

Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 09/05/2012 20:01

Π ρ ό γ ρ α μ μ α διατροφής - 1η εβδομάδα

1η μέρα.....ΑΠΟΤΟ ΞΙΝΩΣΗ

Από το πρωί έως τις 4 μ.μ.

Διαλέγετε ποιον από τους 3 τρόπους θέλετε

Α' τρόπος: 7 φρούτα

Β' τρόπος: 7 γιαούρτια 2%

Γ' τρόπος: Απεριόριστο χυμό και 2 ποτήρια γάλα.

Μετά τις 4 μ.μ.

Απεριόριστο κοτόπουλο ψητό ή βραστό ή έτοιμο από έξω

Μια σαλάτα ωμή ή βραστή (όχι παντζάρια) με 1 κ.σ. λάδι ή μαγιονέζα

Μια φέτα ψωμί

2η έως 7η μέρα της πρώτης εβδομάδας της διαίτας

Πρωί

1 τοστ (γαλοπούλα+τυρί Χ.Λ.) +1 χυμό πορτοκάλι ή γάλα

Δεκατιανό

1 φρούτο

Μεσημέρι

1 μερίδα μακαρόνια κανονικά + 2 κ.σ. ντομάτας ή κιμά + 2 κ.σ. τυρί τριμμένο

Η
1 μπριζόλα ή 2 μπιφτέκια ή κοτόπουλο ή ψάρι + 1 σαλάτα (1 κ.σ. λάδι) + 1 φέτα ψωμί + 1 ένα κομμάτι τυρί φέτα

Απόγευμα

1 φρούτο

Βραδινό

1 Μπριζόλα ή 2 μπιφτέκια ή κοτόπουλο ή ψάρι +1 σαλάτα (1 κ.σ. λάδι ή μαγιονέζα) + 1 μερίδα τυρί + 1 φέτα ψωμί

Σημ: Ψάρι ή κοτόπουλο απεριόριστη ποσότητα

Με το πρόγραμμα αυτής της εβδομάδας έχασα 2,5 κιλά

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 09/05/2012 20:15

Ηλιανα; είναι μόνο 3 μέρες!!:)

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 09/05/2012 20:15

ΧΜΜΜ ΚΑΛΟΟΟΟΟΟ!! τρώς από όλα! :)

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 09/05/2012 20:27

Αχ! Γιωργία, δε διαβάζεις σωστά.....και τα έχω υπογραμμίσει κίολας.....:woohoo: Τα λέω όλα , διάβασέ την.

Βασιλική, τρώω από όλα και μπορώ να πω ότι είναι και πολλά, κάτι έχω κόψει να σου πω.....Ελαχιστα βέβαια.

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 09/05/2012 20:33

Μπράβο Ηλιάννα συνέχισε ,μακάρι να τα καταφέρω και εγώ κάποια στιγμή...είναι θέμα υγείας πλέον!! :huh:

Τις πρώτης ημέρας ο α' τρόπος με τα φρούτα είναι καλός,τα 7 γιαούρτια που να τα φας; άσε που δεν θα ξανά φας για αρκετό διάστημα!! :woohoo: παίρνω μολυβι και χαρτί και γράφω,το πότε θα καταφέρω να ξεκινήσω ποιος ξέρει;; :unsure:

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 09/05/2012 20:34

Α βλέπεις Βασω!!!τη είπα το απωγευμα;ξανθια!!!!:laugh: η είμαι πάνω απω 50!!!! :huh: Η..να σας βρωθεισω,να περασετε την διασταυρωση;; :evil: χαχαχαχαχα
:evil:

ναι δεν την καταλαβαίνω γιατί δεν γραφής !!πχ της μερες!η;

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 09/05/2012 20:37

georgia2783 έγραψε:

Α βλέπεις Βασω!!!τη ειπα το απωγευμα;ξανθια!!!!:laugh: η ειμαι πανω απω 50!!!! :huh: Η..να σας βωηθεισω,να περασετε την διασταυρωση;; :evil: χαχαχαχαχα
:evil:

ναι δεν την καταλαβαινω γιατη δεν γραφης !!πχ της μερες!η;

Γεωργία μήπως εισαι πάνω από 50;; :P :laugh:εγώ ειμαι ακριβώς!!!! 50
κοίταξε τι γράφει: 2η έως 7η μέρα της πρώτης εβδομάδας της διαίτας

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 09/05/2012 20:42

vasiliki ver έγραψε:

Μπράβο Ηλιάννα συνέχισε ,μακάρι να τα καταφέρω και εγώ κάποια στιγμή...είναι θέμα υγείας πλέον!! :huh:

Τις πρώτης ημέρας ο α' τρόπος με τα φρούτα είναι καλός,τα 7 γιαούρτια που να τα φας; άσε που δεν θα ξανά φας για αρκετό διάστημα!! :woohoo: παίρνω μολυβι και χαρτί και γράφω,το πότε θα καταφέρω να ξεκινήσω ποιος ξέρει;; :unsure:

:silly:

Βασω,και γω την βραφω!!!!!!αντε να την ξεκηνησουμε μαζη βρε:woohoo:

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 09/05/2012 20:49

Κι εγώ , Βασιλική, αυτήν με τα φρούτα έκανα....το τι φράουλα έφαγα , φχαριστήθηκα....10 φράουλες=1 μερίδα

Και το σημαντικότερο, δεν πεινούσα....αλλά πιστεύω αργότερα δε θα χαθούν τόσα κιλά την εβδομάδα.....αλλά εγώ θέλω να χάσω πολλά.....

Ξέχασα να γράψω πολύ νερό

Σας γράφω και τη Β εβδομάδα....προσπαθήστε να βάζετε λίγο λάδι στα μαγειρευτά σας, εγώ έτσι θα κάνω

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 09/05/2012 20:56

vasiliki ver έγραψε:

georgia2783 έγραψε:

A βλεπεις Βασω!!!τη ειπα το απωγευμα;ξανθια!!!!:laugh: η ειμαι πανω απω 50!!!! :huh: Η..να σας βωηθεισω,να περασετε την διασταυρωση;; :evil: χαχαχαχαχα
:evil:

ναι δεν την καταλαβαινω γιατη δεν γραφης !!πχ της μερες!η;

Γεωργία μήπως είσαι πάνω από 50;; :P :laugh:εγώ ειμαι ακριβώς!!!! 50

κοίταξε τι γράφει: 2η έως 7η μέρα της πρώτης εβδομάδας της δίαιτας

:P Ναι καλε μην βαρατε!!!!:laugh: Οκ δηλαδη διαλεβης απω τα φαγητα και φτιαχνης! :evil: :silly: :P

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 09/05/2012 21:00

Βασω και να ξερης δεν τα καταφερα ακωμα !!!!!!!!!!!!!Ξερης τη θελω να πω.....:blush:

αλλα μεχρει να μαθω και αυτα που ξερω επαθα!!!!!!χαχχαΚαι πρωσπαθω ακωμαaaaaaaaaa:blink:

:laugh: μα ελα ντε τωσο δησκολα δεν ειναι!

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 09/05/2012 21:08

ΔΕΥΤΕΡΗ ΒΔΟΜΑΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Για 6 μέρες

Πρωινό

Το ίδιο με της Α' βδομάδας

Μεσημεριανό

1 μεριδα όσπρια (κανονικά φτιαγμένα) ή λαδερά (όλα) + 1 μεριδα τυρι + 1 φέτα ψωμι

Ή
1 μπριζόλα ή 2 μπιφτέκια ή κοτόπουλο ή ψάρι + 1 σαλάτα (1κ.σ. λαδι ή μαγιονέζα) + 1 κομμάτι φέτα (μικρό) + 1 φέτα ψωμι

Απόγευμα

1 φρούτο

Βράδυ

1 τοστ + 1 χυμό ή γάλα

Ή

2 γιαούρτια + 2 φρούτα + 2 φρυγανιές

Ή

1 μικρή μπριζόλα ή 2 μπιφτέκια ή κοτόπουλο ή ψάρι + 1 σαλάτα + 1 κομμάτι φέτα + 1 φέτα ψωμι

Την εβδομη μέρα (όποια θέλετε εσείς)

Πρωί: το ίδιο με τα προηγούμενα

Μεσημέρι: κοτόπουλο απεριόριστο + 1 Πράσινη σαλάτα (1 κ.σ. λάδι)

Απόγευμα: 1 φρούτο

Βράδυ : Το ίδιο με το μεσημέρι

Νεράκι αρκετό!!!!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 10/05/2012 07:01

Αυτή η διαίτα μου θυμίζει την δικιά μου που είχα κάνει μόνο που δεν μου είχε δώσει την αποτοξίνωση..Ηλιάννα μια ερώτηση μπορεί και να μην το είδα εγώ το κοτόπουλο,το ψάρι,τα μπιφτέκια ή την μπριζόλα πρέπει να είναι όλα ψητά? :huh: Λοιπόν το πήρα απόφαση θα την κάνω ουσιαστικά δεν στερείσε τίποτα απλά κάνεις μια ωραιότατη διατροφή χωρίς λιπαρά και περιττά...Λέω από την κυριακή να κάνω την αποτοξίνωση και μετά όπως πάνε οι μέρες :cheer:

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 10/05/2012 07:11

και οπως βλαιπω τα εχει ολα!!!!!!
θα την κανω και εγω !!!!!!!
Ηλιαννα ευχαριστω που μας την εβαλες!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 10/05/2012 07:51

Μπορεί να είναι ψητά , αλλά και βραστά.
Να βάζετε λίγο λάδι, αν το μαγειρέψετε...
Μια μέρα εγώ το στήθος κοτόπουλου το είχα μαγειρέψει λαδορίγανη, (λίγο λάδι) και το έφαγα αλλά χωρίς το ζουμί του.

Και μόνες προσπαθείστε να κάνετε περικοπές όσο μπορείτε.....
Στα λαδερά μερίδες εστιατορίου....

Τω'ρα στην αρχή που υπάρχει ένας ενθουσιασμός , ας τον εκμεταλλευτούμε.....Δε στερούμαστε

τίποτα.....Κανείς θα χάνει βάρος ανάλογα το σωματικό του βάρος. Πιστεύω ότι αν έχεις πολλά κιλά για χάσιμο, θα χάνεις περισσότερο την εβδομάδα, αλλιώς το βάρος που θα φεύγει θα είναι λιγότερο.....Καλή επιτυχία!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 14/05/2012 16:50

Εγω αρχισα σημερα με την διαιτα,και ειμαι μια χαρα.
Ποιος αλλος αρχισε σημερα!!!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 14/05/2012 17:04

γεια σου γεωργια εγω αρχισα εχθές την αποτοξινωση να σου πω την αλήθεια πεινασα λιγάκι :unsure: αλλά σήμερα ok :cheer: μου λείπει ένα γλυκάκι πάντως :laugh:

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από gaknis - 14/05/2012 18:21

γρηγορα κοριτσαρες μου οι παραλιες μας περιμενουν:P :P :P :P :P
καλε τετοια ετρωγε η ΜΑΝΤΟΝΑ κι εκανε κορμι ΚΟΛΩΝΑ:laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:
ευχαριστουμε Ηλιάννα μου για το προγραμμα:kiss: :kiss: :kiss:

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 14/05/2012 18:28

Καλή επιτυχία, κορίτσια!!!

Μαζί θα προχωρήσουμε.... :woohoo: Μην πάει αλλού το μυαλό σας, για τη διαίτα λέω.....

Εγώ αύριο θα κάνω τη διαίτα της ξεχωριστής μέρας

Ελένη, πεινασες άκουσα, εγώ πάντως δεν είχα πεινάσει

10 φράουλες = 1 φρούτο

20 κεράσια = 1 φρούτο κτλ.....

μετά όμως το κοτοπουλάκι ήρθε λουκούμι.....

Κορίτσια, περιμένουμε λεκτική συμπαράσταση.....τα γλυκά δε μου λείπουν.....

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 14/05/2012 18:32

να σας βάλω κάθε φρούτο σε πόσο αντιστοιχεί? μου τα είχε γράψει η διαιτολόγος...Ηλιάννα πείνασα γιατί δεν τρώω το βράδυ κανονικά 2 μέρες χθες έφαγα μόνο φρούτα και 2 τoστ και σμερα μόνο μεσημεριανό το απόγευμα φρούτα και τώρα γιαουρτάκι αλλά σήμερα είμαι κομπλέ ;)

ΦΡΟΥΤΑ

Μια μερίδα φρούτου αντιστοιχεί σε :

1 μέτριο μήλο

1 μέτριο πορτοκάλι

1 αχλάδι

2 ακτινίδια

1 μικρή μπανάνα

3 βερίκοκα

10 κεράσια

1 μέτρια φέτα καρπούζι ή πεπόνι

χυμοί: 1 ποτήρι χυμού αντιστοιχεί σε 2,5 φρούτα

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιάννα - 14/05/2012 18:41

Τι διαίτα είναι αυτή Ελένη; δική σου ακολουθείς; γιατί εγώ δεν έδωσα τέτοια διαίτα πείνας.....

εμένα δίνει δέκα φράουλες 1 φρούτο

και 20 κεράσια ένα φρούτο

και μισό πεπόνι μικρό ένα φρούτο

Με αυτή τη διαίτα πάντως που κάνεις φυσικό είναι να πεινά 'σεις....αλλά εσύ αποφασίζεις

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 14/05/2012 18:58

το ξέρω βρε αλλά κάνω ένα μιξ και με την δικιά μου :laugh: έτσι κιαλλίως φαγητό δεν τρώω πολύ εμένα τα γλυκά με φάγανε και τα διαφορά του :unsure:

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 14/05/2012 19:34

Σημερα, εφαγα!

2 ακτινίδια

3 μηλα

μισο πεπονι

2 μπουκαλια νερο(2 λιτρα)μεχρει τωρα

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 14/05/2012 19:55

Μια χαρά θα πάνε όλα κορίτσια, υγεία το χάσιμο λίπους.....

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 16/05/2012 10:37

Τώρα γύρισα, κορίτσια, λέει ότι έχασα 1κιλό και 300 γραμ. καλά είναι.....αργότερα θα σας γράψω την 3η βδομάδα που έχει μαγειρευτά....

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 16/05/2012 11:50

Βουαουουουουου:woohoo: και γω εχασα,ενα κιλο.Χαρηκα παρα :laugh: πολυ!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 16/05/2012 11:56

Μπράβο, Γιωργία μου....άντε κόρες θα τα καταφέρουμε:woohoo: :woohoo:

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 16/05/2012 12:13

Στο χέρι μας είναι αλλά δεν το ξέρουμε Ηλιάννα!! αν πω και εγω έχω χάσει 1 μόνο 1 κιλό θα γελάσετε; :blush: :silly:

Εμείς Γεωργία κάνουμε ατασταλίες! πάλι καλά που το...χάσαμε κι αυτό!! :laugh: :P

Ηλιάννα 4 σύνολο;; μπράααβοοοοο!!! :woohoo: :kiss:

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 16/05/2012 12:18

Και ουτε που το πιστεψα να ξερης!!!!!!!

τρεις φωρες αναβηκα στην ζηγαρια.χαχαχχα και απω 44% λιπος, εχω τωρα 42,5 καλο εεεε!!!!!!!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 16/05/2012 12:20

georgia2783 έγραψε:

Και ουτε που το πιστεψα να ξερης!!!!!!!

τρεις φωρες αναβηκα στην ζηγαρια.χαχαχχα και απω 44% λιπος, εχω τωρα 42,5 καλο εεεε!!!!!!!

Α εμένα δεν είναι τόσο...προχωρημένη η ζυγαριά μου κορίτσια...

ίσα ίσα τα κιλα δείχνει και σε αυτο υποφέρει η καημένη!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 16/05/2012 12:23

vasiliki ver έγραψε:

georgia2783 έγραψε:

Και ουτε που το πιστεψα να ξερης!!!!!!!

τρεις φωρες αναβηκα στην ζηγαρια.χαχαχχα και απω 44% λιπος, εχω τωρα 42,5 καλο εεεε!!!!!!!

Α εμένα δεν είναι τόσο...προχωρημένη η ζυγαριά μου κορίτσια...

ίσα ίσα τα κιλα δείχνει και σε αυτο υποφέρει η καημένη!

χαχχααχα.. βασω μου!!!!!! βλεπεις τη μας κανουν αφτες η γηγαριες!!!!!! :P

Απω τωτες που εχω μια ολο παχαινω. :evil:

=====

μου επιτρέπετε να ευλογήσω τα γένεια μου πρώτα;; :silly: :lol:

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kotopoylo-foyrnoy-elafry.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/sardela-psyth.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kotopoylo-me-finokio-karoto-kai-fresko-kremmydaki.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/filetakia-me-laxanika.html>

αυτο ειναι ουαου που λεει και η Γιωργια! :woohoo:

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kotopoylo-me-elies-kai-piperies.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kotopoylo-rolo-me-liastes-ntomates-kai-tyri.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/kotopoylo-me-giaoyrti-lait.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/snitsel-galopoylas-xabah.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/galopoyla-pikantikh-lait.html>

Και επειδή θα καθαρίσουμε στο τέλος ας βάλουμε ψαράκια

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/ce9eifias-sto-foyrno-me-saltsa-lemonioy.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/o-xifias-toy-kalokairioy-kai-ths-diaitas.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/perka-foyrnoy-me-patatosalata.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/melitzanes-me-manitaria.html> είναι λαιτ

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/agkinares-ala-polita.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mpriam1.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/fasolakia-ladera.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/arakas-me-lemoni.html>

Υπάρχουν τόσο ωραία φαγητά που τα προσπερνάμε συχνά!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 16/05/2012 13:29

Θέλω να έχει κρέας (κοτόπουλο, μοσχάρι ή ψάρι) που θα φαγωθει με ρύζι ή πατάτες.....αλλά επειδή

εγώ δεν είμαι της συμφρατικής κουζίνας και θέλω τα έτσι μου και τα αλλιώς μου, θα επιλέξω από τις δικές μας.....αν και μου είπε όπως τα μαγειρεύουμε σπίτι....και πρότεινε κοτόπουλο με πατάτες φούρνου.....κοίτα τι μου είπε η γυναίκα;.....:woohoo: σιγά μη μαγειρέχω αυτό.....εγώ θέλω τσαχπινογαργαλιάρικα έστω και αν τα κάνω χωρίς λάδι (λέμε τώρα)

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 16/05/2012 13:39

Τα περισσότερα κοτοπουλο-κρέας είναι Ηλιάννα και ολόδικές μας! :cheer: κανα ψαρακι για να αλλάζουμε! :)

μιλησε για πατάτες;; ωραία διαίτα την θέλω και εγω! :woohoo:

Δοκίμασε τα μπιφτέκια που είναι ωραία!

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/mpiftekia-lait-san-santoyitsakia.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/ntolc2b5adakia-c2b5e-sos-giaoyrtioy.html>

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/recipes/moysakas-light.html>

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 19/05/2012 13:07

3η εβδομάδα

Πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό: Το ίδιο με τα προηγούμενα

Δεκατιανό: 1 φρούτο

Μεσημεριανό: Μαγειρευτό κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι + 1 μερίδα ρύζι (κούπα του τσαγιου) ή 4-5 πατάτες
+ 1 σαλάτα (1κ.σ. Λάδι) +1 φέτα ψωμί

Απόγευμα: 1 φρούτο= 20 κεράσια ή μισό πεπόνι ή 6 βερύκοκα ή 6 μούσμουλα ή 2 ροδάκινα

Βράδυ: 1 τoστ+ 1 χυμό ή γάλα
ή 2 γιαούρτια +2 φρυγανιές+ 2 φρούτα

ή

κρέας-κοτόπουλο-ψάρι + 1 σαλάτα + 1 μερίδα τυρί

+1 φέτα ψωμί

1 φορά την εβδομάδα ότι και την 2η εβδομάδα

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 21/05/2012 18:35

Ξέχασα να σας γράψω έχασα 1,200 :woohoo: παρά τις "απιστίες μου" :unsure: :P

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 21/05/2012 21:26

Εγώ είχα χάσει 1 ολόκληρο κιλό;; εε δυο μερες τώρα θα πήρα 3!!!! :ohmy: :blush: ντροπή μου,από αύριο ψαράκι-κοτοπουλάκι και στόμα κλειστό στα γλυκά! :X :pinch: :dry:

Ηλιάννα ευχαριστούμε για την 3η εβδομάδα διαίτας που μας έδωσες! :)

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 21/05/2012 21:41

Γεια σας Κοριτσια!!!να σας ανημερωσο,για την Διαιτα;

εχασα 2 κιλα,και συνεχιζω. Χτες καναμε μπαρβικιου,εφαγα πολυ σαλατα!,και 2 στεακι!Σημερα ολι μερα εφτιαχνα τον κηπο μου ,δεν μαγηρεψα,ειχα περησα απο χτες,και ετσει παλη τα ειδια.Μονο που ξεχασα να πιω πολυ νερο!Για μια στηγμει νομιζα οτι ημουν στην έρημο!!!!!!χαχαχαχααααα και σημερα ειχαμε πολυ ζεστη.....

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 21/05/2012 21:47

Η μόνη αδιόρθωτη είμαι εγώ τελικά!! :huh: όλο τ αντίθετα κάνω.. παίρνω δεν χάνω! Μπράβο κορίτσια συνεχίστε!! :)

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 23/05/2012 20:05

Κορίτσια, αυτήν την εβδομάδα έχασα 1.100 και συνεχίζω!!!!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 23/05/2012 20:41

Μπράβο Ηλιάννα!!!! :woohoo: ;)

<http://www.desicomments.com/funnypics/funnysmile1.gif>

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 24/05/2012 11:36

Ηλιάννα μπράβο :woohoo: ;)

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 24/05/2012 11:46

Ευχαριστώ, κορίτσια, μου δίνετε δύναμη της χοντρούλας....:woohoo:

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 24/05/2012 13:00

Εγώ ιδιαίτερος η λεπτούλα ΚΑΙ ομορφούλα βεβαίως βεβαίως!!

<http://www.desicomments.com/funnypics/funnysmile12.gif>

<http://www.desicomments.com/funnypics/funnysmile8.gif>

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 24/05/2012 13:04

ναι αλλά όλες οι χοντρούλες έχουν καλή ψυχή και όμορφο πρόσωπο ;) :kiss:

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 24/05/2012 13:14

Εγώ είμαι εξαιρεση....:woohoo:

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 24/05/2012 13:22

Πες τα Ελένη!!! έτσι όπως τα λες είναι!! είμαστε ομορφοστρουμπουλές!! B)

<http://www.desicomments.com/dc/09/25858/25858.jpg>

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 24/05/2012 13:27

http://www.youtube.com/watch?v=68TSxF_DNuQ

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από eleni_p - 24/05/2012 13:31

τσίτα τα μαγουλάκια μας :woohoo:

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 24/05/2012 13:32

<http://www.youtube.com/watch?v=GnbKfhofCjE>

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Συζητήσεις - Μαγειρικές διαδρομές

Δημιουργήθηκε: 22 February, 2020, 16:55

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 24/05/2012 18:39

4η εβδομάδα

Πρωινό: το ίδιο με τις προηγούμενες

Δεκατιανό : 1 φρούτο

Μεσημέρι: Μπριζόλα ή 2 μπιφτέκια ή κοτόπουλο ή ψάρι + 1 σαλάτα

+ 1 μερίδα τυρί + 1 φέτα ψωμί

Απόγευμα!: 1 φρούτο

Βράδυ: 2 σουβλάκια με πίτα κομπλέ

ή 2 γιαούρτια + 2 φρυγανιές + 2 φρούτα

ή 1 τοστ + 1 χυμό ή γάλα

ή μπριζόλα ή 2 μπιφτέκια ή κοτόπουλο ή ψάρι +1 σαλάτα +1 τυρί +1 φέτα ψωμί.

1 μέρα την εβδομάδα

Πρωί: το γνωστό

Δεκατιανό: 1 φρούτο

Μεσημέρι: κοτόπουλο απεριόριστο + 1 σαλάτα πρασινη

Απόγευμα: 1 φρούτο

Βράδυ: το ίδιο με το μεσημέρι

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 24/05/2012 19:59

Ηλιanna;στα μεσημεριανα ,εκτος απο την φετα ψωμι,σαλατα και τυρι,δεν εχει μακαρονια πατατες η κατη αλλο!!!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 24/05/2012 20:03

Όχι, μόνο αυτά, Γιωργία!

Το βράδυ έχει 2 σουβλάκια με πίτα :woohoo: :woohoo:

Απόψε έφτιαξα 2 πίτες, έβαλα ψητό κοτόπουλο μέσα, τζατζίκι, ντομάτα μουστάρδα και τα τύλιξα . ενθουσιάστηκα, έσκασα.....καλύτερα από τα έτοιμα φυσικά

Θα μπορούσα να φάω και 2 σουβλάκια με πίτα από έξω, αλλά εγώ δεν τα συμπαθώ τα έξω κι έτσι έφτιαξα αυτά

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 24/05/2012 20:13

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΙΑΤΑ!!!!!!!!!!!!!! :woohoo:
2 ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΟΛΑ ΠΑΡΑΚΑΛΩ! ΦΥΣΙΚΑ ΣΠΙΤΙΚΑ! ;)

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 24/05/2012 20:22

εγώ μόνο σπιτικά τρώω και με κοτόπουλο πάντα.....αλλά τα ευχαριστήθηκα, δεν ξέρετε πώς;
:woohoo: :woohoo: :woohoo:

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 24/05/2012 20:23

οκ!θα την γραψω,και θα την παρω μαζη μου.Που ετσει και τσει,θα εχουμε πολλα ψαρια,φρουτα καιε !δεν θα φαω και το γαλακτομπουρηκο μου!!!!!!!!!!!!

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 24/05/2012 21:02

άσε το γαλακτομπούρεκο για άλλη φορά

=====

Απ:Η διαιτά μου!

Συζητήσεις - Μαγειρικές διαδρομές

Δημιουργήθηκε: 22 February, 2020, 16:55

Δημοσιεύθηκε από georgia2783 - 13/06/2012 20:17

χαχαχαχαχααχ Ηλιανα,τεληκα εφαγα ενα ατωμηκο γαλακτομπουρηκο,και ενα κανταιφι!!!!

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 02/07/2012 17:39

5η εβδομάδα

Πρωινό: το ίδιο

Δεκατιανό: το ίδιο

Μεσημέρι: 1 μερίδα ψάρι τηγανητό ή καλαμαράκια τηγ.+ 1 σαλάτα+ 1 φέτα ψωμί
ή 1 μερίδα όσπρια ή λαδερό + 1 μερ. τυρί+ 1 φέτα ψωμί

ή κρέαςή κοτόπουλο ή ψάρι+1 σαλάτα+1 μερίδα ψωμί+ 1 μερ. τυρί

Απόγευμα: 1 φρούτο

Βράδυ: 1 τοστ+ 1 χυμό ή γάλα
ή 2 γιουρτια+ 2 φρυγανιές+ 2 φρούτα

=====

Απ:Η διαίτά μου!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 02/07/2012 17:44

6η εβδομάδα

Πρωί: το ίδιο

Δεκατιανό: το ίδιο

Μεσημέρι: 1 κομμάτι παστίσιο + 1 σαλάτα

ή μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα/ κιμά + 2 κ.σ. τυρί τριμ.
ή κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι+ 1 σαλάτα + τυρί+ 1 φέτα ψωμί

Απόγευμα: 1 φρούτο

Βράδυ: Μπριζόλα ή 2 μπιφτέκια ή κοτόπουλο ή ψάρι + 1 σαλάτα+ 50γρ τυρί+ 1 φέτα ψωμί
ή τοστ + 1 χυμό ή γάλα
ή 2 γιαούρτια + 2 φρυγανιές+ 2 φρούτα

=====

Απ:Η διαίτá μου!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 02/07/2012 18:13

Μας "χρωστούσες" 2 εβδομάδες γειτόνισσα;; :woohoo:
βγάζω φωτοτυπίες και ξεκινώ..και ό,τι καταφέρω!! ευχαριστούμε :kiss:

=====

Απ:Η διαίτá μου!

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 07/07/2012 05:55

Ηλιαννα πολυ ωραία μπράβο σου!!!! Μακάρι να μπορέσω να την κάνω και εγω !! Αλλα !!!!
:kiss: :kiss:

=====