

## Мени од 1800 kcal

Упатство за диета:

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

### 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	1770	1833	1862	1810	1779	1828	1720	<b>1800 kcal</b>
Протеини [g]	75	91	96	87	86	83	98	<b>88g</b>
Јаглехидрати [g]	233	219	246	195	226	243	214	<b>225g</b>
Масти [g]	60	66	55	76	59	58	52	<b>60g</b>

## НЕДЕЛА 3

### Ден 1

<b>Појадок</b>	<b>Каша со јагоди</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 50g ролован овес</li><li>• половина шоља јагоди</li><li>• 1 шоља млеко со 1,5-2% масленост</li><li>• 2 супена лажица семки од тиква</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> <p>Варете го овесот 2-3 минути во млекото. Промешајте го сечканото овошје и иситнетите семки од тиква.</p>
<b>Предјадење / Ручек</b>	<b>Свежа салата со морков и јаболко сервирана со двопек од ориз</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 морков</li><li>• половина јаболко, или 1 мало јаболко</li><li>• 2 лажица семе од сусам</li><li>• 1 лажица лимонов сок</li><li>• 2 лажица масло од ленено семе</li><li>• 3 парчиња двопек од ориз</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> <p>Излупете и изрендајте ги морковот и јаболкото, попрскајте со лимонов сок и масло, додадете го семето од сусам и промешајте. Сервирајте со двопек од ориз.</p>
<b>Ручек</b>	<b>Мисиркини гради на пареа во билки</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 160 g свежи мисиркини гради</li><li>• 1 супена лажица лимонов сок</li><li>• билки: рузмарин, тарос, мајчина душица, оригано</li><li>• 1 лажица маслиново или масло од канаола</li><li>• 3 големи компири (250g)</li><li>• 1 големо цвекло</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> <p>Подгответе ја маринадата од масло, лимонов сок и билките и втријте ја во мисиркините гради. Згответе го месото на пареа со тенки парчиња компири и цвекло.</p>
<b>Ужина</b>	3 сушени кајсии, 1 банана со средна големина (150g)
<b>Вечера</b>	<b>Тостови со авокадо</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 парчиња грахам леб</li><li>• 1 домот</li><li>• 1 лажица маслиново и масло од канаола</li><li>• половина авокадо</li><li>• половина мал црвен кромид</li><li>• ливчиња босилек</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> <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

<b>Појадок</b>	<b>Колоритни сендвичи</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 парчиња интегрален леб</li><li>• 2 рамна лажица путер</li><li>• 3 резанки пилешка шунка</li><li>• 1 резанка кашкавал, на р.гауда</li><li>• листови марула</li><li>• половина црвена мала бабура</li></ul>
<b>Предјадење / Ручек</b>	<b>Чоколаден јогурт со круша</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 лажици овес</li><li>• 1 круша</li><li>• порција природен јогурт 180g</li><li>• 1 парче црно чоколадо</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> Измешајте го јогуртот со сечканата круша и иситнетото чоколадо. Попрскајте со овес.
<b>Ручек</b>	<b>Печен бакалар со леќа и свежа салата од цикорија</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• околу 150g филе од бакалар (големина на дланка)</li><li>• 50g свежа непечена леќа</li></ul> <b>Состојки за свежата салата:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• половина цикорија</li><li>• половина голем морков</li><li>• 1 лажица рендано кисело јаболко</li><li>• прстофат сол и бибер</li><li>• 1 лажица масло од маслинка или канола</li><li>• 1 лажица сок од лимон</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> 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.
<b>Ужина</b>	1 чаша сок од морков и јагоди, 2 лажици лешници
<b>Вечера</b>	<b>Омлет со овес</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 лажици ролован овес</li><li>• 3 лажици млеко</li><li>• 2 јајца</li><li>• половина банана</li><li>• 1 лажица мед</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> 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><b>Појадок</b></p>	<p><b>Просо со овошје</b>  <b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 70g свежо просо</li> <li>• 120g природен јогурт</li> <li>• 1 мандарина</li> <li>• 1 рамна лажица семе од сусам</li> <li>• прстофат цимет</li> </ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b>  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><b>Предјадење / Ручек</b></p>	<p><b>Урда со краставица</b>  <b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• порција урда 150g</li> <li>• неколку парчиња свежа краставица</li> <li>• копар</li> <li>• 1 грахам ролна со средна големина (70g)</li> </ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b>  Измешајте ја урдата со краставицата и копарот. По желба, додадете 1 главица лук.</p>
<p><b>Ручек</b></p>	<p><b>Ориз со грав и спанаќ</b>  <b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 пакување замрзнат спанаќ (150g)</li> <li>• 1 лажица масло од канола</li> <li>• 1/3 конзерва сечкани домати</li> <li>• 70g кафен ориз</li> <li>• 4 супени лажици ситен грав, претходно сварен или конзервиран</li> <li>• 1 главица лук</li> <li>• прстофат сол и бибер</li> </ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b>  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><b>Ужина</b></p>	<p>1 банана со средна големина</p>
<p><b>Вечера</b></p>	<p><b>Пилешко желе со леб и свежа салата од домати</b>  <b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 париња интегрален леб со тенок слој путер</li> <li>• свежа салата од домот (2 мали или 1 голем домот) со 1 кромид, 1 лажица масло од канола или маслина</li> </ul> <p>Состојки за шоља пилешко желе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чорба од пилешки копан со парчиња пилешко месо</li> <li>• динстан сечкан морков и корен од магнонос</li> <li>• грашок</li> <li>• желатин</li> </ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b>  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

<b>Појадок</b>	<p><b>Сендвич со прелив од авокадо и јајце</b>  <b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 парчиња интегрален леб</li> <li>• парче црвена бабура</li> </ul> <p>Состојки за прелив од авокадо и јајце:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• половина мало зрело авокадо</li> <li>• 2 тврдо варени јајца</li> <li>• 1 лажица природен јогурт</li> <li>• прстофат црн бибер, неколку капки сок од лимон</li> <li>• магодонос или копар</li> <li>• по желба фино исечкан кромид и/или лук</li> </ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b>  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>
<b>Предјадење / Ручек</b>	<p><b>Зелено смути</b>  <b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/3 шоља природен јогурт</li> <li>• половина банана</li> <li>• 1 киви</li> <li>• рака млади листови спанаќ</li> </ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b>  Измиксајте ги сите состојки заедно.</p>
<b>Ручек</b>	<p><b>Бисерен јачмен со мисирка и зеленчук</b>  <b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50g свеж бисерен јачмен</li> <li>• 130g свежи мисиркини гради</li> <li>• неколку листови кромид</li> <li>• 1 мал морков</li> <li>• Половина мал корен од магодонос</li> <li>• 1 лажица масло од канола</li> <li>• зачини: прстофат сол и бибер</li> </ul> <p>Состојки за свежата салата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рака листови марула</li> <li>• 1 лажица масло од канола или маслинка</li> <li>• лимонов сок</li> </ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b>  Фино исечкајте го кромидот и динстајте во тавче без масло или со само 1 лажица масло од канола. 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 лимонов сок.</p>
<b>Ужина</b>	1 портокал и 3-4 ореви
<b>Вечера</b>	<p><b>Урда со црвени ротквици и власец сервирана со грахам ролна</b>  <b>Состојки:</b></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	<b>Сендвичи</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 парчиња грахам леб</li><li>• 2 рамни лажици путер</li><li>• 3 големи листови пилешка или мисиркина шунка</li><li>• листови марула</li><li>• парчиња краставица и црвена ротквица</li></ul> + 1 чаша 100%-ен сок од портокал (250ml)
Предјадење / Ручек	<b>Десерт со јогурт</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 шоља природен јогурт (200g)</li><li>• 2 суви смокви</li><li>• 1 лажица крупно сечкани ореви</li><li>• четвртина манго со средна големина</li><li>• 2 парчиња црно чоколадо</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> 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.
Ручек	<b>Печена риба со зеленчук</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• рибешко филе со големина на дланка (150g)</li><li>• зеленчук сепкан на коцки: тиквички, бабура, домати (чаша свеж или замрзнат зеленчук сечкан на коцки)</li><li>• 1 лажица масло од канола</li><li>• 50g свежо просо</li></ul> Упатство за подготовка: <b>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.</b>
Ужина	1 големо јаболко
Вечера	<b>Салата</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 50g интегрална паста, на пример “сврдел”</li><li>• 60g моцарела</li><li>• 2 раце рукола (или ваш избор од марула/спанаќ/пролетен микс)</li><li>• половина црвен кромид</li><li>• голема рака никулци по избор, на пр. никулци од цвекло</li><li>• прелив: 1 лажица маслоод маслина или ленено семе + 1 лажица лимон со сок + црн бибер</li></ul>

## Ден 6

<b>Појадок</b>	<b>Каша со јаболко и јатки</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 лажици ролован овес</li><li>• 1 јаболко</li><li>• 1 лажица сушени малини</li><li>• 2-3 ореви</li><li>• прстофат цимет</li><li>• 1 шоља млеко со 1,5-2% масленост</li><li>• 100g урда</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> Кратко варете го овесот во млекото, додадете рендана или сечкана јаболка, сушено овошје, јатки и урда.
<b>Предјадење / Ручек</b>	<b>Двопек со џем</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 парчиња 'ржан двопек</li><li>• 3 лажици џем без шеќер (100% овошје) (45g)</li></ul>
<b>Ручек</b>	<b>Паста со брокули и леблебија</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60g сварена интегрална паста, на пример сврдел (50g свеж производ)</li><li>• 1 рака брокули</li><li>• 4 лажици сварена или конзервирана леблебија</li><li>• 1 домати</li><li>• Неколку парчиња кромид</li><li>• 1 лажица масло од канола</li><li>• прстофат сол, црн бибер и лут црн пипер, 1 кафена лажичка сушени билки, на пр. оригано,</li><li>• 1 лажица сечкан магданос</li></ul> <b>Упатство за подготовка:</b> 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 магданос.
<b>Ужина</b>	4 сливи, 2 лажици семки од тиква
<b>Вечера</b>	<b>Сендвич со шунка и зеленчук</b> <b>Состојки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 парчиња интегрален леб (70g)</li><li>• 1 лажица путер (5g)</li><li>• 2 резанки свинска шунка (40g)</li><li>• ленти кисела краставичка</li><li>• една рака нукулци од црвена ротквица</li></ul>



## Ден 7

Појадок	<p><b>Матени јајца со леб и свежа салата</b></p> <p><b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 парчиња интегрален леб</li><li>• 2 јајца</li><li>• 1 резанка шунка</li><li>• половина лажица путер</li></ul> <p>Состојки за свежа салата:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• рака марула или спанаќ (или пролетен микс по ваш избор)</li><li>• 1 домати или рака чери домати</li><li>• 1 лажица сечкан власец</li><li>• 1 лажица масло од ленено семе</li></ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b></p> <p>Испржете ги јајцата со малку путер и додадете ја исечканата шунка. Измешајте го зеленукот за салата и попрскајте со масло.</p>
Предјадење / Ручек	<p><b>Супа од јачмен</b></p> <p><b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• зеленчук за супа (мал морков, корен од магодонос, корен од целер)</li><li>• 4 лажици бисерен јачмен</li><li>• 1 лажица фино секан копар</li><li>• 150g печено говедско или говедска чорба</li></ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b></p> <p>Направете супа од зеленчуковата чорба и говедското со малку масноти. Попрскајте со копар.</p>
Ручек	<p><b>Печено говедско со компири и свежа салата</b></p> <p><b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 сварени компири со средна големина (250g)</li><li>• говедско месо сварено во чорба (150g)</li><li>• голема рака листови марула (или пролетен микс)</li><li>• прелив со јогурт: 2 лажици густ јогурт + прстофат сол, black pepper and lemon juice + dill</li></ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b></p> <p>Сервирајте го свареното говедско со компири и свежа салата (измешајте ги состојките и прелијте го сосот одозгора).</p>
Ужина	<p><b>Зелено смути</b></p> <p><b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 рака листови спанаќ или марула</li><li>• половина манго или голема банана</li><li>• 1 киви или 1 парче ананас</li><li>• минерална вода</li></ul> <p><b>Упатство за подготовка:</b></p> <p>Измиксајте го овојшето со спанаќот додавајќи малку вода за да ја добиете саканата густина. Сервирајте изладено + 2 парчиња природен оризов двопек.</p>
Вечера	<p><b>Салата од туна</b></p> <p><b>Состојки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• половина конзерва туна во вода (60g)</li><li>• 50g сварена интегрална паста со средна големина, на пр. школки, машинички</li><li>• рака листови марула или пролетен микс</li><li>• 2 лажици конзервирана пченка</li></ul>

- 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.