

Меню с 1800 kcal

Насоки за диетата:

- Енергийна стойност: 1800 kcal
- Съдържание на протеин: 20-25% от дневния прием, което се равнява на 75-93g
- Съдържание на мазнини: 30% от дневния прием, което се равнява на 50g

Седмица 3

Енергийна стойност за определените дни и средна енергийна стойност за 7 дни (седмица 3)

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7	Средна стойност
Енергийна стойност	1403	1474	1416	1499	1518	1593	1500	1787 kcal
Съдържание на протеин [g]	66	81	85	82	79	72	94	90г
Съдържание на въглехидрати [g]	176	173	173	162	181	214	167	198г
Съдържание на мазнини [g]	48	51	43	58	53	50	51	60г

Седмица 3

Ден 1

Закуска	Овесена каша с ягоди Съставки: <ul style="list-style-type: none">• 50г овесени ядки• ½ чаша ягоди• 1 чаша прясно мляко с 1,5-2% масленост• 1 с.л. тиквени семки Начин на приготвяне: <p>Накиснете/Сварете овесената каша в мляко за 2-3 минути. Разбъркайте с нарязаните плодове и тиквените семки.</p>
Междинно хранене	Свежа салата с моркови и ябълка, сервирана с оризови сухари Съставки: <ul style="list-style-type: none">• 1 морков• ½ ябълка или 1 малка ябълка• 1 с.л. сусам• 1 с.л. лимонен сок• 1 с.л. ленено масло• 2 филийки оризови сухари Начин на приготвяне: <p>Обелете и нарендайте моркова и ябълката, поръсете с лимоновия сок и лененото масло, добавете сусам и разбъркайте. Сервирайте с оризовите сухари.</p>
Обяд	Задушени пуешки гърди в билки Съставки: <ul style="list-style-type: none">• 130г сурови пуешки гърди• 1 с.л. лимонен сок• билки: розмарин, естрагон, мащерка, риган• 1 с.л. зехтин или масло от рапица• 3 средно големи картофи (200г)• 1 голямо червено цвекло Начин на приготвяне: <p>Пригответе марината от олио, лимонов сок и подправки и я втрийте в пуешките гърди. Задушете пуешкото месо с дебели резанчета картофи и цвекло.</p>
Междинно хранене	3 сушени кайсии, шепа червени репички
Вечеря	Тост сандвичи с авокадо Съставки: <ul style="list-style-type: none">• 2 филии грахам хляб• 1 домати• 1 ч.л. зехтин или масло от рапица• ½ авокадо• ½ или малък червен лук• Листа босилек

	<p>Начин на приготвяне: Обелете и нарежете домата на кубчета. Нарезете лука на ситно. Накъсайте листа босилек. Смесете домата с лука и листата от босилек, добавете зехтин и черен пипер. Направете филийките от грахам хляб на тостер, след това сложете зеленчуците и авокадото върху тях.</p>
--	---

Ден 2

Закуска	<p>Цветни сандвичи Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 филийки пълнозърнест хляб • 1 ч.л. масло • 2 резанчета шунка • 1 резанче сирене гауда • листа маруля • ½ или 1 малка червена чушка
Междинно хранене	<p>Шоколадов йогурт с круша Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 с.л. овесени ядки • 1 круша • 180г кисело мляко • 1 парченце черен шоколад <p>Начин на приготвяне: Смесете киселото мляко с нарязани на кубчета круша и начупен на парченца шоколад. Поръсете с овесена каша.</p>
Обяд	<p>Печено филе от треска със свежа салата от цикория Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • около 130г филе треска (с размер на ръка) • 3 големи супени лъжици сурова елда <p>Съставки за свежата салата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ цикория • ½ голям морков • 1 с.л. настъргана кисела ябълка • щипка сол и черен пипер • 1 ч.л. зехтин или масло от рапица • 1 ч.л. лимонов сок <p>Начин на приготвяне: Поръсете рибата със сол, лимонов сок и копър. Поставете се в намазанено алуминиево фолио и оставете да се пече. Направете свежа салата: нарежете цикорията и настъргайте наедно ябълката и моркова. Смесете зехтина с лимоновия сок и подправките, разбъркайте и изсипете върху зеленчуците. Сервирайте рибата с варена елда и свежа салата.</p>
Междинно хранене	1 чаша морковено-ягодов сок, 2 супени лъжици лешници
Вечеря	<p>Омлет от овесена каша Съставки:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • 3 с.л. овесени ядки • 2 с.л. прясно мляко • 2 яйца • ½ банан • ½ ч.л. мед <p>Начин на приготвяне: Смесете овеса с прясното мляко. Добавете разбитите яйца, брашно, мед и банани смачкани с вилица. Разбъркайте внимателно и пържете на тънък слой масло от рапица, докато и двете страни станат кафяви. Украсете върха на омлета с малко кисело мляко и пресни плодове.</p>
--	--

Ден 3

Закуска	<p>Просо с плодове</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 с.л. сурово просо • 4 с.л. кисело мляко • 1 мандарина • 1 ч.л. сусамово семе • щипка канела <p>Начин на приготвяне: Накиснете просото във вода, докато омекне (може да използвате мюсли). Добавете мандарина, сусам и канела, разбъркайте и сервирайте с кисело мляко.</p>
Междинно хранене	<p>Извара с краставица</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150г извара • няколко резена зелен краставица • копър <p>Начин на приготвяне: Смесете изварата с краставица и копър. По желание добавете 1 скилидка чесън.</p>
Обяд	<p>Ориз с боб и спанак</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 пакет замръзен спакак (150г) • 1 ч.л. масло от рапица • 1/3 консерва с нарязани домати • половин пакет кафяв ориз • 4 супени лъжици боб канелини, предварително приготвен или консервиран • 1 скилидка чесън • щипка сол и черен пипер <p>Начин на приготвяне: Размразете спанака и оставете да къкри с масло, докато водата се изпари. Добавете домата. Когато се свари и охлади, добавете ориза и боба, след което подправете със сол, черен пипер и босилек.</p>
Междинно	1 малък банан

хранене	
Вечеря	<p>Пилешко желе с хляб и свежа доматиена салата</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 филийки пълнозърнест хляб, намазани с тънък слой масло • свежа салата от домати (2 малки или 1 голям домати) с 1 глава лук и 1 ч.л. масло от рапица или зехтин <p>Съставки за чаша пилешко желе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • яхния с пилешко бутче и парченца пилешко месо • сварени и нарязани на кубчета моркови и корен магданоз • зелен грах • желатин <p>Начин на приготвяне:</p> <p>Сгответе яхния от нарязани на кубчета пилешко бутче и зеленчуци. Разтворете желатина в яхнията (според указанията). Поставете парченцата месо и зеленчуците в купички и покрийте с яхнията.</p>

Ден 4

Закуска	<p>Сандвич с авокадо и яйце</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 филийки пълнозърнест хляб • парче червена чушка <p>Съставки за сместа от авокадо и яйце:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ малко узряло авокадо • 2 твърдо сварени яйца • 1 с.л. кисело мляко • щипка черен пипер, няколко капки лимонов сок • магданоз или копър • по желание ситно нарязан лук и / или чесън <p>Начин на приготвяне:</p> <p>Пасирайте или смачкайте с вилица обеленото авокадо. Обелете и фино нарежете яйцата, и разбъркайте с авокадо. Добавете кисело мляко и подправки и поръсете с копър или магданоз. Намажете върху филийките хляб и гарнирайте с ивици червена чушка.</p>
Междинно хранене	<p>Зелено смути</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 чаша кисело мляко • ½ банан • 1 киви • шепа листа спанак <p>Начин на приготвяне:</p> <p>Пасирайте всички съставки.</p>
Обяд	<p>Булгур от ечемик с пуешко и зеленчуци</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 големи с.л. суров перлен ечемик • 120г сурови пуешки гърди • няколко резанчета лук

	<ul style="list-style-type: none"> • 1 малък морков • ½ малък корен магданоз • 1 с.л. масло от рапица • подправки: щипка сол и черен пипер <p>Съставки за свежата салата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • шепа накъсана маруля • 1 почти пълна ч.л. масло от рапица или зехтин • лимонов сок <p>Начин на приготвяне: Нарежете на ситно лука и оставете да къкри в тиган, без мазнина или с 1 с.л. масло от рапица. Когато лукът е омекне, добавете ситно нарязаните пуешки гърди, настърганите морков и корен магданоз. Запържете, след което оставете да къкри с малко вода за около 8-10 минути. Добавете подправки по ваш вкус. Сварете перления ечемик в леко подсолена вода и го смесете с другите продукти. Сервирайте с маруля със зехтин и лимонов сок.</p>
Междинно хранене	1 портокал и 3-4 ореха
Вечеря	<p>Извара с червени репички и лук, поднесена с грахам питка</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 средна грахам питка (70г) • голям лист маруля <p>Съставки за изварата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 с.л. нискомаслена извара (80г) • 1 ч.л. ленено масло • няколко червени репички • 1 с.л. нарязан див лук <p>Начин на приготвяне: Внимателно смесете изварата с лененото масло (или ги пасирайте), добавете настъргана червена репичка и див лук, след което разбъркайте. Сервирайте върху хляб, гарниран със зелена салата.</p>

Ден 5

Закуска	Сандвичи Съставки: <ul style="list-style-type: none">• 3 филии пълнозърнест хляб• 2 равни супени лъжици масло• 3 големи парчета пилешка или пуешка шунка• листа маруля• резани краставица и червени репички
Междинно хранене	Десерт с йогурт Съставки: <ul style="list-style-type: none">• 1 чаена чаша кисело мляко (200 гр)• 2 сушени смокини• 1 супена лъжица натрошени орехи• четвърт средно голямо манго• 2 парчета черен шоколад Начин на приготвяне: <p>Ситно нарязаните смокини се смесват с киселото мляко. Обелете и нарежете мангото. Редувайте пласт кисело мляко със смокини с пласт манго и ядки; сложете съставките в купа, като завършите с кисело мляко. Поръсете десерта с настъргания шоколад.</p>
Обяд	Печена риба със зеленчуци Съставки: <ul style="list-style-type: none">• филе от бяла риба (150г)• нарязани на кубчета зеленчуци: тиквички, чушки, домати (1 чаша нарязани на кубчета пресни или замразени зеленчуци)• 1 чаена лъжичка масло от рапица• 3 големи супени лъжици сурово просо Начин на приготвяне: <p>Разнесете по тава за печене маслото от рапица, поставете рибата и я покрийте с нарязаните зеленчуци. Добавете подправки (черен пипер, босилек, риган). Сервира се в комбинация с варено просо.</p>
Междинно хранене	1 голяма ябълка
Вечеря	Салата Съставки: <ul style="list-style-type: none">• половин чаша пълнозърнеста паста, например "фусили" (30 гр. суров продукт)• нискомаслена моцарела 60 гр• 2 шепи рукола (или по избор: маруля / спанак / микс от свежи салати)• половин глава червен лук• голяма шепа кълнове по избор (например от червена ряпа)• дресинг: 1 супена лъжица ленено масло или зехтин + 1 чаена лъжичка лимонов сок + черен пипер

Ден 6

Закуска	<p>Овесена каша с ябълки и орехи</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 супени лъжици овесени ядки • 1 ябълка • 1 супена лъжица сушени боровинки • 2-3 ореха • щипка канела • 1 чаша мляко (1,5-2% масленост) <p>Начин на приготвяне: Накиснете за кратко овесените ядки в млякото, добавете настърганите или нарязани ябълки, сушените плодове и ядките.</p>
Междинно хранене	<p>Сухари с конфитюр</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 сухара от ръжено брашно • 2 супени лъжици конфитюр без захар (100% плодове) (30 гр)
Обяд	<p>Паста с броколи и нахут</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чаша сварена пълнозърнеста паста, например „фусили“ (50 гр. суров продукт) • шепа броколи • 4 супени лъжици сварен или консервиран нахут • 1 домати • няколко кръгчета лук • 1 супена лъжица масло от рапица • щипка сол, черен пипер и лют червен пипер, 1 чаена лъжица сушена подправка, например риган • 1 супена лъжица ситно нарязан магданоз <p>Начин на приготвяне: Пригответе паста “Ал денте”. Гответе броколите в тиган за 2-3 минути. Леко запържете лука с една супена лъжица мазнина и добавете сварената паста, броколите, нарязаните на кубчета домати и предварително сварения или консервиран нахут. Добавете малко вода и оставете на котлона за 10 минути. Добавете подправки и гарнирайте с магданоз при сервиране.</p>
Междинно хранене	<p>4 сини сливи, 2 супени лъжици тиквени семки</p>
Вечеря	<p>Сандвич със свинска шунка и зеленчуци</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 филийки пълнозърнест хляб (70 гр) • 1 чаена лъжичка масло (5 гр) • 2 резена свинско печено (40 гр) • резени кисела краставичка • шепа кълнове от червена ряпа

Ден 7

<p>Закуска</p>	<p>Бъркани яйца с хляб и зелена салата</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 филийки пълнозърнест хляб • 2 яйца • 1 резен шунка • половин чаена лъжичка масло <p>Съставки за зелената салата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • шепа маруля или спанак (или зелен микс по ваш избор) • 1 домати или шепа чери домати • 1 супена лъжица нарязан див лук • 1 чаена лъжичка ленено масло <p>Начин на приготвяне: Изпържете яйцата в малко ленено масло , добавете нарязаните кубчета шунка. Смесете зеленчуците за салатата и подправете с ленено масло.</p>
<p>Междинно хранене</p>	<p>Ечемичена супа</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зеленчуци (малък морков, магданоз, целина) • 3 супени лъжици грис от ечемик • 1 супена лъжица ситно нарязан копър • 150 г печено или задушено говеждо месо <p>Начин на приготвяне: Направете супата от задушени зеленчуци и говеждо месо с ниско съдържание на мазнини. Поръсете с копър.</p>
<p>Обяд</p>	<p>Задушено телешко с картофи и зелена салата</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 средни сварени картофа (250 гр) • задушено говеждо месо (150гр) • голяма шепа накъсана маруля (или пролетен зелен микс) • дресинг с кисело мляко: 2 супени лъжици от гъсто кисело мляко + щипка сол, черен пипер и лимонов сок + копър <p>Начин на приготвяне: Сервирайте задушеното говеждо месо с картофите и салатата (смесете продуктите и залейте с дресинга).</p>
<p>Междинно хранене</p>	<p>Зелено смути</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • шепа спанак или маруля • половин манго или голям банан • 1 киви или 1 резен ананас • минерална вода <p>Начин на приготвяне: Пасирайте плодовете и спанака, добавете малко вода до желаната плътност. Сервирайте охладено.</p>
<p>Вечеря</p>	<p>Салата „Туна“</p> <p>Съставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • половин консерва риба тон в собствен сос (60гр) • половин чаша сварена пълнозърнеста паста със среден размер (30 гр суров продукт) • шепа накъсана маруля или пролетен зелен микс

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• 2 супени лъжици консервирана царевица• 1 кисела краставичка• няколко чери домата• 1 чаена лъжичка горчица• 1 супена лъжица ленено масло |
|--|---|

Начин на приготвяне:

Смесете рибата с горчицата и лененото масло. Нарезете краставицата и доматиите. Смесете всички съставки.