

## Меню от 1800 kcal

### Основни акценти от диетата:

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

### СЕДМИЦА 2

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	1778	1797	1861	1860	1854	1783	1843	<b>1825 kcal</b>
Съдържание на протеини [грама]	93	85	92	93	84	80	92	<b>88 грама</b>
Съдържание на въглехидрати [грама]	214	208	253	214	271	225	233	<b>231 грама</b>
Съдържание на мазнини [грама]	61	69	54	70	48	63	61	<b>60 грама</b>

## СЕДМИЦА 2

### Ден 1

<b>Закуска</b>	<b>Овесена каша с мляко, плодове и ядки</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 супени лъжици овес</li><li>• 1 малка ябълка</li><li>• 2 супена лъжица сушени боровинки</li><li>• 2 ореха</li><li>• Щипка канела</li></ul> Пригответи овеса със затопленото мляко. Добави останалите продукти и разбъркай.
<b>Обяд</b>	<b>Зеленчуков микс с дресинг от козе сирене</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Зеленчуци по твой избор</li><li>• 4 супени лъжици козе сирене (60g)</li><li>• Подправки на вкус</li></ul> Нарежи в купа сурови или предварително леко сварените зеленчуци. Настържи на дребно козето сирене, добави подправките и разбъркай.
<b>Вечеря</b>	<b>Пиле по китайски</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 130 грама пилешки гърди</li><li>• 40 грама кафяв ориз</li><li>• 1/3 пакет замразени зеленчуци</li><li>• 1/3 нарязаяни домати от консерва</li><li>• 2 супени лъжици зехтин</li><li>• Подправки по твой избор</li></ul> Подправи пилето и го изпържи в зехтина. Добави зеленчуците и доматиите и запържи, докато омекнат. Добави предварително сварения ориз и разбъркай върху котлона за още 2-3 минути.
<b>Междинна закуска</b>	4 сушени кайсии, 2 супени лъжици ядки

## Ден 2

<b>Закуска</b>	<b>Сандвич с кашкавал и шунка</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 филии пълнозърнест хляб</li><li>• 2 лъжици масло</li><li>• 2 резанчета шунка</li><li>• 1 резан кашкавал</li><li>• Парченце свежа краставица</li></ul>
<b>Обяд</b>	<b>Йогурт с боровинки</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Порция йогурт – 180 грама</li></ul> Шепа боровинки – 30 грама + 2 мандарини
<b>Вечеря</b>	<b>Задушена съомга с картофи и зелен фасул</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 130 грама съомга</li><li>• 3 картофа</li><li>• 2 шепи зелен фасул</li><li>• 1 морков</li><li>• Подправки на вкус</li><li>• Половин супена лъжица зехтин</li></ul> Поставете рибата на пара заедно с нарязаните на дебели филийки картофи и фасул . Поръсете рибата със сол и лимонов сок . Овкужете с копър и поднесете топло.
<b>Междинна закуска</b>	1 голям грейпфрут

### Ден 3

<b>Закуска</b>	<b>Овесена каша с йогурт и плодове</b> <b>Ingredients:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 супени лъжици овес</li><li>• 2 супена лъжица слънчогледови семки</li><li>• Шепа ягоди</li><li>• Порция йогурт – 180 грама</li></ul> Постави овеса в купа, залей го в топла вода и остави да престои за 5 минути. Добави плодовете и йогурта, разбъркай и поръси с ядките.
<b>Обяд</b>	<b>Извара с домати</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 150 грама извара</li><li>• 2 домати</li><li>• Няколко стръка пресен босилек</li><li>• 1 глава чесън</li><li>• Щипка сол и черен пипер</li></ul> Смеси нарязаните домати с изварата и босилека, разбъркай и добави подправките и намачкания чесън.
<b>Вечеря</b>	<b>Ориз с червен боб и спанак</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Кафяв ориз</li><li>• селъри</li><li>• 4 супени лъжици спанак</li><li>• 4 супени лъжици червен боб от консерва</li><li>• 1 скилидка чесън</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li><li>• Подправки на вкус</li></ul> Запържи селърито и спанака, докато омекнат. Добави намачкания чесън и малко вода. След като изври добави червения боб и подправките. Свари ориза и когато е готов го залей с приготвената преди това смес.
<b>Междинна закуска</b>	1 ябълка, 1 чаша сок от грейпфрут

#### Ден 4

<b>Закуска</b>	<b>Сварени яйца с кисели краставички и зеле</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 сварени яйца</li><li>• 1 филия хляб</li><li>• 1 супена лъжица масло</li><li>• Резанчета кисела краставичка</li><li>• Шепа зеле</li></ul>
<b>Обяд</b>	<b>Зелено смути</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 порция йогурт</li><li>• 1 киви</li><li>• 1 банан</li><li>• Шепа спанак</li></ul> Постави продуктите в блендер и ги смеси.
<b>Вечеря</b>	<b>Пилешки пържоли в овес и салатата</b> За салатата <ul style="list-style-type: none"><li>• морков , магданоз , 1 картоф , парче ябълка , 1-2 супени лъжици зелен грах , парче корен целина , 1 кисела краставичка</li><li>• дресинг : 1 голяма супена лъжица кисело мляко , половин чаена лъжичка горчица, подправки: черен пипер , щипка сол</li><li>• 1 парче пилешки гърди</li><li>• 1 яйце, малко овес</li><li>• зехтин</li></ul> Свари, обели и нарежи на кубчета зеленчуците. Миксирай с йогурта и горчицата. Пилешките гърди оваляй в яйцето и овеса и запържи на тиган. Сервирай със салатата.
<b>Междинна закуска</b>	3 сини сливи, 1 супена лъжица бадеми

## Ден 5

<b>Закуска</b>	<b>Сандвич с нахут и червена чушка</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 филии пълнозърнест хляб</li><li>• 3 чушки</li><li>• Нахут</li><li>• 1 супена лъжица слънчогледови семки</li></ul>
<b>Обяд</b>	<b>Йогурт с кайсии и сухар</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 180 грама йогурт</li><li>• 5 сушени кайсии</li><li>• 2 сухара</li></ul> Блендирай йогурта и кайсиите. Сержирай със сухара.
<b>Вечеря</b>	<b>Риба по гръцки със зеленчуци</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 130 грама риба филе</li><li>• 1 чаша разнообразни зеленчуци на дребно</li><li>• Половин глава лук</li><li>• 1 супена лъжица доматиено пюре</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li></ul> Изпечи рибата във фолио. Запържи зеленчуците като добавиш и доматиеното пюре, сервирай заедно.
<b>Междинна закуска</b>	1 голям портокал, шепа обезсолени ядки

## Ден 6

<b>Закуска</b>	<b>Ориз с ябълки и канела</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 супени лъжици ориз</li><li>• 1 чаша прясно мляко</li><li>• 2 малка ябълка</li><li>• 2 щипка канела</li></ul> Сготви ориза с млякото. Върху него постави ябълките и поръси с канела.
<b>Обяд</b>	<b>Йогурт с кълнове</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 200 грама йогурт</li><li>• Шепа кълнове</li></ul> Миксирай йогурта с кълновете.
<b>Вечеря</b>	<b>Яйца на очи с картофи и салата от краставици</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 яйца</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li><li>• 3 картофа</li><li>• 1 свежа краставица</li><li>• Подправки на вкус</li></ul> Пригответи яйцата на тиган. Сервирай със сварените картофи и нарязаната краставица.
<b>Междинна закуска</b>	1 морков и 1 портокал

## Ден 7

<b>Закуска</b>	<b>Сандвич с шунка</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 филии пълнозърнест хляб</li><li>• 1 супена лъжица масло</li><li>• 3 парчета шунка</li></ul> Парче домати + 1 чаша портокалов сок
<b>Обяд</b>	<b>Зеленчуково смути</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2/3 чаша йогурт</li><li>• Няколко репички</li><li>• 2 супени лъжици спанак</li><li>• 2 супени лъжици магданоз</li><li>• 1 краставица</li><li>• Подправки на вкус</li></ul> Постави всичко в блендер и мискирай.
<b>Вечеря</b>	<b>Кюфтета в доматиен сос с елда и салата от червено зеле</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 супени лъжици елда</li><li>• 1 супена лъжица доматиено пюре</li><li>• 150 грама свинско месо</li><li>• 1 хляб, натопен в мляко</li><li>• 1 яйце</li><li>• Подправки на вкус</li><li>• Шепачервено зеле</li><li>• Парче ябълка</li><li>• 1 лук</li><li>• 1 супена лъжица зехтин</li></ul> Подправки на вкус
<b>Междинна закуска</b>	3 мандарини