



ДЕН 1 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Овесени ядки(50 гр сухи) с бадемово мляко 150мл добавяме към кашата 1/2 нарязан банан, поръсете с 3 ореха отгоре и една ч.л. мед - 456 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

1 средна ябълка + 1 сушена смокиня - 75 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Елда (50гр. Суха) се сварява 2 към 1) и салата- 1 средна краставица, 1 среден домати, 1 шепа зелена салата, червен фасул 60гр.(може и от консерва), добавяме 1 ч.л. зехтин - 411 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

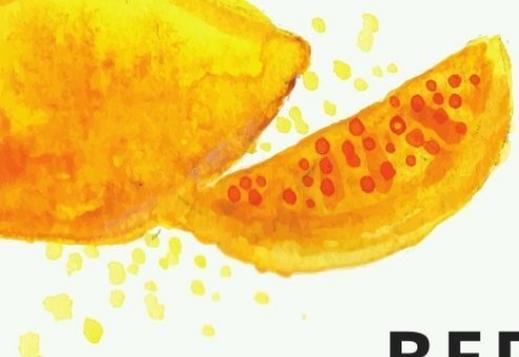
Тост от пълнозърнест хляб (35гр) намазан с хумус 1 ч.л. И авокадо 35 гр. - 211 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Нахутени кюфтенца (60гр. Сварен Нахут го пасираме с чесън и лук по 1/4, добавяме магданоз, кардамон и кимион. Обформяме кюфтенца и ги запичаваме във фурна. Отделно си запичаваме гарнитура от тиквички 100гр.+ патладжан 100гр + 1 средна чушка напръскани малко със зехтин.- 313 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1516 ккал





ДЕН 2 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Тост от пълнозърнст хляб (35гр) намазан с зърниста горчица (1ч.л.) +1 ч.л. сусам+Авокадо 35 гр + половин среден домати + 3 сушени кайсии - 262 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

1 среден банан + 16 броя бадеми(накиснати във вода преди това) - 311ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Киноа (40гр. Суха) се сварява 2 към 1) + салата (100 гр Тофу)+1 средна краставица, половин чушка, две репички, 50 гр цвекло(сурово или печено по желание)1 шепа зелена салата, 1 малък морков настърган, лимонен сок 1ч.л. добавяме и 1 ч.л. зехтин - 431 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

1 средна круша + 2 сушени кайсии+ 2 сушени сливи - 149 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Салата от фасул (50гр сух да се свари) 1 среден печен или сварен картоф, 1/4 червен лук, 1 средна по големина краставица, 1 среден домати, шепа зелена салата, подправено с 1 ч.л. зехтин - 398 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1551 ккал



ДЕН 3 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Лаваш с банан и фастъчено масло(в тънък хляб лаваш около 70 гр.добавяме 1 ч.л. Фастъчено масло + половин нарязан на кръгчета банан, завиваме лаваша и запечатваме на сух тиган)- 356 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

1 среден портокал- 57 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Булгур (30гр. сух) се сварява 2 към 1) + Задушени в една ч.л. зехтин гъбис 1/4 лук, , шепа спанак и кокосово мляко 150 мл. Да се сервира с добавени пресни зеленчуци (1 средна краставица+ 1 среден домати) - 251 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

Смути приготвено от 1 средна ябълка + 1 среден морков + 1 шепа спанак + 3 броя фурми + 100 мл Соево или бадемово мляко - 236 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Постен гювеч (Настъргваме 200 гр.тиквички, фасул 50гр бял, лук 1/2, 1 малък морков, 1 среден домати, добавяте магданоз по желание и по вкус и червен пипер на вкус, залива се с 1ч.л. зехтин, отделно се добавя и 90 гр. Тофу- 373 ккал



ДЕН 4 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Спелта 70 гр сухо тегло сварена с 200 мл кокосово мляко като накрая добавяме 150 гр боровинки(ако нямате пресни добавете 40 гр. сушени).- 301 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

2 кивита + 16 бр. бадеми - 114 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Кус кус(30гр сухо количество) с Тофу и сусам(сирене Тофу 100гр да се задуши с 1 ч.л. Зехтин с 1/4 лук, с малко люта чушка ако обичате, соев сос 1 ч.л. + 2 ч.л. сусам + салата от 1/2 краставица и зелен лук на вкус - 349 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

Ябълкови-бананови палачинки(настъргвате средна ябълка, добавяме 3 с.л. Овесени ядки +1 среден банан , малко ванилия и половин ч.л бакпулвер - 292 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Кюфтенца с леща и кафяв ориз - Сваряваме 70 гр леща, пасираме и добавяме чешън на вкус + кафяв ориз сварен(30гр. Сухо тегло)+ индийско орехче. Събираме съставките и оформяме кюфтенца. На хартия за печене добавяме зехтин или кокосово масло запичае за малко. Поднасяме със салата от айсберг+ 1 среден домати.- 406 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1523 ккал





ДЕН 5 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 - 10:30

50гр сухо количество кус кус се сварява в 150мл бадемово мляко, Когато е готово добавяме настъргана ябълка 1/2, 1ч.л. мед, 8 бадема(надробени)+ 1 ч.л. кокосово масло - 406 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

Зеленчукови пръяици със хумус 2 с.л.(1 чушка по ваш избор зелена или червена+1/2 краставица нарязани на ивици+ 2 пълнозърнести оризови хлебчета.Топим в хумуса. -153 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Спагети от Елда(50гр.сухо кол.)с гъби печурки 200гр садущени в малко лук в зехтин. Добавяме салата от пекинско зеле 150гр.+1 среден домати, копър на вкус.Добавяме малко лимонов сок - 344 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

1 райска ябълка+16 бр кашу + 1 сушена смокиня -230 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Супа от гъби- Обелваме и нарязваме 1 картоф на кубчета+ задушени и нарязани гъби 200гр в зехтин преди това. Накрая добавяме зелен лук и магданоз на вкус+.Щипка сол.+ 1 пълнозърнесто оризово хлебче. - 323 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1514 ккал



ДЕН 6 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Овесено шоколадова палачинка с банан(овесени ядки 70гр сухи+ 1 с.л. какао +1 среден банан + соево мляко 50мл- разбърканата смес приготвяме на тиган с малко намазано масло - 532 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

Тост от пълнозърнест хляб 35г с авокадо 35 гр+ 1 ч.л сусам- 195 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Крем супа от спанак две шепа +1 картоф(среден)+ кокосово мляко 200 мл+чесън и копър на вкус + 1 с.л зехтин, като се свари да се пасира.Поднася се с лаваш(тънък 40 гр)нарязан на по-малки парчета задушен във фурната като чипс с подправки по избор - 315 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

1 ябълка + кашу 16 бр - 195 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Салата приготвена от богр нахут+ рукола + 3 репички+ 1/4 червен лук+ 1 ч.л. зехтин+ 1 ч.л. зърниста горчица+ 1 ч.л. ябълков оцет+ риган на вкус - 296 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1533 ккал



ДЕН 7 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Пшеничена каша с тиква, канела и кокосови стърготини-Пшеницата(70гр.суха) се сварява в кокосово мляко 200 мл или др. растително, добавяте предварително запечена или сварена пюрирана тиква. Кокосови стърготини 1 ч.л.+ канела на вкус. -418 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

Смути от 1 малък банан(може и замръзен)+ 1 средно киви + 150 мл кокосово или др. растително мляко+ тиквени сурови семки 1 ч.л. - 228 ккал

ОБЯД 12:30-
15:30

Паста от зеленчуци в доматиен сос Задушаваме в една ч.л масло 1/4 лук+ чесън на вкус.Добавяме 1 среден домати+ 1 средна чушка+ риквички 50гр., патладжан 50гр., заливаме с доматиен сос 50гр.добавяме мащерка,риган на вкус+ кокосово мляко 100 мл. С готовия сос да се залее предварително сварената паста(50гр.суха)Добавяме босилек накрая преди сервиране- 322 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

2 сушени кайсии+ 1 сушена смокиня+ 15 бр бадеми- 204 ккал

ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30

Яхния с фасул.- В една ч.л.зехтин задушаваме 1/4 лук, нарязан морков малък, чесън на вкус. Добавяме фасул с доматиен сос(може консерва)250гр. По желание добавяме кисела краставичка на кубчета+кориандр и копър вкус.- 346 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1518 ккал





ДЕН 8 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Мляко с кафяв ориз-50гр. сухо количество кафяв ориз се сварява в 150мл бадемово мляко(или друго растително)дабавя се накрая 1 ч.л.смляно ленено семе+ кокосови стърготини 1 ч.л.+ ванилия на вкус. отделно едно киви. - 376 ккал ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

1 райска ябълка + 16 накиснати бадема във вода - 185 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Булгур с нахут- С 1 ч.л.се задушават 1/4 лук,нарязан на ситно морков.Добавяме 40 гр. сухо измерено количество булгур+ 40 гр. нахут. Добавяме куркума на вкус, зелен грах(100гр. замръзен)+ вода 2 към едно с количеството на булгура.Готви се до готовност и се сервира с шепа зелена салата.- 345 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

Домашна Гранола:Овесени ядки 40гр.+ половин средна круша+ тиквени семки 1 ч.л.+ 1 ч.л. кокосово масло. Задушете напостлана с хартия тавичка 20 -25 мин .Да се сервира с бадемово мляко.100 мл- 351 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**



Пюрираме 1/2 среден картоф и 150гр сварени броколи с 50 мл кокосово мляко отделно задушаваме 200 гр гъби печурки с 1 ч.л. зехтин и 1/4 лук. + 50 мл кокосово мляко.Добавяме мащерка на вкус, соев сос 1 ч.л.+ червен пипер на вкус
.Сервираме с половин краставица и малка порция зелена салата - 270 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1527 ккал



ДЕН 9 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Елда(70г суха) с кокосово мляко(200мл)+ киви(1 средно)-291 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

1 ябълка + 16 бадема - 149 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Крем супа от леща-Задушаваме в 1 ч.л. зехтин лук 1/4 + 1 морков+ чесън на вкус.Добавяме леща богр + половин обелен картоф + 1 средна чушка+чубрица+червен пипер+ 1 с.л. доматиена паста. Сваряваме до готовност и пасираме. По желание се сервира с босилек отгоре. - 383 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

2 нормални оризови хлебчета намазани с фастъчено масло 1 с.л. и отготре нарязан на кръгчета малък банан -259 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Салата от фасул и цвекло-60 гр. фасул сварен(може и от консерва+запечено или сварено цвекло 100гр+ зелен фасул замръзен 100гр(да се задуши предварително)+ 1 домати среден+ червен лук 1/4+ авокадо 30гр+ магданоз на вкус+ 1 ч.л зехтин ч.л. кедрови ядки - 424 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1506 ккал



ДЕН 10 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Бъркано тофу- В една ч.л. зехтин задушаваме 1/4 лук+ 1 среден домати+ сирене Тофу(150гр., предварително размачкано до състояние на извара.Добавяме куркума, копър и магданоз на вкус. Да се сервира с пълнозърнести оризови хлебчета 2 бр.и рукола (или шепа друга зелена салата)- 245 ккал
1 райска ябълка + 16 бадема -154 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Соеви аспержи-Към предварително приготвените соев аспержи добавяме чесън на вкус+ соев сос 1 ч.л.+ ябълков оцет на вкус. Да се сервира със салата от пресни зеленчуци (рукола+1 домати среден + 1 средна краставица + зехтин 1 ч.л.) - 474 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

Тост от пълнозърнест хляб 35 гр с фастъчено масло - 231 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

2 листа лазаня им се слага плънка шепа спанак + фасул в доматиен сос 200 гр(може и от консерва) + чесън на вкус + нарязани на тънки кръгчета 100 гр. тиквички и заливаме 200 мл кокосово мляко и задушаваме до готовност. - 416 ккал
Всичко общо калорийна стойност 1520 ккал



ДЕН 11 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Овесена пшеница или ечемик или пшеница (70 гр суха)сваряваме, Добавяме 1 среден банан, кокосово масло 1 ч.л.+ сурови тиквени семки 1 ч.л.+ 1 ч.л. мед - 455 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

Тост от пълнозърнест хляб(35гр)намазан с хумус 1 с.л.+ зелена салата по избор+ 1 ч.л. кедрови ядки + 1 средна круша - 238 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Палачинки от тиквички - 350 гр тиквички се настъргват и изцеждат+ оризово брашно 2 с.л.подправки на вкус(аз слагам италиански микс)+бакпулвер половин лъжичка. В намазан тиган с масло ги приготвяме.Сервираме със сварена киноа (30 гр суха) - 415 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

1 Райска ябълка

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Грахово пюре- Да се свари 70 гр сух грах. Добавяме към него кокосово мляко 100мл+ 1/2 ч.л. масло. Да се сервира със салата 1 средна краставица+ 35 гр авокадо+ китайско зеле 150гр+ 1/4 червен лук. копър на вкус и да се добави зехтин, лимонен сок и 1 ч.л. зърниста горчица - 388 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1586 ккал



ДЕН 12 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Тост от пълнозърнест хляб 35 гр с хумус 1 с.л. и авокадо 35 гр + 1 среден домати + 1 шепа зелена салата по избор + 1 средна ябълка - 305 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

Мързелива овесена каша(подгответе от сутринта 50 гр ситни овесени ядки + бадемово или друго растително мляко 150 мл+ 2 броя фурми + 1 малък банан - 422 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Пълнозърнест ориз 50 гр(сухо тегло) със задушени зеленчуци в 1 ч.л. зехтин задушаваме 1/4 лук, 1 средна чушк, 1 среден домата, половин морков + сусам 1 ч.л.- 332 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

1 средно киви + 16 бадема + 2 сушени кайсии - 185 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**



Крем супа от тиква- сварете 300 гр. тиква и 1 среден морков, машерка на вкус, индийско орехче добавете кокосово мляко 150 мл и пасирайте. Консумира се с желаната от вас температура. да се сервира със сурови тиквени семки 1 с.л.
- 265 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1509 ккал



ДЕН 13 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Пшеничени кюфтенца- Да се свари 40 гр суха пшеница. Добавяме настъргана кора от портокал +1 с.л. оризово брашно+1ч.л.стафиди+ванилия и половин ч.л. бакпулвер+ 1 ч.л. кокосови стърготини+ 1/2 малък банан. Образуваме малки кюфтенца. Обвалваме ги в 1 с.л оризово брашно и запържваме в 1 ч.л. кокосово масло - 513 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

1 среден портокал + бадеми 8 бр. -118 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Задушен ечемик-Сваряваме 50 гр сухо количество ечемик+ половин среден обелен картоф със дафинов лист. Отделно в 1 ч.л.зехтин задушаваме 1/4 лук+ 1/2 морков+1 кисела краставичка+ доматиена паста 1 с.л. Обединяваме двете смеси и още малко задушаваме - 318 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

Запечена ябълка- 1 средна ябълка я изрязваме в средата и запълваме със смес от стафиди 1 ч.л.+ 3 ореха, мед 1 ч.л..Обвиваме с фолио и запичаме във фурната - 271 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Фалафел от грах - сваряваме 70 гр сух грах и го пюрираме. Добавяме 1/4 лук, копър, кориандър и магданоз на вкус. Оформяме кюфтенца и запържваме на 1ч.л зехтин или кокосово масло. Да се сервират с 1/2 краставица и 1 средна чушка - 305 ккал

Всичко обща калорийна стойност -1525 ккал



ДЕН 14 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Ябълкови палачинки- Настъргваме 1 средна ябълка + 2 с.л. оризово брашно. Правят се на тиган с 1 ч.л. кокосово масло. Да се сервират с 1 ч.л. мед и канела на вкус - 330 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

2 кивита+ 16 броя бадеми+ 2 фурми -233 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Сварена елда 70 гр сухо тегло смесваме със задушени печурки 200 гр в една ч.л. зехтин и 2 средни домата. Да се сервират с рукола една шепа.- 363 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

Тост от пълнозърнест хляб 35 гр. с хумус 2 с.л.+ 1 ч.л. сусам с един среден домати и шепа листна салата + 1 райска ябълка - 260 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Задушено зеле със Тофу(250 гр. зеле задушаваме с 1 ч.л. зехтин с лук 1/4+1/2 морков+ домати паста 2 с.л. и сирене Тофу 200гр - 317 ккал

Всичко общо калорийна стойност 1503 ккал



ДЕН 15 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Овесена каша- 70 овесени ядки ги сваряваме с вода и добавяме 1 ч.л. кокосово масло+ 1ч.л. мед+ 1 сушена смокиня (да се нареже) и добавяме запечени на сух тиган фастъци 20 бр - 429 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

Тост от пълнозърнест хляб 35 г с хумус 2 с.л. и листова салата по избор - 204 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Салата от фасул и пресни свежи зеленчуци- Сваряваме 70 г бял фасул, добавяме към сварения боб 1 средна краставица, 1 домати, магданоз + 1 ч.л. зехтин - 318 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

!2 мандарини +10 лешника - 211 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Елда (70 г сухо тегло) Сваряваме и добавяме 1 ч.л. масло + 2 ч.л. сусам +1 средна зелена чушка и шепа рукола.- 358 ккал

Всичко общо калорийна стойност - 1530 ккал





ДЕН 16 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Тиквени палачинки (200 гр тиква + половин среден картоф се настъргват на едро ренде. Да се изцеди от течности. Добавяме 2 с.л оризово брашно и малко индийско орехче. Да се приготвят на тиган с малко масло - 337 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

Тост от пълнозърнест хляб 35 г с авокадо 35 гр + чери домати 100 гр - 136 ккал

ОБЯД 12:30-
15:30

Паста от Елда 70 гр сухо тегло със Тофу сирене 100гр + 2 ч.л сусам. като гарнитура свежи зеленчуци - 1 среден домати , 1 средна краставица, магданоз по избор - 441 ккал

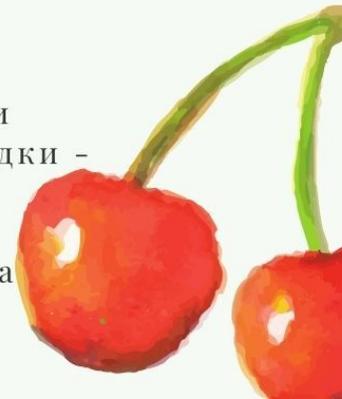
**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

1 средна ябълка + 16 бадема - 197 ккал

ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30

Леща сухо тегло 70 гр се сварява. Отделно сваряваме или запичаваме 200 гр цвекло (настъргваме или нарязваме на ситно) и ги миксираме с 1 ч.л зехтин+ 2 ч.л. кедрови ядки - 405 ккал

Всичко общо калорийна стойност - 1516 ккал





ДЕН 17 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Пшеничена каша(70г сухо тегло) се сварява с кокосово мляко 200 мл + вода до нужната консистенция + 1 среден портокал - 336 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

1 средна круша, 2 сушени кайсии, 16 бр бадеми - 222 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Кюфтета от нахут(70 гр нахут се сварява)и се пюрира.Добавяме 1/2 настърган на ситно морков, 1 малък лук ситно нарязан. Добавяме 6 ч.л. смляно ленено семе и оформяме кюфтенца. Задушаваме в 1 ч.л. зехтин. Да се сервират с пресни зеленчуци 1 среден домати, 1/2 средна краставица, шепи рукола - 471 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

червен консервиран фасул в доматиен сос(200г)се затопля и поръсваме със ситно нарязани по избор копър, магданоз или кориандър - 273 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**



Задушени гъби с карфиол- с 1 ч.л. масло задушаваме 200 гр печурки.оставяме настрана и в същия съд задушаваме чесън(на вкус) 1/4 лук, 1 средна чушка, карфиол 200 гр. Накрая добавяме готовите гъби с 1 ч.л соев сос. При сервирането добавяме 2 ч.л. сусам -284 ккал

Всичко общо калорийна стойност - 1586 ккал



ДЕН 18 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Оризова каша от кафяв или черен ориз (60г)сварен с кокосово мляко(180 мл) и вода в нужната консистенция. Прибавяме райска ябълка(половин средна)+ 1 ч.л. сусам и 1 ч.л тиквени семки - 412 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
10:30-12:30

1 среден портокал - 57 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Соеви аспержи(70 гр. сухи)с гарнитура от елда (40г суха) със салата от бяло зеле 150 г ситно нарязано подправено с 1 ч.л. зехтин и с ябълков оцет на вкус - 431 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕ**
15:30 - 17:30

1 голям банан + 16 бр бадеми- 358 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Запечени зеленчуци със сирене Тофу- Да се нарежат тиквичка 200гр, патладжан 200 гр , 1 среден домати, добавете италиански треви + 1 ч.л. масло и разбъркайте. Сложете в малка тавичка и добавете 100 гр сирене Тофу. Запечете до готовност - 243 ккал
Всичко общо калорийна стойност - 1501 ккал



ДЕН 19 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Ленена каша 70 гр сухо тегло се сварява с 200 мл кокосово мляко + нужната вода до желаната консистенция + 1 среден банан - 442 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30
**ОБЯД 12:30-
15:30**

1 голяма райска ябълка - 154 ккал

Кафяв ориз (60 г сухо тегло) със зеленчуци- Към свареният кафяв ориз добавяме 250 гр патладжан (нагрилл или запечен във фолио)и чери домати 150 гр. При сервиране поръсваме с 1 ч.л зехтин и добавяме шепа спанак.- 341 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

Веджи суши-В един лист водорасли Нори добавяме сос от кашу(16 бр кашу се заливат с вряща вода за час, изливаме водата, добавяме лимонен сок и пюрираме. Добавяме сварена киноа 30 г сухо тегло и добавете оризов оцет ако имате ако не на вкус ябълков оцет + нарязаните на ивички зеленчуци: 1/4 морков , краставица 1/2 средна, 1 чушка и листна салата - 270 ккал

ВЕЧЕРЯ 17:30-



Сирене Тофу със зеленчуци в гърне(ако нямате глинен съд може в тавичка със фолио. Нарезете сиренето Тофу(110г), домати(1 среден), чушка(средна)1/4 морков, 1/4 лук, 1 ч.л зехтин, маша. При сервиране поръсете с 1с.л.сурови тиквени семки- 300 ккал
Всичко общо калорийна стойност - 1507 ккал



ДЕН 20 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

1300 - 1500 ККАЛ

ЗАКУСКА
6:30 -10:30

Бананово бурито- в един лист тънък лаваш 40г добавяме 2 с.л. фастъчено масло и един нарязан малък банан. Завъртете на руло.- 434 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
10:30-12:30

Тост от пълнозърнест хляб 35 г с гъбен пастет- приготвяме от 150 г печурки задушени в 1 ч.л. зехтин и малко чесън по желание. Добавете 8 бр кашу, магданоз на вкус и пасирайте. По необходимост добавете вода до нужната консистенция- 242 ккал

**ОБЯД 12:30-
15:30**

Салата от киноа и фасул(150 г консервиран фасул, киноа 30 г сухо тегло да се свари. Добавяме чери домати 100 г, 1 средна чушка, машерка, магданоз, авокадо 30 г, 1/4 червен лук, шепа салата айсберг и заливаме с дресинг от лимонов сок, зърниста горчица 1 ч.л.+ 1 ч.л. зехтин - 410 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

1 средно киви - 31 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Пълнозърнести спагети със сос от печени зеленчуци- Запичаваме нарязаните морков(1 среден), тиквички(100г), патладжани(100г), 1 среден домати. Готовите вече зеленчуци ги пасираме. Миксираме със сварените вече спагети(70г сухо тегло)-389 ккал
Всичко общо калорийна стойност - 1506 ккал



ДЕН 21 ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

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 със соеви аспержи и сос Терияки - Сварете 50г сухо тегло фунчоза и 60 г соеви аспержи. Отделно в 1ч.л. зехтин задушете 1 средна чушка, добавете фунчозата и нарязаните соеви аспержи, 1 ч.л. соев сос и 1 ч.л. сос терияки. При сервиране поръсете със сусам 1 ч.л. - 490 ккал

**МЕЖДИННО
ХРАНЕНЕ**
15:30 - 17:30

1 средна круша+ 12 бр кашу - 158 ккал

**ВЕЧЕРЯ 17:30-
19:30**

Боб Мунг(60 гр сухо тегло да се свари) 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. - 385 ккал
Всичко общо калорийна стойност - 1519 ккал