

Мени од 1800 kcal

Упатство за диета:

- Енергетска вредност: 1800kcal
- Протеини: околу 20% од дневниот внес на енергија, еднакво на 81-90g
- Масти: околу 30% дневниот внес на енергија, еднаков на 60g
- Јалехидрати: околу 50% дневниот внес на енергија, еднаков на 225g

НЕДЕЛА 1

Реализација на водичот за диета - Хранлива вредност за соодветните денови и просечна хранлива вредност за 7 дена (недела 1)

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7	Просек
Енергетска вредност	1787	1799	1733	1788	1824	1899	1778	1801 kcal
Протеини [g]	86	87	82	95	84	79	87	85g
Јалехидрати [g]	230	220	224	212	233	255	213	226g
Масти [g]	58	64	56	62	62	63	64	61g

НЕДЕЛА 1

Ден 1

Појадок	Овесни снегулки со млеко и кајсии Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 шолја млеко со 2% масленост• 6 лажици ролован овес• 3 суви кајсии• 3 ореви (15g)• прстофат цимет Упатство: Измешај го овесот со млекото и гответе го 3 минути. Додади ги сецканите кајсии и ораси, и нароси со цимет.
Предјадење / Ручек	Крем супа од зелен грашок 250ml (стандардна порција) Упатство за подготовка: Подгответе го зеленчукот (морков, целер, магдонос) и додади грашок (ако не е сезона за свеж зеленчук, користи замрзнат). Додека супата се приготвува, во мешањето, додадете половина лажица путер по порција и промешајте. Сервирајте во чинија декорирана со траги од густ јогурт и посипете со парченца двопек и свеж копар. + Сендвич со сирење и никулци: <ul style="list-style-type: none">• 1 парче интегрален леб (35g) со тенок слој путер• 1 парче сирење (15g)• Една рака никулци од црвена ротквица
Ручек	Шпагети со месо и зеленчуков сос: Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 80 g свежи интегрални спагети• 150 g мелено месо, на пример мешано телешко со свинско• Половина морков• 2 лажици грашок• 1/3 конзерва сецкани конзервирани домати (уште подобро ако се свежи)• зачини: босилек, оригано, сол Упатство за подготовка: Испржете го месото без додавање на маснотија, додавајќи ги крупно исечканиот морков и грашокот. Додадете малку вода, покријте го садот и динстајте неколку минути додека зеленчукот да омекне. Додадете ги конзервираните домати, зачините и динстајте дополнителни 2-3 минути. Сервирајте го со al dente приготвените спагети.
Ужина	1 голема банана (180g)
Вечера	Сендвич со прелив од домати Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња грахам леб (70g)• прелив: 50g урда, 2 конзервирани домати исцедени од маслото, зачин: црвен пипер• 1 кисела краставичка Упатство: Измешајте ги или миксирајте ги состојките за преливот и додадете ги зачините. Послужете со леб и кисела краставичка.

Ден 2

Појадок	Сендвич со шунка Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 парчиња интегрален 'ржан леб (100g)• 1 кафена лажичка путер• 3 тенки парчиња пилешка шунка (60g),• марула• сечкана краставица + 1 чаша 100%-ен сок од портокал (250 мл)
Предјадење / Ручек	Јогурт со овес и овошје Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 лажици овес• шоља јогурт (180g)• половина шоља ситно овошје, на пр. боровинка• 1 лажица семки од тиква (15g) Упатство за подготовка: Измешајте го овошјето со јогуртот и овесот и посипете со сечкани семки од тиква.
Ручек	Лосос со тиквички и послужен со просо Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 120g свеж лосос,• половина тиквичка (120g)• зачини: копар, 3 зрна бибер, лоровов лист• 3 лажици свежо просо Упатство за подготовка: Измијте и исечкајте ја тиквичката на тенки парчиња. Ставете малку вода во тавчето за сос, наредете ги тиквичките, додадете ги зачините и гответе го на среден оган околу 10 минути. Ставете го лососот врз зеленчукот, додадете малку вода и гответе на тивок оган уште 15 минути, додека рибата не биде готова. Украсете ја чинијата со копар.
Ужина	3 мандарини, 3 парчиња оризов бисквит
Вечера	Омлет со црвена бабура и леб Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 јајца со средна големина• 2 лажици млеко со 2% масленост• 1 лажици масло од канола• половина од мала црвена бабура• ракатка исечкан власец• 2 парчиња интегрален леб Упатство за подготовка: Разматете ги јајцата со млекото и испржете омлет во масло од канола, во кој ќе ја додадете сечканата црвена бабура. Убаво наросете со власец. Послужете со интегрален леб.

Ден 3

Појадок	Снегулки од просо со млеко и малини Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 шоља млеко со 2% масленост• 6 рамни лажици снегулки од просо• 3 лажици сушени малини• 1 лажица семки од тиква Упатство за подготовка: <p>Пригответе ги снегулките од просо во млекото, согласно упатството на пакувањето. Додадете ги малините и семките од тиква и сè заедно промешајте.</p>
Предјадење / Ручек	Салата со зеленчук и (меко сирење) урда Состојки: <ul style="list-style-type: none">• урда (крупна) 150g• неколку ленти сечкана бабура• 2 лажици рендана црвена или бела ротквица• една рака зелена салата или рукола Упатство за подготовка: <p>Измешајте ја урдата со исечканиот зеленчук. Сервирајте со леб.</p>
Ручек	Зеленчук со чили Состојки: <ul style="list-style-type: none">• неколку резанки кромид• 1 главица лук• 1 лажица масло од канола• 1 домати• половина модар домати• 2-3 шампињони• 60g црвен грав, претходно сварен• прстофат чили зачин• 60 г кафен ориз Упатство за подготовка: <p>Излупете и фино исечкајте ги кромидот и лукот и гответе ги на масло додека да станат прозирни. Додадете ги сечканите домати, модриот домати, шампињоните и гравот. Додадете малку вода и динстајте ја смесата околу 20 минути. Зачинете со чили и сервирајте врз приготвениот ориз.</p>
Ужина	1 киви и 2 лажици лешници
Вечера	Пилешка салата Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 70g свежи пилешки гради• 4 лажици свеж кус-кус• ракатка зелена салата - марула• 1 домати, 3 црвени ротквици, 1 лажица сечкан власец• прелив: 1 лажица маслиново, ленено или масло од канола, 1 лажица лимонев сок, 1 рамна лажица сенф, прстофат сол, по желба 1 главица лук Упатство за подготовка: <p>Исечкајте ги пилешките гради на коцки и пржете на суво тавче; по желба, додадете малку масло од канола. Ставете го кус-кусот во сад, залијте го со врела вода и оставете го да отстои 5 минути. Потоа, промешајте со вилушка и додадете го сечканиот зеленчук и прженото пилешко. Добро измешајте ги состојките за преливот, на пример, ставете ги во тегла и енергично протресете. Додадете го преливот во салатата и измешајте.</p>

Ден 4

<p>Појадок</p>	<p>Средно варени јајца со јогурт и прелив од власец Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 јајца • прелив: 2 лажици јогурт, 1 кисела краставичка, 1-2 лажици сечкан власец • 1 парче ролован грахам (90g) со путер (10g) <p>Упатство за подготовка: Исечкајте ги краставичката и власецот, измешајте ги со јогуртот и прелијте врз средно варените јајца, пресечени на половина. Сервирајте со грахам пецивото.</p>
<p>Предјадење / Ручек</p>	<p>Смути од банана и бобинки Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 шоља млеко со 1,5%-2% масленост • 1 мала банана • половина шоља бобинки (ако не е сезона, користете замрзнати) • 1 рамна кафена лажичка сусам <p>Упатство за подготовка: Измиксирајте го овошјето со млекото и посипете со сусам.</p>
<p>Ручек</p>	<p>Динстани компири со пилешко и зеленчук Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 130g свежи пилешки гради • неколку парчиња тиквичка • неколку парчиња кромид • една рака боранија (ако не е сезона користете замрзната) • половина морков • 1 лажица масло од канола • 1 главица лук • 2 големи компири • магдонос • зачини: црн бибер, сол <p>Упатство за подготовка: Исечканото пилешко (на коцки или линети) и кромидот испржете ги во тава со масло од канола. Додадете ги компирите пресечени на половина, парчињата морков и боранијата. Додадете малку вода и динстајте додека да омекнат. Кон крајот, додадете ја тиквичката пресечена на половинки заедно со зачините, вклучително со вашиот избор на билки. Декорирајте ја чинијата со магдонос.</p>
<p>Ужина</p>	<p>Свежа салата со 1 морков, 1 средно голема јаболка и 1 лажица ленено масло + 3 парчиња 'ржан двопек</p>
<p>Вечера</p>	<p>Салата од туна Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • половина шоља сварена интегрална паста, на пример во форма на школка (30g свеж производ) • половина конзерва туна во вода (60g) • 2 лажици конзервирана пченка • една рака зелена салата, или свежа мешавина на раноградинарски култури • неколку чери домати или половина голем доमत • една рака никулци, на пример никулци од црвена ротквица <p>прелив: 1 лажица ленено масло + 1 лажица сок од лимон + половина лажица сенф + прстофат сол и пипер</p>

Ден 5

<p>Појадок</p>	<p>Сендвич од грахам ролна со пилешки фил Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 грахам ролна (90g) • листови од марула <p>Состојки за пилешкиот фил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60g сварено пилешко (гради или копан) • половина домати • 3 парчиња кромид • 1 лажица масло од канола • зачини: црн бибер, естрагон <p>Упатство за подготовка: Измиксирајте ги состојките за филот и намачкајте на лебот; гарнирајте со марула.</p>
<p>Предјадење / Ручек</p>	<p>Смути од јагода Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 шоља замрзнати јагоди (ако нема свежи) • порција природен јогурт (180g) • 1 банана со средна големина (150g) • половина лажица сусам • 3 лажица овесни снегулки <p>Упатство за подготовка: Одмрзнетите ги јагодите и измиксирајте ги со јогуртот. Наросете со снегулките од овес и сусамот.</p>
<p>Ручек</p>	<p>Риба на скара со сос од спанаќ, сервирана со просо и салатата од кисела зелка Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 130g исчистена риба - филет (големина на дланка) • 40g (4 лажици) свежо просо <p>Состојки за сосот од спанаќ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100g замрзнат спанаќ – ако нема свеж (1/4 пакување) • неколку парчиња кромид • 1 главица лук • 1 лажица масло од канола • 2 лажици крем-сирење со 18% масленост • сок од лимон, мајчина душичка, бибер и сол <p>Состојки за салатата од кисела зелка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • голема рака кисела зелка, половина морков, 1 лажица масло од канола <p>Упатство за подготовка: Испржете го сечканиот кромид во тавче со малку масло додека да стане просиран, при крајот додадете ја истолчената главица лук. Додадете го спанаќот и динстајте додека да испари водата. Потоа, додадете од крем намазот и зачинете со бибер, мајчина душичка и сол. Ставете ја рибата во огноотпорна чинија за во рерна, посипете го сосот од спанаќ одозгора и печете 20 минути на 180 степени Целзиусови. Сервирајте ја рибата со просо и салатата од кисела зелка.</p>
<p>Ужина</p>	<p>1 цитрон</p>
<p>Вечера</p>	<p>Ориз и авокадо салатата со грав Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50g кафен ориз • сечкана зелена или жолта бабура • 1 лажица сок од лимон • четвртина авокадо

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• 2 лажици црвен грав, претходно сварен, или конзервиран црвен грав• 2 лажици сечкан власец• 1 лажица зеленчуково масло, на пример ленено масло• зачини: сол, чили во прав, коријандер |
|--|---|

Упатство за подготовка:

Згответе го ризот. Исцедете го гравот, исечкајте го власецот, бабурата исечкајте ја на коцки заедно со авокадото. Сите состојки измешајте ги заедно. Посипете со лимонивиот сок и маслото одозгора и зачинете.

Ден 6

<p>Појадок</p>	<p>Јачмен со круша, ѓумбир и семе од сончоглед Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60g свеж јачмен • половина круша или јаболка • 1 лажица свежо рендан ѓумбир • 2 лажица семе од сончоглед • половина лажица цимет • 3 лажици кокосово млеко <p>Упатство за подготовка: Исплакнете го јачменот и згответе го со исечканото овошје. Додадете го ѓумбирот и циметот. Истурете го млекото од кокос одозгора и наросете со семето од сончоглед.</p>
<p>Предјадење / Ручек</p>	<p>Свежа салата со цикорија и мандарина Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 мала цикорија (150g) • 2 мандарини (100g) • 1 лажица семки од тиква • 1 лажица сок од лимон • 1 лажица ленено масло • 2 парчиња 'ржан двопек <p>Упатство за подготовка: Исплакнете ги добро листовите од цикорија и искинете ги или исечкајте ги на мали парчиња. Истурете го сокот од лимон со маслото одозгора. Исечкајте го секое парче од излупената мандарина на половина и додадете ги на цикоријата. Наросете со семи од тиква. Сервирајте со двопек.</p>
<p>Ручек</p>	<p>Паста со зеленчук Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 шоља сварена интегрална паста • половина пакување „златна мешавина“ или друг замрзнат микс од зеленчук, кој одговара на 220-250g (изберете мешавина без додадени масти) • 4 лажици сварен или конзервиран наут (или леќа, или грав) • 1 лажица пармезан <p>Упатство за подготовка: Динстајте го зеленчукот во тава со малку вода и без маснотија. Додадете го претходно сварениот наут (може да се користи и конзервиран) и al dente приготвената паста. Наросете со пармезан врз топлото јадење и декорирајте со магдонос.</p>
<p>Ужина</p>	<p>1 чаша сок од морков измешан со половина лажица масло 2 парчиња оризов леб</p>
<p>Вечера</p>	<p>Сендвич со риба и прелив од сирење Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 парчиња интегрален леб (70g) • 1 лажица путер • 3 лажици толчена пушена скуша (исчистена и без коски) (60g) • 50 g урда со средна масленост • 1 лажица јогурт • власец • 1 мала кисела краставичка <p>Упатство за подготовка: Исчистете ја од кожа и коска, и истолчете ја скушата. Иситнете ја урдата и измешајте ја или измиксирајте ја со рибата. Додадете го јогуртот, исечканата краставичка и власецот. Сервирајте со леб намачкан со тенок слој путер.</p>

Ден 7

Појадок	Пржени јајца од 2 јајца наросени со свеж власец 3 парчиња интегрален леб (100g) со тенок слој путер 1 домат (да се изеде одвоено или додаден на пржените јајца)
Предјадење / Ручек	Чорба од живина и говедско (300ml) со парчиња зеленчук, посипана со свеж магдонос и сервирана со паста (30g свеж производ)
Ручек	Пилешки копан на пареа со компири и свежа салата Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 мал пилешки копан• зачини: црн бибер, рузмарин, прстофат сол• 3 големи компири, сечкан копар Состојки за свежа салата од морков и јаболко: <ul style="list-style-type: none">• 1 мал морков• половина јаболко• 1 лажица масло од канола или лен• сок од лимон Упатство за подготовка: Зачинете го пилешкиот копан и згответе го во фолија или на пареа. Згответе ги компирите (по можност со лушпа) и гарнирајте со копар. Изрендајте го морковот и јаболката и посипете со лимонев сок и масло.
Ужина	1 круша, 2 лажици несолени кикирики
Вечера	Интегрални палачинки со овошје и јогурт - 2 мали палачинки (са. 20cm во дијаметар) Состојки: <ul style="list-style-type: none">• тесто за палачинки од интегрално брашно, 1 јајце, малку млеко и масло• 1 мала банана• 4 лажици павлака Упатство за подготовка: Испржете ги палачинките во тавче намачкано со масло. Ставете ја исечканата банана на секоја палачинка и истурете малку павлака одозгора. Наместо банана може да користите и друго овошје, како круши или печени јаболка.