

squeedio

7 DAY

МЪЖКО здраве
план на 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.



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: **Изберете здравословни вещества** като фибри, витамини, минерали и здравословни мазнини.

- **Утолете глада,** ако има много време между храненията.

7-дневен план за здравословно меню за мъже

	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	Събота	неделя
	Рецептата за смути за супер начало на Дан Чърчил	1 чаша варена каша направени с намалено съдържание на мазнини мляко или млечна алтернатива 1 ябълка, нарязана 150 г обикновен неподсладен кисело мляко 1 малка шепа от семена/ядки по избор	2-3 пшенични бисквити Weet-Bix 1 чаша мляко с намалена масленост или алтернатива на мляко ½ чаша консервирани плодове (в сок) 1 малка шепа семена/ядки по избор	½ чаша натурално мюсли ½ чаша мляко с намалена масленост или алтернатива на млякото ½ чаша задушени плодове 150 г обикновено неподсладено кисело мляко	Weet-Bix и фъстък масло мощност комбо	2 филийки пълнозърнест тост ½ чаша печен боб 1 поширано яйце ½ чаша листа спанак ½ пресен домати, нарязан на филийки	2 пълнозърнести английски мъфина 1 поширано яйце ½ чаша сотирани гъби ½ чаша листа спанак ½ пресен домати, нарязан
	2 филийки плодов хляб със смесени зърна 1 парче плод	4-6 пълнозърнести крекера - Опция за топинг: хумус, нискомаслена фета сирене, рукола и краставица	- Препечено сирене и сандвич с гъби: 2 филийки пълнозърнест хляб бейби спанак, гъби и сирене, след това препечено	Пръчици целина, потопени в хумус или извара	Бери овесено смути	- Блат с плодове и ядки 1 брой пресни плодове	- Мъфин с трици от фурми 1 брой пресни плодове
		Остатъчна рецепта за вегетарианска подложка	Гръцка салата: Комбинирайте смесена маруля, краставица, червен лук, маслини, нискомаслена фета и микс от четири зърна. Сервирайте с препечен пълнозърнест пита хляб	Пълнозърнесто сладко сандвич с чили: 2 филийки пълнозърнест хляб, пълни с рукола, краставица, боб мунг, домати, извара и сладък чили сос	Салата, леща и пита хумус: Пълнозърнест пита хляб пълнени с бейби спанак, леща от консерва (отцедена), настърган морков, краставица, червен лук, полусушен домати и хума	Печена зеленчукова салата: листа бейби спанак, печени сладки картофи (кумара), нарязани, печена тиква нарязани, печено цвекло нарязани, нискомаслено сирене фета и орехи	Рецепта за остатъци от печена доматиена супа, сервирана с пълнозърнест хляб/кифла
	1 ядково мюсли пръчици от моркови, потопени в хумус или извара	Бананов шейк: 1 банан, 1 чаша соево мляко, 2 ч. л. мед, 1 ч. л. ванилия същност	1 брой пресни плодове 2 оризови питки - Опция за топинг : Авокадо, бейби спанак и лют червен пипер	Фъстъчено масло и пълнозърнест банан сандвич с хляб		½ чаша замразени плодове 150 г обикновен неподсладен кисело мляко	Рецепта за ябълков бадемов крамбъл, сервирайте с обикновен неподсладено кисело мляко
	Вегетарианска рецепта за пад тай	Фритата от тиквички и царевича: рецепта, поднесена с задушени зеленчуци опция: Грах, боб, моркови и броколи	Кремообразен чесън и праз рецепта за ризото	Рецепта за паста с песто от рукола и макадамия с печени зеленчуци Вариант: Сладък картоф (кумара), лют червен пипер и червен лук	Пилаф от нахут с рецепта за спанак	Супа от печени домати рецепта, поднесена с пълнозърнест хляб/кифла	- Домашен бургер сервира се върху препечен хляб пълнозърнеста кифла с Рецепта за банички от леща, - Маруля, червен лук, полусушен домати, цвекло, нискомаслена фета сирене и плодово лютеница

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.

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-леки обеда

- 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. вместо балсамов оцет
 - от 2 с.л. обикновен дресинг за салата.
- Направете сандвич с 3 унции. постно пуешко, а не 3 унции. печено говеждо.

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.



squeedio

7 DAY мъжко здраве план на хранене

Намерете още планове за хранене и тренировки на:

bg.squeedio.com