

# ДЕН 1

## ПОНЕДЕЛНИК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Овесена каша с банан (овесени ядки 60гр. сухо количество + половин малък банан (50гр.)+ 1 сварено яйце - 348 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)**

Тост от пълнозърнест хляб( 30гр.) с моцарела или фета сирене 30гр. и Краставичка - 172 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Пилешкоfile запечено ( 90гр. Готово) с гарнитура елда или кафяв ориз (50 гр. Сухо тегло) и салата (1 среден домат магданоз, зехтин 1 ч.л.) - 327 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30**

1 средна ябълка 150гр.)+ кисело мляко 2% натурално 150гр. - 157 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Запечена риба Треска(на английски (Cod Fish 100гр.готова)или погледнете взаимозаменяеми продукти) киноа ( 30гр суха) + 1 средна чушка - 208 ккал.

Всичко общо калорийна стойност 1212 ккал

# ДЕН 2

## ВТОРНИК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Печиво от извара ( извара 2% 150гр + 1 яйце+ 2 с.л. Пълнозвърнесто брашно (40гр) + 3 бройки сушена кайсии (да се нареже на дребно) Да се сервира със сметана 10% 1 с.л. ( 20гр) - 409 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)**

Едно твърдо сварено яйце + 1 краставичка + 1 средна ябълка (100гр)- 154 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Запечена пастърва 80гр готова с кафяв ориз ( 50гр)сух + домат и чушка - 353 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30**

1 райска ябълка (150гр) + 7 бадема ( хубаво е да са накиснати предварително във вода) 125 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Запечени пуешки гърди ( 90гр готови) + салата от чери домати (150гр), малко рукола с 1ч.л. зехтин - 150 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1200 ккал

# ДЕН 3

**1200-1300 ККАЛ**

## **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

1 яйце пашот (поширано яйце)+ 30гр. Адигейско сирене(или Ементал) рукула + един домат -274 ккал

## **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

Една средна ябълка (100гр) + 2 фурми + йогурт 2% натурален (100гр) - 162 ккал

## **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Запечено пилешкоfile 90гр готово с киноа (50гр суха)+ домат и краставица салата, лук и магданоз по желание с 1 ч.л. Зехтин - 347 ккал

## **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

1 портокал (150гр) + 4 ореха (хубаво е да са накиснати предварително във вода) 254 ккал

## **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Запечена риба Треска (100гр готова) в Лидл продават много добра риба Треска или така наречената Cod fish и е на добра цена + броколи (100гр), поръсваме броколите със сирене от твърдите сортове 15гр + краставичка - 181 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1218 ккал

# ДЕН 4

## ЧЕТВЪРТЪК

### 1200-1300 ККАЛ

#### ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Елда( 50гр.суха) с мляко 100мл( растително) + 1 средна круша(150гр.) - 279 ккал

#### МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

Извара 2% (150гр.) или котидж с мед 1ч.л., 1 малък банан (100гр) - 257 ккал

#### ОБЯД (12.30 - 15.30)

Запечено пуешко филе 90гр готово с кафяв ориз (30гр сух) + салата от домат и рукула с 1 ч.л. Зехтин - 271 ккал

#### МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Тост от пълнозърнест хляб (30гр ) с едно наразяно на колелца яйце и една краставичка 189 ккал

#### ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Запечена риба Минтай ( Морска треска 100гр готова) или друга бяла риба + запечени зеленчуци ( тиквички 100гр и патладжан 100гр.), поръсваме зеленчуците със сирене от твърдите сортове 25гр - 218 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1214 ккал

# ДЕН 5

## ПЕТЬК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Сиренки - (извара 2% 150гр + 1 яйце + 2с.л.  
пълнозърнесто брашно) - Запичат се във фурна .  
Сервира се със смесен сос от йогурт 2% 50гр. +  
банан 50гр ( половин малък банан) 395 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30- 12.30)**

Тост от пълнозърнест хляб 30гр. Със сирене от типа  
Адигейско сирене или Ементал 30гр. + 1 домат 177 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Запечено пилешко филе 90гр готово с гарнитура елда (40гр  
сух) + салата краставица и маруля 1 ч.л. Зехтин - 284 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

1 Средна ябълка + 7 броя бадеми ( накиснати предварително  
във вода - 128 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Запечена риба Треска или друга бяла риба(120гр готова) + киноа (30гр суха) + салата от спанак с краставица 1 ч.л. зехтин - 259 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1243 ккал

# ДЕН 6

## СЪБОТА

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Омлет( 2 яйца + 2 с.л. Растително мляко) +  
пълнозърнест тост 30 гр.с намазано авокадо  
20гр.+ слабосолена съомга 20гр. Със рукула и  
краставичка- 393 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30- 12.30)**

Малка междинна закуска (10.30 - 12.30) Натурален йогурт  
2% 150гр + 1 малък банан (100гр.) - 184 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Пилешко филе 80гр се реже на дребно + 1 яйце + 1/2 червен  
лук нарязан на дребно разбърква се и се готови на сух тиган,  
фурна или конвектомат. За гарнитура запечен картоф (1  
среден) + 1 краставица средна - 252 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

1 Средна ябълка + 7 броя бадеми ( накиснати предварително  
във вода - 128 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Запечено телешко 90 гр готово + кафяв ориз със зеленчуци( 40гр  
сух) и един домат - 280 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1237 ккал

# ДЕН 7

## НЕДЕЛЯ

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Киноа или Елда със сушени плодове( сушена слива 2 бр и кайсия 2 бр се нарязват на ситно) - 324 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

Тост от пълнозърнест хляб 30гр със сирене от тип Адигейско 30гр + 1 варено яйце + краставичка(средна) - 268 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Сърмички - Пилешкоfile 70гр + кафяв ориз (30гр) завиваме в китайско зеле. Нарязваме на ситно 1/2 морков, среден лук 1/4, задушаваме ги с 1ч.л. Растителна мазнина, добавяме към тях навитите сърми и ги довеждаме до готовност. Да се сервират по желание със сметана 10% 1 с.л.- 285 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

Извара 2% 150гр. + 1 малка круша (100гр.) 177 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Салата със задушени скариди (100гр), шепа спанак. Чери доматчета 150гр, подправена с 1ч.л зехтин - 166 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1220 ккал

# ДЕН 8

## ПОНЕДЕЛНИК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Овесена каша (60гр сухо тегло) с 1 малка ябълка( да се настърже), мед 1ч.л., орехи 2 бр( да се надробят) и добавяме канела на вкус. - 397 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)**

Кисело мляко 2% 100гр + 1 нарязана средна круша (150гр) - 128 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Пилешко филе 100гр с гарнитура елда (40гр сухо тегло) + салата от домати и краставици и лук с 1ч.л. зехтин - 317 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30**

Тост от пълнозърнест хляб 30гр със сирене от типа Адигейско( Ементал) 30гр и рукола - 161 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Салата с риба тон ( 90гр) - Добавяте 1 твърдо сварено яйце + 1 средна краставица+ зелена салата една шепа и зърнеста горчица или зехтин 1 ч.л - 213 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1216 ккал

# ДЕН 9

## ВТОРНИК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Малки палачинки с овесени ядки( овесени ядки 60гр. да се смелят + 1 яйце + банан (да се намачка с вилица/блендер)+40мл растително мляко - 393 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)**

Тост от пълнозърнест хляб 30гр. Със сирене от типа Адигейско сирене 30гр. + рукула 160 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Паеля със скариди- скаридите се сваряват, бульона се оставя (Вече готови скариди 100гр.) Задушаваме отделно 1ч.л. Зехтин, 1/2 средна чушка, 1 среден домат, зелен грах 50гр замръзен. Добавете чесън и подправки на вкус. Слагаме 50гр сухо тегло кафяв ориз и досипваме бульона от скаридите. Довеждаме до готовност и добавяме скаридите към сместа. - 385 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30**

Кисело мляко 2% -150гр + 1 Средна ябълка (150гр) - 157 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00**

Запечена риба Треска (100гр готова) + салата от спанак с домат (1 среден) + краставица (1 средна) + 1 ч.л. зехтин - 115 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1210 ккал

# ДЕН 10

## СРЯДА

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Овесени ядки ( 60гр сухи) с банан(1/2 малък, 50гр) + фастъчено масло 1ч.л. - 315 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

1 средна ябълка (150гр) + йогурт 2% натурален 100гр - 127 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Пилешко филе( готово 100гр) + запечен картоф (180гр, 2 малки картофа) + 1 чушка (средна) + шепа зелена салата с 1 ч.л. зехтин - 321 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

Тост от пълнозърнест хляб (30гр) със сирене от тип Адигейско или Ементал (30гр) + краставица (1 средна) -172 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00**

Салата с калмари (готови калмари 100гр), + чери доматчета (100гр) + 1 краставица (средна), подправят се със сметана 10% 1с.л. + зърниста горчица 1ч.л. - 266 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1201 ккал

# ДЕН 11

## ЧЕТВЪРТЪК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Омлет с извара 2% ( 2 яйца ги разбъркваме с котидж извара на зърна 100гр)+ тост от пълнозърнест хляб 30гр със обесолена съомга 30гр + спанак - 400 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

1 средна круша (150гр) + 7 бадема - 129 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Запечено пуешко филе 90гр готово с гарнитура елда (40гр сухо тегло) + салата краставица и домати със зелени подправки на вкус с 1 ч.л. Зехтин - 326 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

Йогурт 2% натурален 150гр + 2 сушени сини сливи + 2 сушени кайсии - 210 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00**

Запечена риба Треска (100гр готова) + запечени тиквички 100гр и чери доматчета 100гр - 147 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1212 ккал

# ДЕН 12

## ПЕТЪК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Мързелива овесена каша (приготвяме от вечерта)- 50гр сухи Овесени ядки + бадемово мляко 70 мл + натурален йогурт 2% - 50гр + банан 30 гр + мед 1ч.л.- 298 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

Салата от 1 варено яйце + 1 среден морков на ренде. Да се овкуси с 10% сметана 1 ч.л. + 1 тост от пълнозърнест хляб 30гр - 214 какл

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Запечено пилешко филе 60 гр , 50гр. сухо тегло пълнозърнести макарони се сваряват. Отделно на тиган задушаваме с 1ч.л. Зехтин чесън на вкус с 1 среден на ситно нарязан домат. Смесва се с макароните и добавяме прясна рукола + стрито на ренде сирене от Адигейски тип 20гр - 359 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

Извара 2% 150гр с 1 с.л стафиди или друг сущен плод - 201 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00**

Салата с булгур и риба . Булгура се сварява (30гр сухо тегло) + обезсолена съомга 20гр + 1 средна краставица + магданоз на вкус - 168 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1240 ккал

# ДЕН 13

## СЪБОТА

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Палачинки от тиквички (настъргва се половин средна тиквичка) + 1 яйце + пълнозърнесто брашно 2 с.л. Правим ги с 1ч.л. растителна мазнина. Сервират се 1 с.л. Сметана 10% - 361 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

Плодова салата с ябълка 50гр + киви 50гр + Банан 50гр + натурален йогурт 2% 100гр + 1 с.л. тиквени семки - 261 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Пилешко филе 80гр готово с леща (40гр сухо тегло) + салата от домати и краставици и лук + зелени подправки на вкус с 1ч.л. зехтин - 234 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

Оризови хлебчета 1-2 бр. + сирене от типа Адигейско или Ементал 30гр и рукула - 110 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00**

Запечено телешко 100гр готово + салата от варено цвекло 100гр с 1 ч.л. зехтин + 1 домат - 264 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1230 ккал

# ДЕН 14

## НЕДЕЛЯ

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Овесени ядки ( 60гр сухи) + 1ч.л.мед + сирене от типа Адигейско 30гр - 316 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

1 средна ябълка (150гр) + йогурт 2% натурален 100гр - 127 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Тиквена супа с леща и скариди.( Сваряваме лещата 30 сухо тегло) Сваряваме и зеленчуците - тиква 150гр, 1/2 морков, 1/4 лук. Смесваме зеленчуците с лещата и добавяме 1ч.л. зехтин и блендираме. Отделно добавяме предварително задушени скариди ( 60 гр на порция) и украсяваме с тиквени семки 1 ч.л. - 301 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

Извара 2% 150гр с една средна круша ситно нарязана + какао 1 ч.л. - 213 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00**

Фритата ( Нарязваме запечена съомга 60гр(готова) + 1 яйце сухово + 100гр варено броколи) запичаме за кратко във фурната. Консумираме с 1-2 пълнозърнести оризови хлебчета (10гр) - 281 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1238 ккал

# ДЕН 15

## ПОНЕДЕЛНИК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Овесена каша- 50 гр сухи овесени ядки се сваряват с вода и добавяме 1 ч.л. кокосово масло, мед 1ч.л., кашу 8 бр (да се надроби) + кокосови стърготини 1 ч.л. - 357 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

Тост от пълнозърнест хляб (35гр)+ Адигейско сирене или Ементал 35 г + две листа маруля или друга зелена салата - 184 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Пуешко филе (110 г) на грил или пригответо на тиган с малко масло с гарнитура от булгур (50 г сух) и салата от свежи зеленчуци: половин краставица, 1 среден домат, магданоз + 1 ч.л. зехтин - 315 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

1 средна ябълка + 3 сушени кайсии

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00**

Риба Треска(110г) запечена във фолио с гарнитура от Елда (40 г ) да се свари. Сервираме с 1 средна зелена чушка и шепа рукула - 230 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1209 ккал

# ДЕН 16

## ВТОРНИК

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Тост от пълнозърнест хляб 35 г намазан със котидж извара и авокадо 30 г. Пуширани яйца 2 бр.+ чери доматчета 100 г - 372 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)**

1 средна ябълка - 75 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Паста от елда 50 гр сухо тегло с бяла риба 100 гр( пастърва, лаврак или ципура) със свежи зеленчуци:1 среден домат+ 1 средна краставица, магданоз и копър на вкус - 286 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30**

1 малък банан - 142 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Пилешко филе 100гр със салата от печено цвекло 150 гр (сварено или запечено) добавяме 1 ч.л.зехтин и 3 натрошени ореха - 352 ккал  
Всичко общо калорийна стойност 1227 ккал

# ДЕН 17

## СРЯДА

### 1200-1300 ККАЛ

#### ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Пшеничена каша. 50 г суха пшеница се сварява във вода. При сервиране да се поръси с настъргано сирене(30г) + 1 среден портокал  
Ккал: 341

#### МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

1 средна круша

Ккал: 68

#### ОБЯД (12.30 - 15.30)

Съомга (100 г) запечена във фолио/грил с гарнитура от булгур (50 г сух) да се свари с рукола, 1 среден домат и 1/2 средна краставица.

Ккал: 376

#### МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Сушена синя слива (2 бр.), сушена кайсия (2 бр.), бадеми (8 бр.).

Ккал: 142

#### ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Пилешко филе 110 гр.: В 1 ч. л. масло задушаваме 1/4 лук + 1/2 морков , пилешкото филе, 1 средна чушка (по-избор зелена или червена) Да се сервира с шепа листна салата по избор и с две оризовки

Ккал:286

Всичко общо калорийна стойност - 1213ккал.

# ДЕН 18

## ЧЕТВЪРТЪК

### 1200-1300 ККАЛ

#### ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Оризова каша от кафяв или черен ориз (50г) сварен с кокосово мляко(150 мл) и вода в нужната консистенция. Прибавяме райска ябълка( половин средна)+ 1/2 ч.л. сусам и 1 ч.л тиквени семки - 353 ккал

#### МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

1 Портокал( среден)

Ккал:57

#### ОБЯД (12.30 - 15.30)

Пуешко филе(130г) с гарнитура от елда( 40г суха) + салата от бяло зеле(150г) нарязано на ситно и овкусено 1 ч.л. зехтин и ябълков оцет на вкус.

Ккал: 311

#### МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

1 средна ябълка+ 8 бадема

Ккал: 136

#### ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Запечени зеленчуци със сирене и моцарела- Да се нарежат тиквички(100г), патладжан(100г), 1 среден картоф, 1 среден домат.Добавете италианска подправки + 1 ч.л. зехтин и да се разбърка всичко. Сложете в малка тавичка поръсете с 35 гр моцарела и запечете до готовност.

Ккал: 376

Всичко общо калорийна стойност - 1233ккал.

# ДЕН 19

## ПЕТЪК

### 1200-1300 ККАЛ

#### ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Ленена каша 50 г сухо тегло се сварява с 150 мл кокосово мляко + вода до нужната консистенция + 1/2 малък банан - 253 ккал

#### МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

1 райска ябълка( голяма) 154 ккал

#### ОБЯД (12.30 - 15.30)

Скариди (150 гр) -Задушавате ги с чесън и сервирате с гарнитура от 50 гр сухо тегло сварен кафяв ориз. Поръсете с 30 гр твърдо жълто сирене . Добавете и шепа спанак и 150 гр чери доматчета.

Ккал:467

#### МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Пилешко суши - в един лист водорасли Нори слагате 20 гр котидж извара и добавяте на ивички нарязано готово пилешко филе 70 г , листна салата и 1 средна краставичка и завивате. после режете на парченца.

Ккал: 154

#### ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Филе от риба треска или друга бяла риба- в глинен съд ( ако нямате гювеч покривате тавичка с фолио)- Нарязвате на едро рибата 110 гр, домат среден, 1 чушка, 1/2 морков, 1/4 лук, 1 ч.л. зехтин, къри( на вкус) ,машерка и запичате до готовност във фурната

Ккал: 198

Всичко общо калорийна стойност - 1226ккал.

# ДЕН 20

## СЪБОТА

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Омлет със спанак - Сложете шепа спанак на тигана и залейте със смес от 2 яйца и 30 мл мляко + топъл сандвич от 35 г пълнозърнест хляб( сложете половин среден домат нарязан и 30 г чедар или друго жълто сирене. Запеяете - 381 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)**

1 малък банан - 142 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Слата от скариди(150г задушени с масло 1 ч.л) + 1/4 червен лук+ 1 средна краставица+ 1/2 средна круша, салата айсберг(една шепа). За дресинг използвайте лимонов сок, зърниста горчица 1 ч.л.+ 1 ч.л. зехтин. Да се сервира с филийка пълнозърнест хляб или две оризовки  
Ккал:322

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30**

1 киви с 8 бадема- 92 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Пълнозърнести спагети със сос от печени зеленчуци- Запичаме нарязаните морков(1 среден), тиквички(100г), патладжани(100г), 1 среден домат. Готовите вече зеленчуци ги пасираме. Миксираме със сварените вече спагети( 50 г сухо тегло) - 277 ккал  
Всичко общо калорийна стойност - 1214ккал.

# ДЕН 21

## НЕДЕЛЯ

### 1200-1300 ККАЛ

#### **ЗАКУСКА (6.30-10.30)**

Шоколадова овесена каша с печени ябълки и орехи- 50 г овесени ядки да се сварят в 150мл кокосово мляко+ вода до нужната консистенция.

Добавете 1 ч.л какао, парченца печена ябълка(половин средна). Ябълката запечете предварително, добавте накрая 8 натрошени бадема и канела на вкус - 317 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)**

2 мандарини- 91 ккал

#### **ОБЯД (12.30 - 15.30)**

Фунчоза с калмари и зеленчуци и сос Терияки - Сварете 50г сухо тегло фунчоза. Отделно в 1ч.л. зехтин задушете 1 средна чушка, добавете към нея нарязаните калмари(150г) 1 ч.л. соев сос и 1 ч.л. сос терияки. Смесете с фунчозата. При сервиране поръсете със сусам 1 ч.л. - 406 ккал

#### **МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30**

1 средна круша- 68 ккал

#### **ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00**

Запечено телешко 100 г( или стек)със салата винегред- Сварете цвеклото(70г), моркова(1/4), 1/3 среден картоф. Нарязваме на ситни кубчета и добавяме нарязана кис.краставичка (1/2), червен лук на вкус, зелен грах консервиран(20г), кисело зеле(70г). Овкусяваме с 1 ч.л. зехтин. - 339 ккал

Всичко общо калорийна стойност - 1237 ккал.