

ΓΕΥΜΑ 3000 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Γεύμα 1: ομελέτα με κρεμμυδάκια



- 1 ολόκληρο αυγό + 6 ασπράδια

Εναλλακτικές Επιλογές για αυγά: 2 φέτες γαλοπούλας, 2 μικρά λουκάνικα κοτόπουλου, 2 φέτες μπέικον, 1/4 φλιτζανιού σολομό σε κονσέρβα



- Κομμένο τυρί τσένταρ 1/4 φλιτζανιού



- Κρεμμυδάκια 2 φρέσκα κρεμμυδάκια

Εναλλακτικές Επιλογές για κρεμμυδάκια: 1/4 φλιτζανιού ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένη λιαστή ντομάτα



- Ολικής ψωμί 2 φέτες

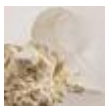
Εναλλακτικές Επιλογές για το ψωμί: 1 πολύσπορο αγγλικό μάφιν, 3 tortillas καλαμποκιού, 1 μεγάλη τортίγια αλεύρι, 1/3 φλιτζανιού νιφάδες βρώμης



- Μήλο 1 μικρό μήλο

Εναλλακτικές Επιλογές για το μήλο: 2 ακτινίδια, 1 μικρή μπανάνα, 1 φλιτζάνι βατόμουρα

Γεύμα 2: Smoothie



- Πρωτεΐνη σε Σκόνη 2 σκουπ



- Κατεψυγμένα Μύρτιλα (blueberries) χωρίς ζάχαρη 1 φλιτζάνι

Εναλλακτική επιλογή για τα μύρτιλα: 3/4 φλιτζανιού μάνγκο



- Αμύγδαλα 30 γρ.

Εναλλακτική επιλογή για αμύγδαλα: 30 γρ. κάσιους



- **Γάλα Αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη** 1 φλιτζάνι

Εναλλακτική επιλογή: 1 φλιτζάνι γάλα καρύδας με γεύση βανίλια χωρίς ζάχαρη

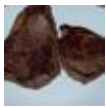


- **Νερό** 1 φλιτζάνι



- **Παγακια** 3-4 κύβους

Γεύμα 3:



- **Μπριζόλα Σχάρας** 180 γρ.

Εναλλακτικές Επιλογές: 180 γρ. → φιλέτο σολομού, στήθος κοτόπουλο χωρίς πέτσα, πέστροφα



- **Ντομάτα κομμένη σε κύβους** 1 ντομάτα



- **Κύβους Αγγούρι** 1/2 αγγούρι



- **Ρεβίθια** 1 φλιτζάνι

Εναλλακτικές Επιλογές για τα ρεβύθια: 1 φλιτζάνι μαύρα φασόλια, 1 φλιτζάνι φασόλια



- **Ελαιόλαδο** 1 κουταλάκι του γλυκού

Γεύμα 4: Μετά την Προπόνηση



- **Shake Ανάκτησης** Πρέπει να περιέχει 50 γραμμάρια υδατάνθρακες και 25 γραμμάρια πρωτεΐνης

Γεύμα 5: Κοτόπουλο με σαλάτα κινόα



- **Στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα** 180 γρ.

Εναλλακτικές Επιλογές για το κοτόπουλο: 180 γρ. χοιρινό φιλέτο, 150 γρ. βοείου κρέατος



- **Κινόα** 1/3 φλιτζανιού, (το μετράμε πριν το βράσουμε)

Εναλλακτικές Επιλογές για το κινόα: 1/3 φλιτζανιού κουσκούς, 1/4 φλιτζανιού καφέ ρύζι, 1/4 φλιτζανιού άγριο ρύζι



- **Καρύδια** 2 κουταλιές της σούπας

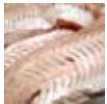
Εναλλακτικές Επιλογές για τα καρύδια: 3 κουταλιές της σούπας αμύγδαλα, 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο πεκάν, 2 κουταλιές της σούπας αποφλοιωμένα και ψιλοκομμένα φιστίκια



- **Σταφίδες** 2 κουταλιές της σούπας

Εναλλακτικές Επιλογές για τις σταφίδες: 2 κουταλιές της σούπας χρυσές σταφίδες, 2 κουταλιές της σούπας, αποξηραμένα κεράσια χωρίς ζάχαρη

Γεύμα 6:



- **Ψάρι γλώσσα φιλέτο** 180 γρ.

Εναλλακτικές Επιλογές ψαριού: 180 γρ. τόνο νερού, 220 γρ. μπακαλιάρο, 180 γρ. γαρίδες



- **Παρμεζάνα** 2 κουταλιές της σούπας



- **Γλυκοπατάτες** 2 μέτριες γλυκοπατάτες

Εναλλακτικές Επιλογές για τις γλυκοπατάτες: 1/3 φλιτζανιού βρασμένο σιτάρι, ή 1/3 φλιτζανιού κριθαράκι



- **Βούτυρο** 1 κουταλιά της σούπας

Εναλλακτικές Επιλογές για το βούτυρο: 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλιά της σούπας σησαμέλαιο, ή 1 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας



- **Μπρόκολο** 1 φλιτζάνι

Εναλλακτική επιλογή: 4 κοτσάνια σπαραγγιών