

squeedio

1 СЕДМИЦА

Здрави
план за хранене



План Въведение

Когато става въпрос за всички неща, свързани със загубата на тегло, най-лесният и бърз начин да направите въздействаща, трайна промяна е да създадете навици, с които всъщност можете да се придържате цял живот. Ето защо този план включва лесно за следване ръководство за планиране на хранене като добра отправна точка.

Тази пълна седмица със здравословна и вкусна храна ще премахне догадките при пазаруването и приготвянето на хранителни стоки с одобрени от диетолози идеи за закуска, обяд и вечеря. Не забравяйте да определите подходящите размери на порциите според вашите цели за отслабване, нива на активност и индивидуални изисквания.



Тази информация е само за образователни цели и не е предназначена като заместител на медицинска диагноза или лечение. Не трябва да използвате тази информация за диагностициране или лечение на здравословен проблем или състояние. Преди да започнете нов диетичен план, консултирайте се с доставчик на здравни услуги или регистриран диетолог, особено ако имате основно здравословно състояние.



Съвети за

Изберете тези храни по-често:

- **Зеленчуци и плодове.** Напълнете половината си чиния със зеленчуци при повечето хранения. Изберете пресни, замразени или консервирани без добавена захар или сол.
- **Пълнозърнести храни** като ечемик, овес и пълнозърнест хляб, паста и кафяв ориз.
- **Растителни протеини** като боб, грах, леща, тофу и други соеви храни.
- **Постни животински протеини** като риба, морски дарове, яйца, пилешко и пуешко. Яжте риба поне 2 пъти седмично.
- **Здравословни мазнини** като ядки и семена и техните масла; авокадо; масла като зехтин, рапица, авокадо и орех

Ограничете тези храни:

- **Ограничете храни с високо съдържание на наситени мазнини** като червено месо (говеждо и свинско); кожа на домашни птици; бекон, колбаси и други преработени меса; и млечни продукти с по-високо съдържание на мазнини.
- **Ограничете храните с трансмазнини** като твърд маргарин, някои печени храни, купени от магазина, чипс, бисквити и дълбоко пържени храни.
- **Добавяйте малко или никаква сол към готвенето** или към чинията си с храна. Използвайте ароматизатори като билки, подправки, чесън, лимон или оцет.
- **Четете етикетите, за да ограничите храни с високо съдържание на натрий**, като някои преработени храни, консервирани храни и бързо хранене.
- **Ограничете храните и напитките с добавени захари** като сок, поп, бонбони, десерти, сладки печени храни и сладки сосове. **Изберете вода, мляко, чай или кафе** и напитки без **добавена захар**.

Здравословните закуски съдържат по-малко захар, нездравословни мазнини и сол (натрий).

Не всеки има нужда от лека закуска. Яденето на здравословни закуски може да ви помогне:

- **Вземете здравни хранителни вещества** като фибри, витамини, минерали и здравословни мазнини.
- **Утолете глада**, ако има много време между храненията.

План за здравословно меню за 7 дни

	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	Събота	неделя
закуска	Пълнозърнести зърнени храни и мляко : 1 чаша пълнозърнеста зърнена каша + 1 чаша обезмаслено мляко. Пълнозърнести зърнени храни и мляко 1 чаша пълнозърнеста зърнена каша + 1 чаша обезмаслено мляко.	Английски мъфин и плодове : 1 пълнозърнест английски тост мъфин + 1/2 с. л. фъстъчено масло + 1 средно парче плод.	Кисело мляко и плодове : 1 вана (200g) с ниско съдържание на мазнини/без добавени захар кисело мляко + 1 порция плодове (напр. 2 нектарини или 200 мл плодов сок или 1 ябълка).	Авокадо върху тост : 2 с. л. пасирано авокадо на 2 филии многозърнест хляб (препечен) + 1 порция плодове (2 плода киви или 2 кайсии или 1 круша)	Каша с плодове : 1/2 чаша валцувани овесени ядки + 2 чаши горски плодове (NB: каша, приготвена с вода + 1/2 чаша обезмаслено мляко).	Мюсли и мляко с Добавени плодове : 1 чаша зърнени мюсли + 1 чаша ниско мазно мляко + 1 банан.	Бъркани яйца върху квас : 2 яйца (бъркани) + 2 филийки хляб с квас (препечен) + 3 ч. л. маргарин или 2 с. л. авокадо + 1 средно парче плод.
Обяд	Пилешка салата и руло : 1/2 пилешки гърди (с отстранена кожа) + 1 резен нискомаслено сирене + 2 чаши зеленчукова салата (напр. маруля, морков, домати, краставица) + 1 зърнесто хлебче + 1/4 намазка с авокадо.	Оризова салата Rainbow : Смесете заедно 90гр съомга + 1/3 чаша нахут + намалени мазнини натрошени сирене фета + 2 чаши салата зеленчуци (напр. лют червен пипер, морков, снежен грах, рукола) + 1 чаша варен кафяв ориз.	Сандвич със салата с риба тон : 200 г консервирана риба тон в изворна вода (отцедена) + 2 чаши зеленчукова салата (напр. маруля, краставица, домати) + 2 супени лъжици авокадо + 1 резен сирене + 2 филии многозърнест хляб.	Нахут, зеленчуци и Ечемична супа: 3/4 чаша нахут + 1 чаша варен зеленчуци (напр. домати, целина, лук, морков, спанак) + 1/2 чаша варен ечемик.	Тофу мисо супа (1 порция): Сервира се с 2 чаши салата + 2 ч. л. балсамов оцет.	Домашен пилешки бургер : 100гр пиле на грил + 2 чаши зеленчуци за салата (напр. маруля, краставица, домати) + 2 с.л авокадо + 1 зърнесто хлебче.	Сандвич със сирене, авокадо и салата : 40 г нискомаслено твърдо сирене + 2 чаши зеленчукова салата (напр. маруля, морков, краставица, домати, лют червен пипер) + 2 с.л авокадо + 2 филии многозърнест хляб.
Вечеря	Телешко пържено : 120 г постно говеждо месо + 1,5 чаши варени зеленчуци (напр. моркови, гъби, целина, лют червен пипер, снежен грах) + 1 чаша варен кафяв ориз + 2 ч. л. сусамово олио за готвене	Омлет със скариди и кимчи (1 сервиране) : Сервира се с 2 чаши салата и 1 филия пълнозърнест хляб.	Свински пържоли и зеленчуци : 120 г постни свински пържоли на скара + 1 средно голям печен картоф + 1,5 чаши варени зеленчуци (напр. морков, тиква, броколи) + 2 ч. л. олио при готвене или като дресинг.	Телешко рамен (1 порция): Сервира се с допълнителни 2 чаши варени зеленчуци.	Пиле и зеленчуци на грил: 100 г пиле на скара + 1,5 чаши зеленчуци (напр. морков, броколи, патладжан) + 1 средна царевича на кочан + 2 ч. л. олио при готвене или като дресинг.	Агнешка пържола с каша и зеленчуци : 1 голяма агнешка пържола на скара (мазнина нарязани) + 1 среден картоф (пасиран с 3 ч.ч. маргарин + капка обезмаслено мляко) + 1,5 чаши зеленчуци (напр. моркови, тиква, броколи).	Съомга и зеленчуци на скара : 125 г съомга + 1 чаша варена кафяв ориз + 1,5 чаши задушени зеленчуци (напр. карфиол, броколи, тиква).
Десерт/ Вечеря	Плодова салата и кисело мляко: 1 чаша плодова салата + 1 кофичка нискомаслено кисело мляко.	Плодово смути : 1 чаша обезмаслено мляко + 1 порция плод (напр. 1 среден банан или 2 чаши горски плодове)	Плодова салата : 1 чаша свежа плодова салата.	кисело мляко : 1 туба с ниско съдържание на мазнини/без добавена захар Гръцко кисело мляко с гарнитура микс от семена и ядки.	Плодово смути : 1 чаша обезмаслено мляко + 1 порция плод (напр. 1 среден банан или 2 чаши горски плодове)	Парфе с манго и кисело мляко: 200 г нискомаслено кисело мляко на пластове с 1/2 чаша нарязано манго и 2 супени лъжици нарязани ядки.	Фруктов поп : Приготвя се със замразени плодове (напр. банани или манго) с гръцко кисело мляко.
закуски	1 порция плодове (напр. средна ябълка или банан или 3/4 чаша грозде или 2 супени лъжици стафиди/касис/султани или 1 малко манго.	1 туба кисело мляко с ниско съдържание на мазнини/без добавена захар + 10 ядки (безсолни, сурови/сушени печени).	40 г нискомаслено сирене + 4 пълнозърнести крекера.	1 порция плодове (напр. 1 чаша нарязани на кубчета диня /пъпеш или горски плодове) + 20 г нискомаслено сирене.	1 туба с ниско съдържание на мазнини/без добавена захар кисело мляко + 10 ядки (безсолни, сурови/сушени печени).	1 парче малък плод (напр. киви плод, кайсия, ябълка, мандарина) + 20 г сирене,	1 вана с ниско съдържание на мазнини/без добавяне захар кисело мляко.

Съвети за пестене на калории

Закуска Пробиви

- Направете омлет с 1 яйце и 2 белтъка вместо 3 цели яйца.
- Изберете пълнозърнест английски мъфин вместо багел.
- Разпределете 2 с.л. сладко без захар на английски мъфин вместо 1 с.л. масло.
- Заменете ½ чаша гранола с ½ чаша овесени ядки, сварени във вода.
- Яжте 3 резена пуешки бекон вместо 3 резена обикновен бекон.
- Заменете пържените яйца с твърдо сварени яйца.
- Отгоре препечен хляб с 1 с.л. фъстъчено масло вместо 2 с.л.
- Гответе ½ чаша овесени ядки в 1 чаша вода вместо 1 чаша мляко.
- Подсладете овесените ядки с канела вместо с мляко и захар.
- Заменете 3 унции. свинска наденица с 3 унции. постна пуешка наденица.

По-леки обеди

- Пропуснете второто парче хляб, за да направите сандвич с отворено лице.
- Покрийте салата с риба тон, опакована във вода, вместо риба тон, опакована в масло.
- Добавете маруля и домати към сандвич вместо 1 парче сирене.
- Направете яйчена салата с нискомаслено обикновено гръцко кисело мляко вместо майонеза.
- Подсладете салата с ¼ чаша пресни малини вместо ¼ чаша сушени боровинки.
- Направете сандвич на сандвич тънък вместо на кок.
- Овкусете салата с прясно изцеден лимон или 1 с.л. балсамов оцет вместо 2 с.л. обикновен дресинг за салата.
- Направете сандвич с 3 унции. постно пуешко, а не 3 унции. печено говеждо.

Развитие на вечерята

- Заменете половината боб в рецепта за чили с еквивалентно количество гъби.
- Направете рулет с 98% постно говеждо месо вместо обикновено говеждо.
- Отрежете мазнината от вашето месо или птица преди готвене.
- Печете 3 унции. пържола, вместо да я запържите в масло или олио.
- Пропуснете кожата на пилето на скара.
- Разменете 4 унции. съомга за 4 унции. тилапия.
- Заменете пастата лингвини със спирализирани юфка от тиквички.
- Разменете спагети скуош със спагети.
- Оставете сиренето от домашен песто сос.

По-умни закуски

- Закусете малка ябълка вместо 1 чаша сушени резенчета ябълка.
- Снекнете 1 чаша пръчици целина с фъстъчено масло вместо ябълка с фъстъчено масло.
- Изберете плодове, опаковани във вода вместо сок.
- Разменете порция чипс с 3 чаши обикновени пуканки.
- Поръчайте детски пуканки в киносалона.
- Поръсете пуканките с билки и подправки вместо масло и олио.
- Грижете ½ чаша едамаме вместо ¼ чаша сурови бадеми.
- Разменете ¼ чаша осолени бадеми с 1 порция леко осолени гевреци.
- Сервирайте хумус с 1 чаша сурови зеленчуци вместо 1 порция бисквити.

1 СЕДМИЦА

Здрави план за хранене

Намерете още планове за хранене и тренировки на:

bg.squeedio.com

