

## Меню 1800 kcal

Основни акценти от диетата:

- Енергийна стойност: 1800kcal
- Съдържание на протеини: 20% от дневния прием, което се равнява на 81-90 грама
- Съдържание на мазнини: 30% от дневния прием, което се равнява на 60 грама
- Съдържание на въглехидрати: 50% от дневния прием, което се равнява на 225 грама

### СЕДМИЦА 1

Хранителни стойности за всеки отделен ден и за общия период от 7 дни

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7	Средно
Енергийна стойност	1787	1799	1733	1788	1824	1899	1778	<b>1801 kcal</b>
Съдържание на протеини [грама]	86	87	82	95	84	79	87	<b>85 грама</b>
Съдържание на въглехидрати [грама]	230	220	224	212	233	255	213	<b>226 грама</b>
Съдържание на мазнини [грама]	58	64	56	62	62	63	64	<b>61 грама</b>

## СЕДМИЦА 1

### Ден 1

<b>Закуска</b>	<b>Овесена каша с мляко и кайсии</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 чаша мляко с масленост 2%</li><li>• 5 супени лъжици овес</li><li>• 3 изсушени кайсии</li><li>• 3 ореха (15 грама)</li><li>• щипка канела</li></ul> Миксирай овеса и млякото и готви за 5 минути. Добави нарязаните кайсии и орехи и разбъркай заедно с канелата.
<b>Обяд</b>	<b>Крем супа от грах 250мл</b> допълнение: 1 филия ръжен хляб на тост (35 грама) <b>Directions:</b> Задушени зеленчуци ( моркови , целина , магданоз ) и добави към тях зелен грах. Когато зеленчуците са сварени добави половин супена лъжица масло за всяка порция и разбъркай. Сервирай с кисело мляко, препечен хляб и пресен копър . + Сандвич със сирене и репички: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 филия пълнозърнест хляб, намазана с малко масло</li><li>• 1 резан сирене</li><li>• Шера репички</li></ul>
<b>Dinner</b>	<b>Спагети с месо и зеленчуци</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 80 грама пълнозърнести спагети</li><li>• 150 грама свинска или телешка кайма</li><li>• Половин морков</li><li>• 2 супени лъжици зелен грах</li><li>• 1/3 консерва нарязани домати</li><li>• На вкус: босилек, риган сол</li></ul> Запържи в малко мазнина, месото, след което добави нарязания морков и зеления грах. Добави малко вода и остави да поври под похлупак докато зеленчуците омекнат. Добави домати и подправките и остави 2-3 минути на огъня. Сервирай соса със спагети алденте.
<b>Междинна закуска</b>	1 голям банан

## Ден 2

<b>Закуска</b>	<b>Сандвич с шунка</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 филии пълнозърнест хляб (100 грама)</li><li>• 1 супена лъжица масло</li><li>• 3 парчета шунка (60 грама),</li><li>• маруля</li></ul> нарязана краставица + 1 чаша портокалов сок
<b>Обяд</b>	<b>Кисело мляко с овесени ядки и плодове</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 супени лъжици овесени ядки</li><li>• Порция кисело мляко (180 грама)</li><li>• Половин купа малки плодове, например боровинки</li><li>• 1 супена лъжица тиквени семки</li></ul> Блендирай плодовете и киселото мляко, след което добави овесените ядки и тиквените семки.
<b>Dinner</b>	<b>Сьомга , сготвени с тиквички и поднесени с просо</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 120 грама сурова сьомга</li><li>• Половин тиквичка (120грама)</li><li>• подправки: копър , 3 зърна бахар , дафинов лист</li><li>• 3 супени лъжици сурово просо</li></ul> Измий и нарежи тиквичките на тънки лентички. Сложи малко вода в дълбок тиган, постави тиквичките на дъното, добави подправките и остави на огъня за 10 минути. Постави сьомгата върху зеленчуците, добави малко вода и готви на слаб огън за не по-малко от 15 минути, докато рибата не стане готова. Гарнирай с просо.
<b>Междинна закуска</b>	3 мандарини и 3 сухара

### Ден 3

<b>Закуска</b>	<b>Корнфлейкс с мляко и боровинки</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 чаша мляко с масленост 2%</li><li>• 6 супени лъжици корнфлейкс</li><li>• 3 супени лъжици сушени боровинки</li><li>• 1 супена лъжица тиквени семки</li></ul> Пригответи корнфлейкса с мляко, както е описано на опаковката му. Добави боровинките и тиквените семки и разбъркай добре.
<b>Обяд</b>	<b>Салата със зеленчуци и извара</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Извара 150 грама</li><li>• Няколко резана чушка</li><li>• 2 супени лъжици настъргана бяла ряпа</li><li>• Шепи маруля или рукола</li></ul> Миксирай изварата и нарязаните зеленчуци
<b>Вечеря</b>	<b>Чили със зеленчуци</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Няколко резана лук</li><li>• 1 глава чесън</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li><li>• 1 домати</li><li>• Половин патладжан</li><li>• 2-3 гъби</li><li>• 60 грама червен боб, сварен</li><li>• Щипка смлян лют червен пипер</li><li>• Половин чаша кафяв ориз</li></ul> Обели и нарежи лука и чесъна, след което ги запържи в зехтина докато станат полупрозрачни. Добави нарязаните домати, патладжан, гъби и боб. Добави вода и готви 20 минути. Подправи с чилито и сервирай върху варен ориз.
<b>Междинна закуска</b>	1 киви и 2 супени лъжици лешници

## Ден 4

<b>Закуска</b>	<b>Средно сварени яйца с кисело мляко и дресинг от див лук</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 яйца</li><li>• дресинг: 2 супени лъжици кисело мляко, 1 кисела краставичка, 1-2 супени лъжици нарязан див лук</li><li>• 1 филийка хляб (70 грама) с лек слой масло</li></ul> Нарежи краставичката и дивия лук, смеси ги с киселото мляко и нанеси върху средно свареното яйце, разрязано наполовина. Сервирай с филийката хляб.
<b>Обяд</b>	<b>Смути с плодове</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 чаша мляко с масленост 2%</li><li>• 1 малък банан</li><li>• Половин чаша малини</li><li>• 1 супена лъжица сусам</li></ul> Блендирай плодовете с млякото и поръси със сусама.
<b>Вечеря</b>	<b>Варени картофи с пилешко и зеленчуци</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 130 грама сурови пилешки гърди</li><li>• Няколко резанчета тиквички</li><li>• Няколко резанчета лук</li><li>• Шепя нарязан зелен фасул</li><li>• Половин морков</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li><li>• 1 скилидка чесън</li><li>• 2 големи картофа</li><li>• магданоз</li><li>• подправки: черен пипер и сол</li></ul> В дълбок тиган сипи зехтина и запърви в него нарязаните пилешки гърди и лук. Добави нарязаните картофе, морков и зелен фасул. Добави малко вода и остави да се задушават, докато зеленчуците омекнат. Добави тиквичките и подправките. Гарнирай ястието с магданоз.
<b>Междинна закуска</b>	Салата с 1 морков, 1 средно голяма ябълка и 1 супена лъжица зехтин + 3 сухара

## Ден 5

<b>Закуска</b>	<b>Сандвич с пълнозърнест хляб и пилешко</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 филия пълнозърнест хляб (70грама)</li><li>• Листо от марула</li><li>• 60 грама готово пилешко месо</li><li>• Половин домати</li><li>• 3 резана лук</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li><li>• подправки: черен пипер, естрагон</li></ul> Блендирай пилето и подправките, след което го намажи на филията хляб и гарнирай с марула.
<b>Обяд</b>	<b>Ягодено смути</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 чаша замразени или пресни ягоди</li><li>• Порция кисело мляко (180грама)</li><li>• 1 среден по размер банан (150грама)</li><li>• Половин супена лъжица сусам</li><li>• 1 супена лъжица овес</li></ul> Блендирай ягодите и киселото мляко. Поръси с овеса и сусамата.
<b>Вечеря</b>	<b>Риба на грил със сос от спанак и салатата от кисело зеле</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 130 грама рибно филе</li><li>• 40 грама сурово просо</li></ul> <b>Съставки за спаначения сос:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 100 грама замразен спанак</li><li>• Малко лук</li><li>• 1 глава чесън</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li><li>• 2 супени лъжици сметана</li><li>• Лимонов сок, черен пипер, мащерка и сол</li></ul> <b>Съставки за салатата от кисело зеле</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• голяма шепа кисело зеле , половин морков , 1 чаена лъжичка масло от рапица</li></ul> Запържи нарязания на кубчета лук в тенджерата с малко олио докато стане полупрозрачен, след което добави счукан чесън. Добави спанака и запържи, докато водата се изпари. След това добави сметаната и подправи с черен пипер, мащерка и сол. Постави рибата в тава, залей със спаначения соса и готви на фурна за около 20 минути при 180 градуса. Сервирай рибата с просо и голяма шепа салата кисело зеле.
<b>Междинна закуска</b>	2 греипфрута

## Ден 6

<b>Закуска</b>	<b>Булгур от ечемик с круши, джинджифил и слънчоглед</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 40 грама суров ечемик</li><li>• Половин ябълка или круша</li><li>• 1 супена лъжица джинджифил</li><li>• 2 супена лъжица слънчоглед</li><li>• Половин чаена лъжица канела</li><li>• 3 супени лъжици кокосово мляко</li></ul> Измий ечемика и го свари заедно с плодовете. Добави джинджифила и канелата, разбъркай и добави кокосовото мляко, след което и гарнирай със слънчогледовите семки.
<b>Обяд</b>	<b>Салата с цикория и мандарина</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 малка цикория</li><li>• 2 мандарини</li><li>• 1 супена лъжица тиквени семки</li><li>• 1 супена лъжица лимонов сок</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li></ul> Измий цикорията и я нарежи на малки парченца. Полей я с лимоновия сок. Накъсай отгоре парченца мандарина и завърши с тиквените семки.
<b>Вечеря</b>	<b>Вегетарианска паста</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 чаша сварена пълнозърнеста паста</li><li>• Половин пакет микс от замразени зеленчуци</li><li>• 4 супени лъжици грах от консерва</li><li>• 1 супена лъжица пармезан</li></ul> Задуши замразените зеленчуци в дълбок тиган. Когато са готови добави граха и сварената паста. Затопли ястието, след което го сержирай с пармезан и магданоз.
<b>Междинна закуска</b>	1 чаша сок от моркови 2 сухара

## Ден 7

<b>Закуска</b>	<b>Бъркани яйца</b> – използвай две яйца 3 филии пълнозърнест хляб с малко масло 1 домати
<b>Обяд</b>	<b>Говеждо задушено (300 грама)</b> с парченца зеленчуци и пресен босилек
<b>Вечеря</b>	<b>Задушено пилешко бутче с картофи и пресна салата</b> <b>Съставки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 малко пилешко бутче</li><li>• подправки: черен пипер, розмарин, сол</li><li>• 3 големи картофа</li><li>• 1 малък морков</li><li>• Половин ябълка</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li><li>• Лимонов сок</li></ul> <b>Пригответи бутчето на пара. Свари картофите и ги овкуси. Зеленчуците и плодовете нарежи и смеси до готова салата.</b>
<b>Междинна закуска</b>	1 круша, 2 супени лъжици обезсолен фъстък