

Тридневно меню в Зелената зона

Късното вечерно блокче е по желание. Ето Ви варианти:

1/220 г кисело мляко до 2% или поне 5-6 лъжици

2/чаша прясно мляко

3/ 56 г извара или 65 г скир + плод /с грамаж според таблицата/ +6 броя ядки или тахан бг

В случай, че вечеряте доста късно, можете да я пропуснете.

!!!Ако ви е много за следобедна закуска 2 блока, то тогава си я направете само от един блок (намалявате на половина грамажите)

ДЕН 1

Закуска: 2 блока

Бърза и здравословна закуска

1 БП - белтъците на две сварени яйца

0.5 БП - 17г пуешка шунка 0.5

БП - 28 г котидж лайт

1 БВ - 19 г овесени трици

2 БМ - 20 г авокадо

1 БМ - 3 бадема

Мазнините завишаваме заради белтъците на яйцата *

Плод за **1 БВ** според грамажите от таблицата / ябълка, ягоди, круша, киви, грозде /

Правим си питка от овесените трици : В купичка сипваме триците, подправките (риган, чубрица, самардала) и мъничко водичка – да стане кашичка, която изсипваме в сторещен на средна степен сух и не залепващ тиган. Тази питка си хапваме намазана със смес от намачкано авокадо, котиджа, нарязани на дребно белтъците и шунката, подправяме със самардала, шарена сол и чесън на прах. Може да си нарежете съвсем малко домати и да гарнирате отгоре. За десерт си хапвате плода 😊

Обяд: 3 блока

Много вкусна яхния с вкус на лято - 4 БПВМ

2 БВ - 280 г печени чушки

0.5 БВ - 60 г стар лук

0.5 БВ - 70 г зелен лук

1 БВ - 330 г домати от консерва или от консерва (по етикет)

2 БП – 100 г извара Олимпус или друга зърнеста (по етикет)

2 БП – 112 г котидж лайт

4 БМ - 1 1/3 ч. л зехтин

2-3 скилидки чесън

Сол на вкус, черен пипер , три-четири стръка магданоз

Задушаваме чушките с лука и след като омекнат добавяме домати. Накрая поръсваме с магданоз, черен пипер, ситно нарязан чесън и яхнията ни е готова!

Комбинираме я с котиджа смесен с изварата и пасиран чесън , който слагаме като топки в тази вкусотийка... За тези, които желаят могат да заменят котиджа с пилешко филе, което предварително сте изпекли по Ваш вкус. Разделяме за две порции, които балансираме с по още 1 БПВМ

Ето пример:

Половината от яхнията с едно блатче от овесени трици (1 БВ) + белтъците на две сварени яйца (1 БП) + 5-6 средни маслинки (2 БМ)

Следобед: 2 БПВМ

Свежо плодово смути – 2 БПВМ

1 БВ - 140 г замразени ягоди

0.5 БВ - 50 г ябълка

0.5 БПВМ - 110 г кисело мляко

1.5 БП - 95 г скир

3 БМ - 9 г чиа

Еритритол и ванилия на вкус

Смиламе всичко в блендера без чиата /нея я накисваме предварително в малко водичка/ и накрая я добавяме.

Вечеря: 3 блока

„Ризи- Бизи“ с ечемик или овес за нула време на тиган – 3 БПВМ

3 БП - 84 г пилешко филе

3 БВ - 42 г белен ечемик /в суров вид или овес/ , в сварено състояние е около 150 г

1 шепа зеленчуци по ваше желание - броколи, карфиол, тиквички, гъби, лук и т.н. /не броим/. Може да сложите чесън, подправки по ваше желание - аз слагам куркума, къри, червен пипер, черен пипер

3 БМ - 1 ч. л. зехтин

Може да сложите лапад, спанак или коприва вместо зеленчуците и пак ще стане много вкусно.

Начин на приготвяне:

Сварявате ечемика до готовност /може да замените с овес/. После в тиган задушавате зеленчуците с водичка, има готови миксове в магазините с броколи и карфиол, или някакви готови други миксове, които обаче вътре нямат бобови, а само свежи зеленчуци. Когато добре омекнат, добавяте зехтина, подправките, готовия ечемик. Обичам да гарнирам с няколко чери домати.... Ако желаете може да си направите за 6, 9 или 12 блока и да имате за повече хранения или за цялото семейство.

ДЕН 2**Закуска: 2 блока**

Ябълков пай - 6 БПВМ

Необходими продукти:

1 БП - два белтъка

5 БП - 280 г меката извара от Лидъл или 320 г скир

4 БВ - 400 г ябълки, нарязани на кубчета или настъргани

2 БВ - 38 г овесени трици

6 БМ - 18 ядки /с лешници или бадеми става супер/или 6 ореха

6 БМ - 18 г тахан /лешников, бадемов или сусамов/

Мазнините са завишени заради изварата/скира, което е обезмаслен продукт*

Ванилия, канела, лимонова кора и еритритол на вкус

Начин на приготвяне:

От всички съставки без ядките и тахана правим смес, която изсипваме в тавичка застлана с хартия за печене, а ядките нарязваме на едри парчета и поръсваме навсякъде отгоре така че да се изпекат и да придадат хрупкавост на сладкиша. Може половината ядки да смелите и да сложите вътре в сладкиша. Печем в предварително загрята фурна на 180 градуса до готовност. Когато изстине поливаме равномерно с тахана, който сме смесили с еритритол.

Всичко е за 6 блока. Може да разделите на 3 по 2 блока, или на 6 по 1.

Сега на това хранене трябва да хапнете 2 блока.

Обяд: 3 блока

От лятната яхния

Следобед: 2 блока

Мини банички със зелен лук - 4 БПВМ

2 БП - 4 белтъка

2 БП - зърнеста извара /по етикет/ Ако е „Ведраре“ - 35 г, ако е на „Олимпус“ или „Била“ е по 50 г за БП

3.5 БВ – 66 г овесени трици

0.5 БВ – 70 г зелен лук

По желание спанак или лапад две шепи, които не броим.

4 БМ - 8 маслини

2 БМ - 6 г сусам

Щипка риган и босилек и малко шарена сол

2 - 3 с. л кисело мляко

1 ч. л. бакпулвер или сода

Начин на приготвяне:

Разбъркваме белтъците и добавяме овесените трици. Лука го задушаваме в малко водичка, а ако ще добавим и зеленичко / лапад или спанак/ задушаваме и тях. След това слагаме и нарязаните маслини, изварата, подправките, киселото мляко и бакпулвера.

Разбъркваме добре и изсипваме върху хартия за печене в голямата тава на фурната или в друга по малка тава. Стават и във форми за тарталети.

Става нещо като блатче, което оформяме като кръг или правоъгълник - няма значение, после ще си го разделим на две.

Изпичаваме за 15 -20 минутки в загрята фурна до златисто и после разделяме на две половини. Хапваме половината сега, а другата половина на закуска. С айрян е чудесна комбинация...

Вечеря: 3 блока

„Шницел“ със салата

3 БП - 105 г кайма от пуешко месо (3 по 35 г) или 126 г пилешка кайма

Кимион, сол, черен пипер

За салатата:

1 БВ - 140 г печена чушка

1 БВ - 50 г червен боб от консерва без захар

Малък стрък пресен лук и магданоз (не броим)

По желание малко краставичка/не броим/

Оцет и сол

3 БМ - 6 маслини

Магданоз

1 БВ - плод за десерт по избор от таблицата или питка/блатче от овесени трици

От каймата и подправките си правим един шницел или две кюфтета. Изпичаваме по желан начин - може на скара, във еърфраера или във фурната. После си правим салатата като нарязваме чушките и ги смесваме с боба, маслините, лука, чесъна и магданоза. Подправяме със сол и оцет и си имаме вкусна гарнитура за шницела. Може да си добавите айрян или таратор, а може и купа зелена салата, без да добавяте мазнини в нея. Ако Ви се хапва хляб си правите питка от 19 г овесени трици или ако имате готово блатче. А другия вариант е да хапнете плод за десерт.

ДЕН 3

Закуска: 2 блока

Цедено мляко със сладко от боровинки и препечени ядки

2 БП - 200 г цедено кисело мляко до 2 %, ако е домашно 120 г

*Ако нямате може да ползвате скир - 130 г

2 БВ - 160 г боровинки / става и с ягоди или горски плодове микс или други сезонни плодове в зелена зона/

2 БМ - 6 броя лешници или бадеми

Ако ползвате скир завишет мазнините с още 2 блока ядки***

Еритритол и ванилия

Правим си сладко от боровинките /пресни или замразени/ като ги сложим за малко в сгорещен тиган с 1 с. л еритритол докато се сгъстят и станат на сладко. В купичка или голяма чаша слагаме цеденото мляко и отгоре поливаме със сладкото. Поръсваме с препечени върху сух тиган сурови ядки.

Предупреждавам, че е голяма вкусотия!

Обяд: 3 блока

Салата за бързо отслабване с риба съомга – 3 БПВМ

Две шепи зелени салати микс (не броим)

3 БП – 126 г съомга или съомгова пъстърва (става и с друг вид риба)

1.5 БВ – 60 г нахут от консерва

0.5 БВ – 180 г тиквичка

1 БВ – сварен овес или ечемик (измерен от вас) около 50 г в сварено състояние

По желание резен червен лук

3 БМ – 1 ч.л зехтин

Дресинг:

Прясно изцеден лимонов сок, пресован чесън, сол, горчица

↓

Овкусяваме и изпичаме съомгата по желан от нас начин и я нарязваме на парчета. Можем да я изпечем нарязана на кубчета. Нахута го пукваме(печем) на тиган, поръсен с червен пипер. Нарязваме тиквичките на кубчета и ги запичаме в тигана със зехтина, посоляваме ги и поръсваме с риган.

Смесваме в купа зелената салата, тиквичките, нахута, сварения овес/ечемик и рибата. Поливаме с дресинга и си хапваме тази супер вкусна и здравословна салата.

ОПЦИЯ ЗА ВЕГЕТАРИАНЦИ: Ако не консумирате риба заменете със сварени белтъци на яйца в салатата и котидж.

Следобедна закуска: 2 блока

От ябълковия пай или мини баничките

Вечеря: 3 блока

Дюнер: най- здравословната му версия по Зоната

За питката:

1 белтък / 0.5 БП/+ 38 г овесени трици /2 БВ/, подправки на вкус, малко водичка или прясно мляко - на око да стане като кашичка, подправки на вкус, бакпулвер по желание.

За плънката:

56 г пилешко филе, изпечено на скара, ако нямате в момента си сложете 56 г пуешка или пилешка шунка- 2 БП

165 г домати- 0.5 БВ

Малко краставица /по желание/

Лист марулка или айсберг

За соса:

Белтъка на едно сварено яйце /0.5 БП/ + 51 г меко авокадо /3 БМ/, сух чесън или пресована скилидка, 20 г намачкан нахут /0.5 БВ /от консерва ; 3-4 с. л. кисело мляко, черен пипер, самардала.

От продуктите за питката си правим смес, която да можем да разстелим в загрят на средна степен тиган и изпичаме от двете страни. Когато сме готови с нашата питка подреждаме плънката в единия ѝ край , заливаме със соса и завиваме дюнера.

В ЗЕЛЕНАТА ЗОНА Е ВКУСНО, ЗДРАВΟΣЛОВНО И СЕ ОТСЛАБВА!!!