

ДЕН 1

Закуска: 2 блока

Бърза закуска

1 БП - Белтъците на две сварени яйца

1 БВ - 19 г овесени трици

1 БП – 35 г пуешка шунка

1 БМ – 2-3 маслини

Резен краставичка и резен чушка/не броим/

За десерт

1 БВ - 100 г ябълка, настъргана + 1 БМ – 3 бадема и с малко канела + 1 БМ- 3 г тахан

Направете си блатче от овесените трици като ги смесите с малко водичка, подправки и сол. Да стане на гъста кашичка и запичате на сух не залепващ тиган от двете страни до готовност! После гарнирате с шунката, белтъците и резена чушка и си хапвате вкусно вкусно...Завършвате с ябълката, поръсена с канелата и орехчето. Може да си изберете друг плод по ваш избор и според сезона.

Обяд: 3 блока

Салата с риба тон

3 БП - 84 г риба тон от консерва в собствен сос

100-150 г айсберг /не се брои /

0.5 БВ - 165 г домати /с чери става по – вкусно/

1.5 БВ – 75 г червен боб от консерва

3 БМ - 30 г авокадо /или 1 ч.л. зехтин/

По желание малко пера зелен лук

По желание дресинг: 2 равни с. л. кисело мляко, сол, чесън на прах, лимон, малко горчица

Десерт: 1 БВ - 80 г боровинки или друг плод по ваш избор

Правите салата от посочените продукти, а за десерт си хапвате плода!

Следобед: 2 блока

Мини ябълково кексче

2 БП - 4 белтъка /или 1 яйце + 2 белтъка/, но варианта с белтъците е най-добре.

2 БМ - Кокосови стърготини - 2 с. л./6 г /

2 БВ - Настъргана ябълка - 200 г

Сух джинджифил, канела, ванилия

Ако ползвате само белтъци добавете още 2 БМ – 2 ореха

Начин на приготвяне:

Разбивате яйцата с настърганата ябълка и кокосовите стърготини, добавяте подправките по желание. Изпичате в малка формичка за кекс или от силиконовите форми за големи мъфини – на мен ми излизат за две формички точно, ако нямате подходяща, застелете малка тавичка с хартия за печене и изсипете добре разбърканата смес вътре. Пече се на умерена фурна до готовност.

Вечеря: 3 блока*Яхния с грах и пилешко*

3 БП - 84 г пилешко филе или от бут

1.5 БВ - 150 г грах - замразен или от консерва

0.5 БВ – 60 г лук

0.5 БВ – 65 г морков

0.5 БВ - 165 г домати от консерва (по етикет)

3 БМ - 1 ч. л зехтин

Сол, червен пипер, черен пипер и магданоз

Начин на приготвяне: Пилешкото нарязваме и задушаваме заедно с лука и моркова в зехтина с малко вода. След това добавяме граха, а накрая и доматиите. Подправяме със сол, червен пипер, черен пипер и магданоз. Ходи си с млечно сосче с чесън и копър.

ДЕН 2**Закуска: 2 блока**

Сусамова баничка – 6 БПВМ

Необходими продукти:

1.5 БП - 3 белтъка

2 БП - 100 г зърнеста извара "Олимпус" или друга по етикет

2 БП - 112 г котидж

6 БВ - 114 г овесени трици

4 БМ - 12 г сусамени семена, или ако имате микс дребни ядки + семена

3 БМ - 1 ч.л зехтин

2 ч.л бакпулвер

1 с. л. кисело мляко

Начин на приготвяне:

Триците можете да накиснете с малко вода и да оставите да набъбнат, но може и да не го правите. Към тях добавяте бакпулвера, разбитите леко белтъци, изварата и котиджа. Прибавяте зехтина и киселото мляко. Разбърквате добре и разпределяте в малка тавичка, покрита с хартия за печене. Накрая поръсвате със сусама и печете на 170-180 градуса фурна до златисто.

След като е готово, разделяте на 6 равни части и изяждате два броя. Ще ви остане и за другия ден, затова си запазете 2 блока (две парчета).

Обяд: 3 блока

Бърза крем супа от леща с жулиени от пиле готова за 10 минути

За супата:

2.5 БВ - 100 г леща от консерва

0.5 БВ - 30 г лук + 35 г морков

Скилидка чесън

Подправки - куркума, черен пипер, сол, кърри

За пилето:

3 БП - 84 г предаврително изпечено (сварено) пилешко месо

Начин на приготвяне:

В малка тенджерата сипвате малко вода, парченцето морков, чесъна и лука. Варите около 5-10 минути и добавяте лещата. Подправяте и пасирате като поизстине. Месото може да бъде печено готово пиле, от което да си отмерите парче бяло филе и да го накъсате.

Супата е готова за 10 минути. Сипвате си супата в купичка и отгоре поръсвате с пилешкото. После си правите една голяма зелена салата и овкусявате с 1 ч.л. зехтин, лимон и сол и по желание малко кисело мляко.

Ако ви харесава идеята може да направите от тази супа за повече хранения...

Следобед: 2 блока

Нежен яagodов мус

1 БВ - 110 г праскова или 140 г ягоди

2 БП - 200 г цедено мляко или 130 г скир

0.5 БВ - 6 г мед

0.5 БВ - 9 г овесени трици

2 БМ - 2 натрошени ореха

В купичка смесете ягодите, нарязани на дребно със цеденото мляко или скира ,овесените трици. Отгоре залейте с меда и орехите. Поръсете с канела по желание. Оставете за кратко да престои за да поемат и омекнат триците. Прекрасен е!

!!!Ако ползвате скир или нискомаслена извара удвоете мазнините!

Вечеря: 3 блока

Пърленка със зелен лук

Ще Ви трябват:

1 БП - 1 яйце или два белтъка

1 БП - 35 г нискомаслено сирене

1 БП - 28 г кашкавал

1.5 БВ - 28 г овесени трици

0.5 БВ - 70 г зелен лук

0.5 БВ - 165 г домати

0.5 БВ - 70 г печени чушки

2 БМ - 2/3 ч. л. зехтин

Другите мазнини са от кашкавала*

Самардала, чесън на прах, щипка риган

Как се прави:

Накисват се триците с малко водичка за около 10 минутки. В тиган задушавате зеления лук с малко водичка, зехтина и щипка червен пипер. Кашкавала се настъргва, сиренето се натрошава и всичко се разбърква заедно с яйцето в купа. Подправяте с подправки на вкус. В нагорещен тиган разстилате и печете от двете страни докато хубаво се препече отвсякъде. Може и във еър фрайер или фурна да се изпече с хартия на дъното. После гарнирате със салата от домати и печената чушка, поръсена с чесън и магданоз.

ДЕН 3

Закуска: 2 блока

От сусамовата баничка

Обяд: 3 блока

Вкусна яхния с гъби

3 БП - 105 г пуешка кайма /подправете си я по ваш вкус/

0.5 БВ - 180 г пресни гъби пак по ваш избор

1 БВ - 140 г пресен лук или 120 г стар лук

1 БВ - 270 г сурови чушки

3 БМ - 1 ч. л. зехтин

1 с. л. доматиен сос или пюре / не броим/

Черен пипер, сол, сух чесън, чубрица, шарена сол

Начин на приготвяне:

В не залепващ тиган или малка тенджера слагаме малко водичка със зехтина и загреваме. Добавяме каймата и готвим, докато стане на трохи и си смени цвета. Добавяме ситно нарязания зелен лук също да омекне и е ред на нарязаните на кубчета чушки. Накрая слагаме на едро гъбите. Ако водата се е изпарила, добавете още малко. След като поври още малко, подправяме с подправките, доматиения сос и изключваме.

Следобед: 2 блока

Плодов сладолед- 3 БПВМ

Разделете за две хранения

2 БВ – 80 г банан

1 БВ – 130 г малини или 140 г ягоди

3 БП – 24 г протеин на прах с вкус на ванилия или шоколад, или без вкус

6 БМ - 45 г сметана (20% мазнини) , завишаваме мазнините заради протеина.

Ако нямате протеин заменете със скир или нискомаслена извара.

Бананът и малините предварително трябва да сте замразили, като банана е нарязан на кръгчета.

Извадете плодовете от фризера и оставете за 5-10 минути да се поотпуснат, но не и да се размразят.

Сложете ги в чопър или подходящ блендер, добавете сметаната и блендирайте докато станат на крем.

Смесете протеина с 2 с. л вода и разбъркайте, да стане като рядък крем.

Добавете протеина при плодвата смес и блендирайте за кратко, само да се смесят.

Имате си разкошен плодов сладолед! Достатъчно сладък и с превъзходен вкус.

Вечеря: 3 блока

Нахутена кавърмичка за две гювечета

Първо си сварете в посолена вода 6 БП - 170 г пилешко месо, да ви е приготвено. После ще го разделяте на две половини

Ето и останалото. Продуктите са за едно гювече. Вие си правите всичко по 2

И така в едно гювече трябва да има:

0.25 БВ - 80 г домати от консерва

0.25 БВ - 30 г лук

2 БВ - 80 г нахут от консерва

3 БМ - 6 едри маслини или 1 ч. л. зехтин

За десерт 0.5 БВ плод по избор от таблицата /например 50 г ябълка/

Половината от свареното предварително месо, накъсано на парченца. Малко от бульона, в който се е варило месото. Подправки: сол, чубрица, малко босилек и сух чесън.

На дъното на гювечето слагате лука, доматиите, и месото. След това слагате нахута. Добавяте маслините или зехтина и подправяте с подправките. Разбърквате и добавяте малко бульон. Слагате капачето и печете около 15 минути в умерена фурна.

!!!Ако не обичате нахут става и с грах (200 г) или червен боб (100 г).