

ДЕН 1

ПОНЕДЕЛНИК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Овесена каша с банан (овесени ядки 70гр. сухо количество + половин малък банан (100гр.) + 1 ч.л. мед + 1 сварено яйце - 461 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)

Тост от пълнозърнест хляб (35гр.) с моцарела или фета сирене 35гр. и Краставичка - 198 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Пилешкоfile запечено (90гр. Готово) с гарнитура елда или кафяв ориз (60 гр. Сухо тегло) и салата (1 среден домат магданоз, зехтин 1 ч.л.) - 358 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30

1 средна ябълка 150гр.)+ кисело мляко 2% натурално 150гр.+ 7бр.бадеми - 218 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Запечена риба Треска(на английски (Cod Fish 100гр.готова)или погледнете взаимозаменяеми продукти) киноа (50гр суха) + 1 средна чушка

ДЕН 2

ВТОРНИК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Печиво от извара (извара 2% 150гр + 1 яйце+ 2 с.л. Пълнозърнесто 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 + Адигейско сирене или Ементал 30гр +1 краставичка + 1 средна ябълка (100гр)- 256ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Запечена пастърва 100гр готова с кафяв ориз (60гр)сух + домат и чушка - 422 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30

1 райска ябълка (150гр) +2 сушени сливи+ 10 бадема (хубаво е да са накиснати предварително във вода) 229 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Запечени пуешки гърди (90гр готови) + салата от чери домати (150гр), малко рукола с 1ч.л. зехтин + 1-2 оризови хлебчета - 187 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1503 ккал

ДЕН 3

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

2 яйца пашот + 35гр. Адигейско сирене, рукола + един домат -396 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

Една средна ябълка (100гр) + 3 фурми + йогурт 2% натурален (150гр) - 244 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Запечено пилешкоfile 100гр готово с киноа (60гр суха)+ домат и краставица салата, лук и магданоз по желание с 1 ч.л. Зехтин - 391ккал

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 (120гр 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 + 1-2 пълнозърнести оризови хлебчета 10гр. 226 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1511ккал

ДЕН 4

ЧЕТВЪРТЪК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Елда(60гр.суха) с мляко 100мл(растително) + 1 средна круша(150гр.) - 310 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

Извара 2% (150гр.) или котидж с мед 1ч.л., 1 среден банан (150гр) + 7 бадема предварително накиснати във вода - 366 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Запечено пуешко филе 90гр готово с кафяв ориз (50гр сух) + салата от домат и рукула с 1 ч.л. Зехтин - 342 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Тост от пълнозърнест хляб (30гр) с намазано авокадо 30 гр. с едно наразяно на колелца яйце и една краставичка 256 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 35гр - 244 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1518 ккал

ДЕН 5

ПЕТЬК

1300-1500 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 35гр. Със сирене от типа
Адигейско сирене или Ементал 35гр. + 1 домат 203 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Запечено пилешко филе 100гр готово с гарнитура елда (50гр
сух) + салата краставица и маруля 1 ч.л. Зехтин - 327 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

1 Средна ябълка + 14 броя бадеми (накиснати
предварително във вода - 263ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Запечена риба Треска или друга бяла риба(120гр готова) + киноа (50гр суха) + салата от спанак с краставица 1 ч.л. зехтин - 327 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1515 ккал

ДЕН 6

СЪБОТА

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Омлет(2 яйца + 2 с.л. Растително мляко) +
пълнозърнест тост 35 гр.с намазано авокадо
30гр.+ слабосолена съомга 30гр. Със рукула и
краставичка- 393 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30- 12.30)

Малка междинна закуска (10.30 - 12.30) Натурален йогурт
2% 150гр + 1 голям банан (200гр.) - 279 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Пилешко филе 100гр 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
120гр.(1 голям) + 1 краставица средна - 321 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

1 Средна ябълка + 1 брой киви + 7 броя бадеми (накиснати
предварително във вода - 155 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Запечено телешко 120 гр готово + кафяв ориз със зеленчуци(40гр
сух) и един домат - 301 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1509 ккал

ДЕН 7

НЕДЕЛЯ

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Киноа или Елда със сушени плодове(сушена слива 2 бр и кайсия 2 бр се нарязват на ситно)+ 1 ч.л мед - 356 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

Тост от пълнозърнест хляб 30гр със сирене от тип Адигейско 35гр + 1 варено яйце + краставичка(средна) - 294 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Сърмички - Пилешкоfile 80гр + кафяв ориз (40гр) 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.- 335 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Извара 2% 200гр. + 1 средна круша (150гр.)+ 7 бадема предварително накиснати във вода- 177 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Салата със задушени скариди (120гр), шепа спанак. Чери доматчета 150гр, подправена с 1ч.л зехтин + 1-2 оризови хлебчета - 214 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1502 ккал

ДЕН 8

ПОНЕДЕЛНИК

1300-1500 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% 200гр + 1 нарязана средна круша + 1 супена лъжица сурови тиквени семки - 300 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Пилешко филе 100гр с гарнитура елда (50гр сухо тегло) + салата от домати и краставици и лук с 1ч.л. зехтин - 349 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30

Тост от пълнозърнест хляб 35гр със сирене от типа Адигейско(Ементал) 35гр и рукола - 251 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 1510 ккал

ДЕН 9

ВТОРНИК

1300-1500 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+ 1 ч.л мед - 425 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)

Тост от пълнозърнест хляб 35гр. Със сирене от типа Адигейско сирене(ементал) 35гр. + рукола + 1 средна ябълка -253 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Паеля със скариди- скаридите се сваряват, бульона се оставя (Вече готови скариди 120гр.) Задушаваме отделно1ч.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. - 404 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30

Кисело мляко 2% -150гр със сухи плодове и орехи (нарязана сушена слива 2 бр. + сушени кайсии 3 бр.+ 7 бадема - 293 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Запечена риба Треска (120гр готова) + салата от спанак с домат (1 среден) + краставица (1 средна) +1 ч.л. зехтин - 140 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1515 ккал

ДЕН 10

СРЯДА

1200-1300 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Овесени ядки (60гр сухи) с банан(1 малък, 100гр)
+ фастъчено масло 1ч.л. - 362 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

! сварено яйце+ 1 средна ябълка (150гр) + кисело мляко 2%
150гр - 253 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Пилешко филе(готово 120гр) + запечен картоф (120гр, 1
брой) + 1 чушка (средна) + шепа зелена салата с 1 ч.л. зехтин -
275 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Тост от пълнозърнест хляб (35гр) със сирене от тип
Адигейско или Ементал (35гр) + краставица (1 средна) + 1
райска ябълка -316 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Салата с калмари (готови калмари 120гр), + чери доматчета (100гр)
+ 1 краставица (средна), подправят се със сметана 10% 1с.л. +
зърниста горчица 1ч.л. + киноа(30гр.сухо тегло)- 294 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1500 ккал

ДЕН 11

ЧЕТВЪРТЪК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Омлет с извара 2% (2 яйца ги разбъркваме с котидж извара на зърна 100гр)+ тост от пълнозърнест хляб 35гр със обесолена съомга 35гр + спанак - 456 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

1 средна круша (150гр) + 10 бадема+ жълто сирене тип Адигейско или Ементал 30 гр - 238 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Запечено пуешко филе 100гр готово с гарнитура елда (50гр сухо тегло) + салата краставица и домати(средни) със зелени подправки на вкус с 1 ч.л. Зехтин - 370 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Йогурт 2% натурален 150гр + 2 сушени сини сливи + 2 сушени кайсии + една малка ябълка - 254 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Запечена риба Треска (100гр готова) + запечени тиквички 100гр и чери доматчета 100гр + 1-2 пълнозърнести оризови хлебчета - 221 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1539 ккал

ДЕН 12

ПЕТЪК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Мързелива овесена каша (приготвяме от вечерта)- 60гр сухи Овесени ядки + бадемово мляко 70 мл + натурален йогурт 2% - 50гр + банан 30 гр + ябълка 30 гр + мед 1ч.л.- 332 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 35 гр- 227 какл

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Запечено пилешко филе 70 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 30гр - 395 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Извара 2% 150гр с 1 с.л стафиди или друг сушен плод + 1 среден портокал - 265 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Салата с булгур и риба . Булгура се сварява (50гр сухо тегло) + обезсолена съомга 40гр + 1 средна краставица + магданоз на вкус - 285 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1504 ккал

ДЕН 13

СЪБОТА

1300-1500 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% 150гр + 1 с.л. тиквени семки - 291 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

3. Обяд (12.30 - 15.30): Пилешко филе 90гр готово с леща (50гр сухо тегло) + салата от домати и краставици и лук + зелени подправки на вкус с 1ч.л. зехтин - 319 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Тост от пълнозърнест хляб 35гр + сирене от типа Адигейско 35гр и рукола + 1 круша средна(150гр) - 254 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Запечено телешко 100гр готово + салата от варено цвекло 100гр с 1 ч.л. зехтин + 1 домат + 1-2 оризови хлебчета(10гр) - 293 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1518 ккал

ДЕН 14

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Овесени ядки (60гр сухи) + 1ч.л.мед + 7 бадема(нарезани в кашата)+ сирене от типа Адигейско
35гр - 390 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)

1 средна ябълка (150гр) + йогурт 2% натурален 150гр - 157 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Тиквена супа с леща и скариди.(Сваряваме лещата 40 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 (70 гр на порция) и украсяваме с тиквени семки 1 ч.л. - 341 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30

Извара 2% 150гр с една средна круша ситно нарезана + 2 сушени сливи + какао 1 ч.л. - 287 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Фритата (Нарязваме запечена съомга 80гр(готова) + 1 яйце сурово + 120гр варено броколи) запичаме за кратко във фурната.
Консумираме с 1-2 пълнозърнести оризови хлебчета (10гр) - 330 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1505 ккал

ДЕН 15

ПОНЕДЕЛНИК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Овесена каша- 60 гр суhi 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. - 391 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+ 2 сушени кайсии - 284 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Пуешко филе (120 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 - 324 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

1 среден банан + 8 бадема - 250 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Риба Треска(110г) запечена във фолио с гарнитура от Елда (50 г) да се свари. Сервираме с 1 средна зелена чушка и шепа рукула - 260 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1509 ккал

ДЕН 16

ВТОРНИК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Тост от пълнозърнест хляб 35 г намазан със котидж извара(20г) и авокадо 35 г. Пуширани яйца 2 бр.+ чери доматчета 100 г - 381 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ (10.30-12.30)

1 средна ябълка + 3 броя сушени кайсии - 123 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Паста от елда 60 гр сухо тегло с бяла риба 110 гр(пастърва, лаврак или ципура) със свежи зеленчуци:1 среден домат+ 1 средна краставица, магданоз и копър на вкус - 329 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30

1 среден банан - 189 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 - 19.00

Пилешко филе 120 гр с гарнитура от киноа 30 гр сухо тегло да се свари и със салата от печено цвекло 150 гр (сварено или запечено) добавяме 1 ч.л.зехтин и 3 натрошени ореха - 485 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1507 ккал

ДЕН 17

СРЯДА

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Пшеничена каша. 60 г суха пшеница се сварява във вода. При сервиране да се поръси с настъргано сирене(35г) + 1 среден портокал
Ккал: 394

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

1 средна круша

Ккал: 68

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Съомга (120 г) запечена във фолио/грил с гарнитура от булгур (60 г сух) да се свари с рукола, 1 среден домат и 1/2 средна краставица.

Ккал:444

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

Сушена синя слива (4 бр.), сушена кайсия (3 бр.), бадеми (12 бр.).

Ккал:237

ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Пилешко филе 120 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 гарнитура от сварена елда (40 г сухо тегло)

Ккал:358

Всичко общо калорийна стойност - 1501 ккал.

ДЕН 18

ЧЕТВЪРТЪК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Оризова каша от кафяв или черен ориз(60 гр)сварен с кокосово мляко (180мл) и вода в нужната консистенция. ЗПрибавяме райска ябълка(половин средна)+ 1 ч.л. сусам и 1 ч.л тиквени семки - 417 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

1 Портокал(среден)

Ккал:57

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Пуешко филе(130г) с гарнитура от елда(50г суха) + салата от бяло зеле(150 г) нарязано на ситно и овкусено 1 ч.л. зехтин и ябълков оцет на вкус.

Ккал: 341

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

1 средна ябълка+ 16 бадема

Ккал: 197

ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Пилешко филе(100г) + 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: 489

Всичко общо калорийна стойност - 1501ккал.

ДЕН 19

ПЕТЪК

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Ленена каша 70 г сухо тегло се сварява с 200 мл кокосово мляко + вода до нужната консистенция + 1 малък банан - 395 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ (10.30-12.30)

1 райска ябълка(голяма) + 12 броя кашу -244 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 25 гр котидж извара и добавяте на ивички нарязано готово пилешко филе 90 г, листна салата и 1 средна краставичка и завивате. после режете на парченца.

Ккал: 191

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 120 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:206

Всичко общо калорийна стойност - 1503 ккал.

ДЕН 20

СЪБОТА

1300-1500 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 голям банан - 236 ккал

ОБЯД (12.30 - 15.30)

Слата от скариди(170г 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:342

МЕЖДИННО ХРАНЕНИЕ 15.30 - 17.30

! киви с 16 бадема-+ 1 сушена смокиня - 203 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(70 г сухо тегло)- 344 ккал
Всичко общо калорийна стойност - 1506 ккал.

ДЕН 21

НЕДЕЛЯ

1300-1500 ККАЛ

ЗАКУСКА (6.30-10.30)

Шоколадова овесена каша с печени ябълки и орехи- 70 г овесени ядки да се сварят в 200мл 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 - 395 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 70г 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. - 474 ккал

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ 15.30 - 17.30

1 средна круша+ 1 сушенна смокиня- 118 ккал

ВЕЧЕРЯ 17.30 -19.00

Запечено телешко 120 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 + 2 оризовки - 431 ккал

Всичко общо калорийна стойност - 1509 ккал.