

Мени од 1500 kcal

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 4

Хранлива вредност за соодветните денови и просечна хранлива вредност за 7 дена (недела 4)

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7	Просек
Енергетска вредност	1525	1495	1468	1578	1496	1530	1381	1496 kcal
Протеини [g]	84	85	81	76	81	80	81	81g
Јаглехидрати [g]	172	171	172	206	176	191	163	179g
Масти [g]	56	53	50	50	52	49	45	51g

НЕДЕЛА 4

Ден 1

Појадок	Овес со јогурт и овошје Состојки: <ul style="list-style-type: none">• порција природен јогурт (180g)• 3 сливи (25g)• 4 лажици овес (40g)• 1 лажица семе од сончоглед (10g) Упатство за подготовка: <p>Искиснете го овесот во мала количина зовриена вода. Додадете го сечканото овошје и семките од сончоглед и прелијте со јогурт.</p>
Предјадење / Ручек	Салата од овошје и зеленчук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 раце пролетен микс (марула, рукола ...)• 1 мала круша• 1 киви• 1 лажица семки од тиква• 1 лажица масло• 1 лажица лимонев сок• половина лажица мед Упатство за подготовка: <p>Исплакнете го прилетниот микс и измешајте ги заедно со тенко исечените ленти од круша и киви. Прелијте со сос направен од масло, лимонев сок и мед. Посипете со малку печени семки од тиква.</p>
Ручек	Кускус со живина и зеленчук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 4 лажици свеж кускус• 150 g пилешки (или мисиркини) гради• 1 домати• 1 мала зелена бабура• 1 млад кромид со власец• билки по избор• лимонев сок• зачини: сол, бибер, кари• 1 лажица маслиново масло Упатство за подготовка: <p>Ставете го кускусот во сад, прелијте со топла вода, прекријте и оставете го да отстои 5 минути. Потоа, измешајте со вилушка. Исечкајте ги пилешките гради, премачкајте со кари и испрежете во (немастена) тава. Исечкајте ја бабурата, доматиот и кромидот и измешајте го во кускусот. Зачинете со лимонев сок, сол, бибер, билки и маслиново масло и промешајте. Сервирајте го кускусот со приготвената живина.</p>
Ужина	Топло чоколадо Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 шоља млеко со 1,5-2% масленост• 3 парчиња темно чоколадо Упатство за подготовка: <p>Расопете го црното чоколадо во топло млеко.</p>
Вечера	Сендвич со прелив од јајце и црвена бабура Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња интегрален леб• ленти црвена бабура

- прелив со јајце: 2 јајца, 1 лажица мајонез, 1 лажица сечкан власец

Упатство за подготовка:

Сварете ги јајцата да бидат тврдо варени, излупете ги и изгмечете ги со вилушка. Додадете мајонез и власец.

Ден 2

Појадок	Сендвич Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 парчиња интегрален леб (100g)• 2 лажици путер• 3 листови пилешка шунка• по избор листови од марула или of lettuce или млада зелка• парчиња краставица• власец
Предјадење / Ручек	Смути од шумско овошје Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 мала банана (100g)• половина шоља шумско овошје (замрзнато)• порција природен јогурт (180g) Упатство за подготовка: Измиксајте ги сите состојки.
Ручек	Рибни филети во сенф и паста Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 150 g филет од ниско маслена риба (големина на дланка)• половина од мало пакување природен јогурт• 2 лажици пченични трици• 1 лажица сенф• 1 лажица сечкан магдонос• Зачини по избор• 50g свежа интегрална паста, на пример “сврдел”• рака марула (или пролетен микс)• прелив за салата: 1 лажица масло од маслина или канола + лимонев сок + прстофат сол и бибер Упатство за подготовка: Попрскајте го филетот со лимонев сок и оставете го на студено место околу 15 минути. Потоа, извалкајте го во зачини (прстофат сол, бел бибер, копар), ставете го во алуминска фолија и печете на 180-200 степени Целзиусови околу 25 минути (може да се зготви и на ара). Измешајте го јогуртот со триците, сенфот и зачините. Посипете го сосот врз зготвената риба и оставете го да отстои малку во топлата рерна. Сервирајте со сварена паста и салата од марула со прелив.
Ужина	1 големо јаболко
Вечера	Омлет со кромид и нукулци Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 јајца• 3 лажици овес• сол, бибер, малку путер Додатоци: <ul style="list-style-type: none">• неколку листови кромид• рака нукулци, на пример од брокула Упатство за подготовка: Одвојте ги белките од жолчките и изметете и белките во цврст снег. Измешајте ги жолчките со овес, сол, бибер и зачини по избор (на пр. чили). Внимателно соединете ги жолчките со белките. Загрејте го тачлето, растопете парче путер и ставете ја мешавината од јајцата врз него. Прекријте и пржете додека јајцата не се згуснат на површината. Декорирајте со листови кромид и нукулци.

Ден 3

Појадок	Урда со круша и овес Состојки: <ul style="list-style-type: none">• пакување урда 150g• 1 круша• 4 лажици овес Упатство за подготовка: Искиснете го овесот во сад со врела вода. Измешајте со урдата и исечканата круша.
Предјадење / Ручек	Сендвич со шунка и сенф сервиран со кисела краставичка Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 парче интерален леб со тенок слој путер• 2 листови пилешка шунка• половина лажица сенф• 1 кисела краставичка
Ручек	Поширани јајца со зеленчук во сос од лук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 јајца• половина пакување замрзнат зеленчук измешан сварен со компир (250g)• сос: 2 лажици кисело млеко + 1 лукче Упатство за подготовка: Направете поширани јајца (внимателно истурете го целото јајце врз врела вода). Згответе го зеленчукот на пара без масло. Посипете со сос од јогурт измешан со згмечен лук. Сервирајте со јајцата.
Ужина	1 портокал, 2 лажици семки од сончоглед
Вечера	Тостови со растителен путер и чаден лосос Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња грахам леб• 1 лажица путер• Зачини и билки по ваш избор, на пр. лута црвена пиперка, тарагон, црн бибер, мајчина душица• 2 листа чаден лосос (50g)• ленти црвена бабура• гранче копар Упатство за подготовка: Измешај го путерот со билките. Малку запечете го лебот и намачкајте го путерот на него. Одозгора ставете го чадениот лосос, копарот и лентите од црвена бабура.

Ден 4

Појадок	Смути од авокадо Состојки: <ul style="list-style-type: none">• порција природен јогурт (180g)• половина мало зрело авокадо• 1 лажица лимонов сок• 1 лажица сечкан магдонос• 1 грахам ролна со средна големина Упатство за подготовка: Измешајте ги сите состојки и сервирајте со грахам ролна.
Предјадење / Ручек	Овошна салата со јатки и јогурт Состојки: <ul style="list-style-type: none">• половина јаболко• половина банана• половина мандарина• половина киви• 1 лажица сушени малини• 1 лажица зрна од калинка• 1 лажица сечкани ореви• 2 лажица природен јогурт
Ручек	Интегрални палачинки со месо и зеленчук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 палачинки (околу 20 см дијаметар) направени од интегрално брашно, 1 јајце и малку млеко, испржени на тавче намастено со масло од канола Состојки за полнење: <ul style="list-style-type: none">• 130g свежи пилешки гради• 1 чаша сечкана млада зелка или марула + 1 домати + ленти од црвена бабура• 1 лажица масло од канола Состојки за сос од лук: <ul style="list-style-type: none">• природен јогурт• 1 лукче• прстофат сол Упатство за подготовка: Исечкајте ги пилешките гради и испржете ги во масло од канола (зачинете со зачини како за гиро или лута црвена пиперка). Измешајте гозеленчукот сопилешкото и наполнете ја секоја палачинка со мешавината. Посипете со сосот од лук одозгора.
Ужина	4 слива
Вечера	Сендвич со урда Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња интегрален леб (70g) Состојки за преливот со урда: <ul style="list-style-type: none">• 3 лажици урда со средна масленост (60g)• 1 лажица масло од ленено семе• неколку листови црвен кромид• половина лажица доматино пире• листови марула• рака власец или никулци, на пр. од црвена ротквица Упатство за подготовка: Фино исечкајте го кромидот и измешајте го со урдата, маслото и доматино пире. Гарнирајте со марула и власец и сервирајте со леб.

Ден 5

Појадок	Сендвич со шунка, сирење и зеленчук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 парчиња грахам леб• 2 рамни лажици путер• 2 листови шунка, на пример свинска• 1 тенко парче сирење• марула• парчиња краставица• рака нукулци, на пр. од црвена ротквица
Предјадење / Ручек	Јогурт со овошје Состојки: <ul style="list-style-type: none">• порција природен јогурт (180ml)• 1 мандарина• половина јаболка или круша• 2 сливи (15g)• 1 лажица семки од тиква• прстофат цимет Упатство за подготовка: Измешајте го јогуртот со исечканото овошје и сечканите семки од тиква. Попрскајте со цимет.
Ручек	Печена скуша со компири и печено цвекло Состојки: <ul style="list-style-type: none">• половина свежа скуша со средна големина• 1 лажица масло од канола• 3 компири (250g)• 1 големо цвекло• зачини: лимонев сок, сол, бобер, копар Упатство за подготовка: Испечете го целиот компир и цвекло во алуминска фолија со зачини по избор. Нанесете зачини врз скушата и испечете ја во алуминска фолија. Ставете ги печените производи во чинија и посипете со лимонев сок и копар.
Ужина	2 парчиња свеж ананас
Вечера	Салата од паста со шунка Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 40g свежа интегрална ситна паста (на пример интегрални машини)• Рака сечкана млада зелка• Половина мала црвена бабура• 2 листа шунка (околу 40g)• 2 лажици конзервирана пченка• 3 лажици матеница или природен јогурт• прстофат сол Упатство за подготовка: Фино исечкајте ја зелката, бабурата и копарот. Сварете ја пастата и измешајте ја со сите состојки.

Ден 6

Појадок	Каша со банана Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 4 лажици овесни снегулки• 1 мала банана или половина голема (100g)• 1 лажица сечкани бадеми• 1 шоља млеко со 1,5% масленост Упатство за подготовка: <p>Варете гоовесот во вода до саканата густина, или претходно искиснете го во вода претходната вечер. Истурете го вишокот вода и измепајте со јогурт, исечканата банана и бадеми.</p>
Предјадење / Ручек	Салата од свеж корен од целер со јатки и сливи Состојки: <ul style="list-style-type: none">• парче корен од целер (80-100g),• половина јаболко, или 1 едно мало (100g)• 3 сливи (25g)• 3 ораси (15g)• сок од половина лимон• 1 лажица природен јогурт• 2 парчиња 'ржан двопек Упатство за подготовка: <p>Излупете и крупно изрендјајте го коренот од целер и јаболкото, посипете со лимон и измешајте. Измијте и исечкајте ги сливите и орасите. Измешајте ги сите состојки со јогурт и додадете зачини по избор.</p>
Ручек	Гулаш од живина со јогурт Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 40g свеж кафен ориз• 4-5 црвени ротквици или друг свеж зеленчук Состојки за гулаш: <ul style="list-style-type: none">• 150 g мисиркини гради• половина модар патлиџан со средна големина• 1 домати• по желба 3-4 шампињони• 1 лажица масло од маслина или канола• зачини по избор Упатство за подготовка: <p>Исечете ја мисирката на тенки ленти; додадете зачини и испржете на тефлонска тава без додавање на масло. Додадете го сечканиот зеленчук (и шампињоните, ако сакате) и динстајте заедно додавајќи вода по потреба. При крајот додадете маслиново масло и зачини.</p>
Ужина	1 чаша сок од морков и јаболко со неколку капки масло од ленено семе
Вечера	Тостови со туна салата Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 тостови од грахам леб Состојки за салата од туна: <ul style="list-style-type: none">• 1 краставица• половина мал црвен кромид• половина конзерва туна во сопствен сос (60g)• 1 лажица масло Упатство за подготовка: <p>Исечкајте го состојките по сопствена желба или измиксајте и во сос и сервирајте со леб.</p>

Ден 7

Појадок	Пржени јајца со домати сервираани со леб Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 цели јајца + белка од 1 јајце• половина лажица путер• 1 домати• 1 лажица сечкан власец• 3 парчиња грахам леб (100g)
Предјадење / Ручек	350g зеленчукова супа направена со 1 варен пилешки копан и зеленчук, со компир и парчиња месо со додашок млеко или кефир.
Ручек	Свински врат динстан во сос од кромид со бисерен јачмен и свежа салата од морков Состојки: <ul style="list-style-type: none">• Тенко парче свински врат (110g)• 40g свеж бисерен јачмен• 1 морков со средна големина• лимонов сок• 1 лажица масло Упатство за подготовка: <p>Истријте го парчето свински врат со сол, бибер, планински билки и свежа црвена лута пиперка. Испржете го во малку масло од канола додека да стане кафено. Додадете кромид пресечен на половина (1 мал или со средна големина кромид по порција), малку вода, прекријте и динстајте додека да омекне. Извадете го месото и мешајте го сосот да испари водата до саканата густина (не додавајте брашно; измиксајте ако е неопходно). Сервирајте со сварениот бисерен јачмен и ренданиот морков со лимонов сок и масло.</p>
Ужина	3 маднaрини, 1 чаша 100% сок од портокал
Вечера	Моцарела салата Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 40g свежа интегрална паста, на пр. машнички• 60g моцарела лајт (исечкајте половина од проселна големина на топка или користете мали топчиња)• неколку чери домати• неколку парчиња динстани или испржени тиквички• прелив: 1 лажица маслиново масло + 1 лажица лимонов сок• билки: босилек, оригано