεΐνης / 18g λίπους / υδατάνθρακες 25g

Για 16 μπάρες: μέγεθος ανά μπάρα 70g = 290 θερμίδες / 16g πρωτεΐνης / 16g λίπους / υδατάνθρακες 22g

ΕΑΝ ΘΕΛΕΤΕ, ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΠΩΣ
ΝΑ ΤΙΣ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΕΔΩ:
[ΜΠΑΡΕΣ ΠΡΩΤΕΙΝΗΣ-ΒΙΝΤΕΟ](#)

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

...

Β. ΧΩΡΙΣ ΧΡΗΣΗ ΣΚΟΝΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Συστατικά:

- 5 φλιτζάνια (450g) βρώμη
- 1, και 1/3 φλιτζάνια (340g) φυστικοβούτυρο
- 1 ποτήρι (250ml) κρέμα καρύδας ή κανονικό γάλα
- 3 κουταλιές της σούπας μέλι

Οδηγίες:

- ✓ Προσθέστε το μέλι στο γάλα ή στην κρέμα καρύδας και ανακατέψτε καλά.
- ✓ Προσθέστε το φυστικοβούτυρο και τα ανακατέψτε όλα μαζί με ένα κουτάλι.
- ✓ Προσθέστε τη βρώμη και ανακατέψτε καλά. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας σε αυτό το σημείο (χρησιμοποιήστε γάντια μίας χρήσης)
- ✓ Ισιώστε το μείγμα σε ένα ταψί.
- ✓ Βάλτε το στο ψυγείο όλη τη νύχτα (ή ελάχιστο 2 ώρες) και στη συνέχεια κόψτε το σε 12 ή 16 τεμάχια.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΟΨΙΜΑΤΟΣ:

Για 12 μπάρες: μέγεθος ανά μπάρα 92g = 373 θερμίδες / 13g πρωτεΐνης / 21g λίπους / υδατάνθρακες 36g

Για 14 μπάρες: μέγεθος ανά μπάρα 80g = 320 θερμίδες / 11g πρωτεΐνης / 18g λίπους / υδατάνθρακες 31g

Για 16 μπάρες: μέγεθος ανά μπάρα 70g = 280 θερμίδες / 10g πρωτεΐνης / 16g λίπους / υδατάνθρακες 27g

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

...

ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΑ PANCAKES

Συστατικά:

- 115g βρώμη
- 1/2 φλιτζάνι (115g) γάλα
- 3 ασπράδια + 1 κρόκο αυγού
- 4 κουταλιές της σούπας (60g) γιαούρτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο + λάδι για τηγάνισμα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι ή stevia
- 1 μικρή πρέζα αλάτι

Οδηγίες:

- Βάλτε τη βρώμη σε ένα μεγάλο μπολ.
- Σπάστε και ρίξτε τα αυγά, ρίξτε το γάλα, προσθέστε το μέλι (ή stevia), το αλάτι και 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο. Προσθέστε το γιαούρτι και ανακατέψτε καλά.
- Βάλτε το μίγμα στην άκρη για 15 λεπτά να μουλιάσει.
- Ζεσταίνετε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Χρησιμοποιήστε μία χαρτοπετσέτα, για να το υγράνετε με λάδι.
- Ρίχτε 2 με 3 κουταλιές της σούπας από το κουρκούτι στο τηγάνι και ψήστε μέχρι να πήξει και να ροδίσει.
- Αναποδογυρίστε τα πιτάκια προσεκτικά με μία λεπτή σπάτουλα, και ψήστε μέχρι να ροδίσουν κα στο άλλο μέρος.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΟΨΙΜΑΤΟΣ:

Για 6 τηγανίτες, από 70g η κάθε μία:

- 90 θερμίδες ανά τηγανίτα
- Πρωτεΐνη: 6g
- Λίπος: 3g
- Υδατάνθρακες: 10g

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ

...

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- ✓ Αγοράστε στήθη κοτόπουλου, απλό γιαούρτι, τυρί cottage, βρώμη, γαλοπούλα και άπαχο χοιρινό ζαμπόν, γλυκοπατάτα, κονσέρβες τόνου σε νερό, κατεψυγμένα λαχανικά, μήλα, πορτοκάλια και αχλάδια.
- ✓ Αγοράστε **κατεψυγμένα λαχανικά** (φασολάκια, μπρόκολο, σπανάκι) **ή παγώστε φρέσκο** για ευκολότερη αποθήκευση. Χρειάζεται περίπου 20-25 λεπτά για να ψήσετε τα κατεψυγμένα λαχανικά στο φούρνο καλυμμένα με αλουμινόχαρτο, ή βάλτε τα στο φούρνο μικροκυμάτων για 4 λεπτά. Κρατήστε μόνο τις βασικές φρέσκες τροφές απροετοίμαστες, όπως π.χ., τις ντομάτες, τα αγγούρια και τα μαρούλια.
- ✓ **Τα γεύματα 2, 4 & 6 είναι σνακ και πρέπει να είναι αρκετά μικρά.** Στην ιδανική περίπτωση θέλετε να έχετε **ένα μόνο είδος φρούτων την ημέρα**, οπότε διαλέξτε ένα και **διαμοιράστε το σε δύο σνακ** π.χ., μισή μπανάνα το πρωί και μισή μπανάνα με μερικά καρύδια για το Γεύμα 2.
- ✓ Μπορείτε να **αντικαταστήσετε** τα γεύματα 2, 4 και 6 με ροφήματα πρωτεΐνης, αν χρησιμοποιείτε τέτοιο προϊόν.
- ✓ Η πρόσληψη ξηρών καρπών και το βούτυρο ξηρών καρπών όπως το φυστικοβούτυρο, θα πρέπει να ρυθμίζονται προσεκτικά - μπορείτε να έχετε ή το ένα ή το άλλο σε 24 ώρες. Εάν έχετε καρύδια το πρωί και κατά τη διάρκεια της ημέρας, **χωρίσε μια χούφτα σε δύο τμήματα.**
- ✓ **Προ-μαγειρέψτε** τα Γεύματα 3 & 5 αν είναι δυνατόν.
- ✓ Οι Πατάτες ψήνονται εύκολα στο φούρνο μικροκυμάτων, οπότε **χωρίστε μισή γλυκοπατάτα σε δύο ίσα μέρη** και ψήστε τις στο φούρνο μικροκυμάτων για 10-15 λεπτά.

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!