

Мени од 1500 ккал

Упатство за диета:

- Енергетска вредност: 1500 kcal
- Протеини: 20-25% од дневниот внес на енергија, еднакво на 75-93g
- Масти: 30% дневниот внес на енергија, еднаков на 50g

НЕДЕЛА 3

Хранлива вредност за соодветните денови и просечна хранлива вредност за 7 дена (недела 3)

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7	Просек
Енергетска вредност	1403	1474	1416	1499	1518	1593	1500	1487 kcal
Протеини [g]	66	81	85	82	79	72	94	80g
Јаглехидрати [g]	176	173	173	162	181	214	167	178g
Масти [g]	48	51	43	58	53	50	51	50g

НЕДЕЛА 3

Ден 1

Појадок	<p>Каша со јагоди</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 50g ролован овес• половина шоља јагоди• 1 шоља млеко со 1,5-2% масленост• 1 супена лажица семки од тиква <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Варете го овесот 2-3 минути во млекото. Промешајте го сечканото овошје и иситнетите семки од тиква.</p>
Предјадење / Ручек	<p>Свежа салата со морков и јаболко сервирана со двопек од ориз</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 морков• половина јаболко, или 1 мало јаболко• 1 лажица семе од сусам• 1 лажица лимонев сок• 1 лажица масло од ленено семе• 2 парчиња двопек од ориз <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Излупете и изрендате ги морковот и јаболкото, попрскајте со лимонев сок и масло, додадете го семето од сусам и промешајте. Сервирајте со двопек од ориз.</p>
Ручек	<p>Мисиркини гради на пареа во билки</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 130 g свежи мисиркини гради• 1 супена лажица лимонев сок• билки: рузмарин, тарос, мајчина душица, оригано• 1 лажица маслиново или масло од канаола• 3 компири со средна големина (200g)• 1 големо цвекло <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Подгответе ја маринадата од масло, лимонев сок и билките и втријте ја во мисиркините гради. Згответе го месото на пареа со тенки парчиња компири и цвекло.</p>
Ужина	3 сушени кајсии, една рака црвени ротквици
Вечера	<p>Тостови со авокадо</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња грахам леб• 1 домот• 1 лажица маслиново и масло од канаола• половина авокадо• половина мал црвен кромид• ливчиња босилек <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Измијте, излупете и исечкајте го домотот. Иситнете го кромидот што поситно. Искинете ги ливчињата босилек. Измешајте го домотот, кромидот и ливчињата босилек, додадете масло и црн бибер. Направете тостови од лепчињата, потоа нанесете го зеленчукот на нив и прекријте ги со тенки парчиња авокадо.</p>

Ден 2

Појадок	Колоритни сендвичи Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња интегрален леб• 1 рамна лажица путер• 2 резанки пилешка шунка• 1 резанка кашкавал, на р.гауда• листови марула• половина црвена мала бабура
Предјадење / Ручек	Чоколаден јогурт со круша Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 лажица овес• 1 круша• порција природен јогурт 180g• 1 парче црно чоколадо Упатство за подготовка: Измешајте го јогуртот со сечканата круша и иситнетото чоколадо. Попрскајте со овес.
Ручек	Печен бакалар со леќа и свежа салата од цикорија Состојки: <ul style="list-style-type: none">• околу 130g филе од бакалар (големина на дланка)• 3 големи лажици свежа непечена леќа Состојки за свежата салата: <ul style="list-style-type: none">• половина цикорија• половина голем морков• 1 лажица рендано кисело јаболко• прстофат сол и бибер• 1 лажица масло од маслинка или канола• 1 лажица сок од лимон Упатство за подготовка: Посолете ја рибата, попрскајте со лимонов сок и копар. Ставете ја во намастена алуминска фолија и испечете ја. Направете свежа салата: исечкајте ја цикоријата и крупно изрендајте го јаболкото и морковот. Измешајте го маслото со лимонов сок и зачините, помешајте и нанесете врз зеленчукот. Сервирајте ја рибата со зготвената леќа и свежата салата.
Ужина	1 чаша сок од морков и јагоди, 2 лажици лешници
Вечера	Омлет со овес Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 лажици ролован овес• 2 лажици млеко• 2 јајца• половина банана• половина лажица мед Упатство за подготовка: Рачно изматете ги јајцата и млекото. Додадете ги матените јајца на малку брашно, мед и банана изгмечена со вилушка. Измешајте и испржете на тенок сој масло од канола додека обете страни не станат кафени. Декорирајте го омлетот одозгора со малку природен јогурт и свежо овошје.

Ден 3

<p>Појадок</p>	<p>Просо со овошје Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 супени лажици свежо просо • 4 супени лажици природен јогурт • 1 мандарина • 1 рамна лажица семе од сусам • прстофат цимет <p>Упатство за подготовка: Варете го просото во вода додека да омекне (можете да користите снегулки од просо). Додадете мандарина, семе од сусам и цимет, измешајте и сервирајте во микс со јогурт.</p>
<p>Предјадење / Ручек</p>	<p>Урда со краставица Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • порција урда 150g • неколку парчиња свежа краставица • копар <p>Упатство за подготовка: Измешајте ја урдата со краставицата и копарот. По желба, додадете 1 главица лук.</p>
<p>Ручек</p>	<p>Ориз со грав и спанаќ Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 пакување замрзнат спанаќ (150g) • 1 лажица масло од канола • 1/3 конзерва сечкани домати • половина кеса кафен ориз • 4 супени лажици ситен грав, претходно сварен или конзервиран • 1 главица лук • прстофат сол и бибер <p>Упатство за подготовка: Одмрзнете го спанаќот и динстајте во масло додека водата да испари. Додадете го домотот. Кога ќе се зготви излади, додадете го оризот и гравот и зачинете со сол, бибер и босилек.</p>
<p>Ужина</p>	<p>1 мала банана</p>
<p>Вечера</p>	<p>Пилешко желе со леб и свежа салата од домати Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 париња интегрален леб со тенок слој путер • свежа салата од домот (2 мали или 1 голем домот) со 1 кромид, 1 лажица масло од канола или маслина <p>Состојки за шоља пилешко желе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чорба од пилешки копан со парчиња пилешко месо • динстан сечкан морков и корен од магнонос • грашок • желатин <p>Упатство за подготовка: Згответе чорба од исечкан пилешки копан и зеленчук. Растворете го желатинот во чорбата (согласно упатството на пакувањето). Ставете парчиња месо и зеленчук во сад и прекријте ги со чорбата.</p>

Ден 4

Појадок	<p>Сендвич со прелив од авокадо и јајце</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња интегрален леб• парче црвена бабура <p>Состојки за прелив од авокадо и јајце:</p> <ul style="list-style-type: none">• половина мало зрело авокадо• 2 тврдо варени јајца• 1 лажица природен јогурт• прстофат црн бибер, неколку капки сок од лимон• магодонос или копар• по желба фино исечкан кромид и/или лук <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Измиксајте или изгмечете го излупеното авокадо со вилушка. Излупете ги и фино иситнете ги јајцата и измешајте ги со авокадото. Додадете јогурт и зачини и попрскајте со копар или магодонос. Намачкајте на леб и гарнирајте со ленти од црвена бабура.</p>
Предјадење / Ручек	<p>Зелено смути</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2/3 шоља природен јогурт• половина банана• 1 киви• рака млади листови спанаќ <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Измиксајте ги сите состојки заедно.</p>
Ручек	<p>Бисерен јачмен со мисирка и зеленчук</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 големи лажици свеж бисерен јачмен• 120g свежи мисиркини гради• неколку листови кромид• 1 мал морков• Половина мал корен од магодонос• 1 лажица масло од канаола• зачини: прстофат сол и бибер <p>Состојки за свежата салата:</p> <ul style="list-style-type: none">• рака листови марула• 1 скоро полна лажица масло од канаола или маслинка• лимонев сок <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Фино исечкајте го кромидот и динстајте во тавче без масло или со само 1 лажица масло од канаола. Кога кромидот ќе омекне, додадете ги фино сечканите мисиркини гради, ренданиот морков и коренот од магодонос. Пржете, а потоа динстајте со вода околу 8-10 минути. Додадете зачини по вкус. Сварете го бисерниот јачмен во малку солена вода и измешајте го со издинстаните состојки. Сервирајте со марула попрскана со масло и лимонев сок.</p>
Ужина	1 портокал и 3-4 ореви
Вечера	<p>Урда со црвени ротквици и власец сервирана со грахам ролна</p> <p>Состојки:</p>

- 1 грахам ролна со средна големина (70g)
- голем лист марула

Состојки за урдата:

- 4 лажици нискомаслена урда (80g)
- 1 лажица масло од ленено семе
- Неколку црвени ротквици
- 1 лажица сечкан власец

Упатство за подготовка:

Внимателно измешајте ја урдата со маслото (или измиксајте), додадете рендана црвена ротквица и власец и измешајте. Сервирајте на леб гарниран со марула.

Ден 5

Појадок	Сендвичи Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 парчиња грахам леб• 2 рамни лажици путер• 3 големи листови пилешка или мисиркина шунка• листови марула• парчиња краставица и црвена ротквица
Предјадење / Ручек	Десерт со јогурт Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 шоља природен јогурт (200g)• 2 суви смокви• 1 лажица крупно сечкани ореви• четвртина манго со средна големина• 2 парчиња црно чоколадо Упатство за подготовка: <p>Фино исечкајте ги смоквите и измешајте со јогуртот. Исечете и излупете го мангото. Нанесете наизменично слој од јогуртот со смоквите па слој од манго и ореви во сад; јогуртот треба да биде последниот слој. Попрскајте го десертот со чоколадни снегулки.</p>
Ручек	Печена риба со зеленчук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• рибешко филе со големина на дланка (150g)• зеленчук сепкан на коцки: тиквички, бабура, домати (чаша свеж или замрзнат зеленчук сечкан на коцки)• 1 лажица масло од канола• 3 големи лажици свежо просо Упатство за подготовка: <p>Испрскајте огноотпорен сад или тавче за печење со масло, ставете ја рибата и прекријте ја со сечканиот зеленчук. Додадете зачини (на пр. црн бибер, босилек, оригано). Сервирајте со сварено просо.</p>
Ужина	1 големо јаболко
Вечера	Салата Состојки: <ul style="list-style-type: none">• половина шоља интегрална паста, на пример “сврдел” (30g свеж производ)• 60g моцарела• 2 раце рукола (или ваш избор од марула/спанаќ/пролетен микс)• половина црвен кромид• голема рака никулци по избор, на пр. никулци од цвекло• прелив: 1 лажица маслоод маслина или ленено семе + 1 лажица лимон со сок + црн бибер

Ден 6

Појадок	Каша со јаболко и јатки Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 4 лажици ролован овес• 1 јаболко• 1 лажица сушени малини• 2-3 ореви• прстофат цимет• 1 шоља млеко со 1,5-2% масленост Упатство за подготовка: Кратко варете го овесот во млекото, додадете рендана или сечкана јаболка, сушено овошје и јатки.
Предјадење / Ручек	Двопек со џем Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња 'ржан двопек• 2 лажици џем без шеќер (100% овошје) (30g)
Ручек	Паста со брокули и леблебија Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 чаша сварена интегрална паста, на пример сврдел (50g свеж производ)• 1 рака брокули• 4 лажици сварена или конзервирана леблебија• 1 домати• Неколку парчиња кромид• 1 лажица масло од канола• прстофат сол, црн бибер и лут црн пипер, 1 кафена лажичка сушени билки, на пр. оригано,• 1 лажица сечкан магданос Упатство за подготовка: Сварете ја пастата al dente. Кратко варете ги брокулите (2-3 минути). Лесно испржете го кромидот со една лажица масло и додадете ја пастата, брокулите, сечканиот домати и претходно сварената или конзервирана леблебија. Додадете малку вода и динстајте околу 10 минути. Додадете зачини и гарнирајте ја чинијата со магдонос.
Ужина	4 сливи, 2 лажици семки од тиква
Вечера	Сендвич со шунка и зеленчук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња интегрален леб (70g)• 1 лажица путер (5g)• 2 резанки свинска шунка (40g)• ленти кисела краставичка• една рака никулци од црвена ротквица

Ден 7

Појадок	Матени јајца со леб и свежа салата Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња интегрален леб• 2 јајца• 1 резанка шунка• половина лажица путер Состојки за свежа салата: <ul style="list-style-type: none">• рака марула или спанаќ (или пролетен микс по ваш избор)• 1 домати или рака чери домати• 1 лажица сечкан власец• 1 лажица масло од ленено семе Упатство за подготовка: Испржете ги јајцата со малку путер и додадете ја исечканата шунка. Измешајте го зеленукот за салата и попрскајте со масло.
Предјадење / Ручек	Супа од јачмен Состојки: <ul style="list-style-type: none">• зеленчук за супа (мал морков, корен од магодонос, корен од целер)• 3 лажици бисерен јачмен• 1 лажица фино сечан копар• 150g печено говедско или говедска чорба Упатство за подготовка: Направете супа од зеленчуковата чорба и говедското со малку масноти. Попрскајте со копар.
Ручек	Печено говедско со компири и свежа салата Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 сварени компири со средна големина (250g)• говедско месо сварено во чорба (150g)• голема рака листови марула (или пролетен микс)• прелив со јогурт: 2 лажици густ јогурт + прстофат сол, black pepper and lemon juice + dill Упатство за подготовка: Сервирајте го свареното говедско со компири и свежа салата (измешајте ги состојките и прелијте го сосот одозгора).
Ужина	Зелено смути Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 рака листови спанаќ или марула• половина манго или голема банана• 1 киви или 1 парче ананас• минерална вода Упатство за подготовка: Измиксајте го овојшето со спанаќот додавајќи малку вода за да ја добиете саканата густина. Сервирајте изладено.
Вечера	Салата од туна Состојки: <ul style="list-style-type: none">• половина конзерва туна во вода (60g)• половина шоља сварена интегрална паста со средна големина, на пр. школки, машнички (30g свеж производ)• рака листови марула или пролетен микс• 2 лажици конзервирана пченка

- 1 кисела краставичка
- неколку чери домати
- 1 лажица сенф
- 1 лажица масло од ленено семе

Упатство за подготовка:

Измешајте ја рибата со маслото и сенфот. Исечкајте ја краставичката и домотот. Измешајте ги сите додатоци.