

Мени од 1800 kcal

Упатство за диета:

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

НЕДЕЛА 2

Реализација на водичот за диета - Хранлива вредност за соодветните денови и просечна хранлива вредност за 7 дена (недела 2)

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7	Просек
Енергетска вредност	1778	1797	1861	1860	1854	1783	1843	1825 kcal
Протеини [g]	93	85	92	93	84	80	92	88g
Јаглехидрати [g]	214	208	253	214	271	225	233	231g
Масти [g]	61	69	54	70	48	63	61	60g

НЕДЕЛА 2

Ден 1

Појадок	<p>Овесна каша со млеко, овошје и јатки</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 рамни лажици овес• 3 рамни лажици 'ржани снегулки• 1 мало јаболко• 1 кафена лажица сушени малини• 2 ораси (10g)• прстофат цимет• 1 шоља млеко со 1,5-2% масленост <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Гответе ги снегулките во млекото 2-3 минути. Измешајте со рендана или сечкана јаболка, сушено овошје и сечкани јатки.</p>
Предјадење / Ручек	<p>Зеленчукови штангли во сос од топено сирење</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• Зеленчук по избор, на пр.: морков, целер, келераба, тиквички, свежи краставици• прелив: 4 големи лажици топено сирење (80g)• зачини: копар, магодонос, нане <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Исечкај го свежиот зеленчук (или термички обработен 2-3 минути) на ленти. Измешај го топеното сирење со зачини по избор. Грицкај го зеленчукот претходно натопен во сосот.</p>
Ручек	<p>Пилешко на кинески начин</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 130 g свежо филе од пилешки гради• половина кесичка кафен ориз• 1/3 пакување мешан зеленчук – Кинески стил (150g)• 1/3 сечкани домати од конзерва (са. 150g) или 1 свеж доMAT• 2 лажици масло од маслина или канола• Зачини по избор <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Зачинете го пилешкото со омилените зачини и испржете го во маслиново или масло од канола. Додадете го Кинескиот стил на мешан зеленчук и домати и мешајте додека да омекне. Кон крајот додадете го претходно зготвениот ориз и динстајте дополнителни 2-3 минути.</p>
Ужина	4 сушени кајсии, 2 лажици семки од тиква
Вечера	<p>Јајца во ролна</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 грахам ролна со средна големина (70g) <p>Состојки за преливот:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 јајца со средна големина• 1 лажица фино изрендан кашкавал, на пр. гауда• половина кисела праставичка• 1 лажица јогурт• Половина лажица сенф• зачини: црн бибер, сладок црвен пипер <p>Сварете ги јајцата и изгмечете ги со вилушка. Краставичката ситно исечкајте ја или изрендајте ја. Измешајте ги состојките и намачкајте.</p>

Ден 2

Појадок	Сендвич со сирење и шунка со зеленчук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 3 парчиња грахам леб• 2 рамни лажици путер• 2 ленти шунка, на пример свинска печеница• 1 тенко парче сирење• листови од марула• парчиња свежа краставица• една рака никулци, на пр. од црвена ротквица
Предјадење / Ручек	Јогурт со малини Состојки: <ul style="list-style-type: none">• порција природен јогурт (180g)• мала рака малини (30g)• 1 лажица сечкани ораси + 2 мандарини (100g)
Ручек	Лосос на пареа со компири и боранија Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 130g свеж лосос• 3 компири (250g)• 2 раце боранија (ако не е сезона, користи замрзнати)• парче морков• зачини: копар, лимонев сок, прстофат сол• половина лажица масло од канола или маслинка Упатство за подготовка: <p>Ставете ја рибата во сад на пареа заедно со дебело сечканите компири и боранијата. Посипете ја рибата со сол и лимонев сок. Зачинете ги компирите, на пример со луто чили и рузмарин. Ставете ги зготвените состојки во чинија, сипете малку масло врз боранијата и добро наросете ја рибата со копар.</p>
Ужина	1 цитрон со средна големина (280g)
Вечера	Матени јајца со кромид сервирани со леб Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 јајца со средна големина• неколку листови кромид• 1 рамна лажица стопен путер• исечкан власец / магдонос• 2 парчиња грахам леб (70g)• половина црвена бабура Упатство за подготовка: <p>Испржете ги јајцата со кромидот врз мало парче путер. Сервирајте ги посипани со власец, со леб и ленти од црвена бабура.</p>

Ден 3

<p>Појадок</p>	<p>Овес со јогурт и овошје Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 рамни лажици овес • 2 лажица семки од сончоглед • 1 шоља боровинки или јагоди (ако не е сезона, користете замрзнато овошје) • порција природен јогурт (180g) <p>Упатство за подготовка: Ставете го овесот во сад, посипете малку топла вода и оставете да отстои 5 минути. Додадете овошје и јогурт и посипете со семки од сончоглед.</p>
<p>Предјадење / Ручек</p>	<p>Урда со домати Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • урда (150g) • 1 домати • неколку листови свеж босилек • по желба, 1 главица лук • прстофат сол и бибер • 2 парчиња интегрален леб (70g) <p>Упатство за подготовка: Додадете го сечканиот домати и иситнете листови босилек во урдата, зачинете и – ако сакате – додадете кршена главица лук. Сервирајте со леб.</p>
<p>Ручек</p>	<p>Ориз со црвен грав и спанаќ Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60g кафен ориз • 1 мала прачка целер • 3-4 лажици мелен замрзнат спанаќ • 4 лажици претходно сварен или конзервиран црвен грав • 1 главица лук • 1 лажица масло од канола • прстофат сол и зачини по избор, на пр.: црн бибер, лута црвена пиперка, коријандер <p>Упатство за подготовка: Целерот исечкајте го на парчиња и испржете го во малку масло (треба да остане крцкав). Додадете спанаќ и мешајте додека да се одмрзне. Додадете ја кршената главица лук, прстофат сол и мешајте додека да испари водата. Додадете ги гравот и зачините. Ставете го зготвениот ориз во сад и истурете го спанаќот со грав одозгора.</p>
<p>Ужина</p>	<p>1 голема јаболка (200g), 1 чаша сок од цитрон</p>
<p>Вечера</p>	<p>Пилешка салата Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пилешки гради - околу 80g свеж производ • рака одделни листови марула или пролетна мешавина • 1 мал домати или неколку чери домати • 1/3 раноградинарска (свежа) краставица • Неколку парчиња црвен кромид • 2 лажици конзервирана пченка • 1 лажица масло од канола • зачини: сол, бибер, лута пиперка, кари • 3 парчиња 'ржан двопек (30g) <p>Упатство за подготовка: Исечкајте ги пилешките гради и испрежете ги без масло (или со 1 лажица масло од канола) и додадете го сечканиот зеленчук. Сервирајте со двопек или тост направен од парче грахам леб.</p>

Ден 4

Појадок	Меко варени јајца со ролна, кисела краставичка и никулци Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 меко варени јајца• 1 грахам ролна• 1 лажица путер• парчиња кисела краставичка• голема рака никулци, на пр. од црвена ротквица
Предјадење / Ручек	Зелено смути Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 1 безмалку полна чаша кефир или природен јогурт• 1 киви• 1 мала банана (120g)• една рака листови од марула или спанаќ Упатство за подготовка: Внимателно измијте ја марулата и измиксајте ги сите состојки за да добиете еднолична смеса.
Ручек	Пилешки прсти со овес и зеленчукова салата Состојки: Состојки за порција салата од зеленчук (са. 300g): <ul style="list-style-type: none">• морков, магнонос, 1 компир со средна големина, парче јаболка, 1-2 лажици свежо варен или конзервиран грашок, парче целер, 1 мала кисела краставичка• прелив: 1 голема лажица природен јогурт, половина лажица сенф, зачини: црн бибер, прстофат сол Состојки за пилешки прсти: <ul style="list-style-type: none">• 130g пилешки гради• состојки за обвивка: 1 јајце, малку валан овес• масло од канола за пржење (3 лажици) Упатство за подготовка: Зеленчукот зговете го нелупен. Штом е готов, излупете го и исечкајте го. Измешајте го јогуртот со сенфот и зачините и додадете ги во салатата. Нежно разделете ги парчињата од пилешкото, извалкајте ги во јајцето и овесот и испржете во врело масло од канола. Сервирајте со салатата од зеленчук.
Ужина	3 сливи, 2 лажици бадеми
Вечера	Сендвич со путер, урда и зеленчук Состојки: <ul style="list-style-type: none">• 2 парчиња интегрален леб• 2 лажици путер (10g)• 2 парчиња сирење со средно ниво на масленост (60g)• листови марула• ленти од црвена бабура или домати

Ден 5

Појадок	<p>Сендвич со прелив од леблебија гарниран со црвена бабура</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 парчиња интегрален леб (100g)• ленти од црвена бабура <p>Состојки за преливот:</p> <ul style="list-style-type: none">• 80g леблебија• 1 рамна лажица сусам• 1 мала главица лук• 1 лажица маслиново масло• 1 лажица лимонов сок <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Сварете ја леблебијата. Сомелете го семето од сусам за да стане кремасто. Измиксајте ја леблебијата со сусамот додека да се соедини. Додадете масло од ланола или лен и дополнете со лук, лимонов сок и прстофат сол.</p>
Предјадење / Ручек	<p>Јогурт со кајсија и двопек од ориз</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• Мала порција природен јогурт (180 ml)• 5 сушени кајсии• 3 парчиња двопек од ориз <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Измиксајте го јогуртот со кајсиите. Ако сакате да добиете воденеста мешавина, додадете малку млеко. Сервирајте со двопек.</p>
Ручек	<p>Риба со зеленчук на грчки начин</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• 130g филе од риба (со големина на дланка)• 1 чаша крупно рендан зеленчук (морков, корен од магдонос, целер)• половина мал кромид• 1 лажица доматино пире• 1 лажица масло• 50g свеж бисерен јачмен <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Згответе ја рибата во алуминска фолија или на пареа. Динстајте го зеленчукот додека да стане малку крцкав, додадете доматино пире и промешајте. Ставете ја приготвената риба во чинија, прекријте ја со зеленчукот и сервирајте со сварен бисерен јачмен.</p>
Ужина	1 голем портокал, 2 лажици несолени кикирики
Вечера	<p>Динстан зеленчук и кефир за пиење</p> <p>Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none">• половина пакување замрзнат зеленчук со мешан компир, на пр. златна мешавина (изберете no fat added)• 1 лажица масло од канаола• 1 шоља природен кефир <p>Упатство за подготовка:</p> <p>Динстајте го зеленчукот без масло, додадете вода ако е потребно. Додадете зачини по избор, на пр. ливадски билки. Посипете го зеленчукот со масло и зеленило, пр. магдонос или копар. Сервирајте со кефир за пиење.</p>

Ден 6

<p>Појадок</p>	<p>Ориз (сутлијаш) со јаболка и цимет Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50g свеж ориз • 1 безмалку полна шоља млеко со 1,5-2% масленост • 1 мало јаболко • 3 лажици суво грозје • прстофат цимет <p>Упатство за подготовка: Згответе го оризот со млеко. Во сад, последователно редете слој ориз па слој рендани јаболка и суви грозје. Посипете солидно со цимет.</p>
<p>Предјадење / Ручек</p>	<p>Природен јогурт со никулци Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • порција природен јогурт 180g • една рака никулци • 1 мала грахм ролна (50g) <p>Упатство за подготовка: Измешајте го јогуртот со никулците, додадете прстофат сол или бибер. Сервирајте со грахам ролна.</p>
<p>Ручек</p>	<p>Јајца на око со компири и салата од краставица Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 јајца • 1 лажица масло од канола • 2-3 компири (250g) • 1 свежа краставица • 2-3 лажици природен кефир • зачини: прстофат сол, бибер и копар <p>Упатство за подготовка: Внимателно скршете ги јајцата врз загреана тава малку намастена со масло од канола. Прекријте и пржете на ниска температура додека белката се стврдне, а жолчката ќе остане течна. Сервирајте со готвени компири и свежа салата од краставица и кефир.</p>
<p>Ужина</p>	<p>Raw salad with carrot and orange Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 small carrot • half a big orange • 1 tablespoon of linseed oil • 2 slices of rye crispbread (20g) <p>Directions: Grate carrot and mix it with finely chopped pieces of orange. Sprinkle with oil and serve with crispbread.</p> <p>Свежа салата со морков и портокал Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 мал морков • половина голем портокал • 1 лажица масло од ленено семе • 2 парчиња 'ржан двопек (20g) <p>Упатство за подготовка: Изрендате го морковот и измешајте го со фино исечканите парчиња портокал. Посипете со масло и сервирајте со двопек.</p>
<p>Вечера</p>	<p>Салата од чадена скуша Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • половина парче од голема чадена скуша (са. 100g) • 40g сварена интегрална паста (на пр. школки или панделки)

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• една рака листови од марула или листови од пролетна мешавина• 2 лажици конзервирана пченка• 1 кисела краставичка• неколку чери домати• 1 лажица сенф |
|--|--|

Упатство за подготовка:

Исчистете ја рибата од коски, истолчете ја и измешајте ја со сенф. Исечкајте ја краставицата и домати. Измешајте ги сите состојки.

Ден 7

<p>Појадок</p>	<p>Сендвич со шунка Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 парчиња интегрален леб • 1 лажица путер • 3 парчиња мисиркина шунка • парчиња краставица или домати • малку власец • 1 чаша 100% природен сок од портокал (250ml)
<p>Предјадење / Ручек</p>	<p>Смути од ран зеленчук Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3 шоља природен јогурт • неколку црвени ротквици • 2 лажици сечкан власец • 2 лажици сечкан магдонос • 1 обична краставица или 1/3 оранжериска • зачини: прстофат сол и свежо мелен бибер <p>Упатство за подготовка: Fino исечкајте или изрендајте ја краставицата и црвената ротквица, измешајте го јогуртот со зеленчукот и додадете ги зачините. Сервирајте со мала грахам ролна (70g) со тенок слој путер (5g).</p>
<p>Ручек</p>	<p>Ќофтиња од пилешко и свинско во доматиен сос со леќа и салата од свежа црвена зелка Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50g свежа леќа • 1 лажица доматино пире <p>Состојки за ѓофтињата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мелено свинско и пилешко месо (пола со пола) (140g) • 1 ролна леб потопена во млеко или вода • 1 јајце • зачини: црн бибер, мајчина душица, сол <p>состојки за свежа салата од црвена зелка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • голема рака сечкана црвена зелка • парче кисела јаболка • 1 кромид • 1 лажица масло • зачини: лимонев сок, сол, ким по желба <p>Упатство за подготовка: Додади мало парче од искиснатата векна во меленото месо, додај го јајцето и зачините и месете додека да се соедини и омекне. Формирајте мали топчиња. Зовријте малку вода со лаворов лист и зрна зачин. Фрлете ги направените ѓофтиња во водата и извадете ги штом бидат готови. Додадете го доматино пире и лажица пченкарно брашно на чорбата со ѓофтињата. Гответе додека водата да испари, а сосот да се згусне. Можете да додадете млеко или кефир, ако сакате. Сервирајте со варената леќа и свежа салата направена од сечкана црвена зелка со рендано јаболко и масло.</p>
<p>Ужина</p>	<p>3 мандарини</p>
<p>Вечера</p>	<p>Тестенини од урда со сос од јаболка Состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 лажици урда со средна масленост (80-100g) • 4 полни супени лажици пченично брашно (50g) • 1 мало јајце <p>Состојки за сосот со јаболко:</p>

- 1 мало јаболко (са. 100 g)
- прстофат цимет

Упатство за подготовка:

Измешајте ја урдата со брашното и јајцето додека смесата не се соедини. Направете мали топчиња во форма на копито и варете ги во малку посолена вода. Направете го сосот: исечкајте го јаболкото, динстајте го во тава и додадете прстофат цимет. Сервирајте ги зготвените тестенини со сосот.