

1 СЕДМИЦА

Здрави и балансирани

план на хранене



План Въведение

Храненето на здравословна диета не означава строги ограничения, да останете нереално слаби или да се лишавате от любимите си храни. Вместо това става дума за това да се чувствате страхотно, да имате повече енергия, да подобрите здравето си и да подобрите настроението си.

Крайъгълният камък на здравословното хранене трябва да бъде замената на преработената храна с истинска, когато е възможно. Яденето на храна, която е възможно най-близо до начина, по който природата я е създала, може да направи огромна разлика в начина, по който мислите, изглеждате и се чувствате.

По-долу ще намерите примерен 7-дневен план за хранене, който вие и вашето семейство да споделите по време на пътуването си към оптимално здраве.



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** .

Заку

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

7 дневна диета

Squeedio

	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	Събота	неделя
закуска	30 г гранола 100 г неподсладено гръцко кисело мляко 100 г боровинки - Кафе с нискомаслено мляко.	- Пушена съомга и франзела с яйца - Порция спанак 100 г боровинки - Средно нискомаслена напитка мока.	- Смути от боровинки и авокадо - Филийка пълнозърнест тост с бадемово масло.	- Ябълка и фъстъчено масло върху пълнозърнеста пшеница - Английски мъфин, една чаша нискомаслено мляко.	Смути от горски плодове с протеин на прах.	- Два яйчени мъфина с киноа едамаме - Порция гриловани домати и гъби, поляти със зехтин - Чаша бадемово мляко.	30 г гранола 100 г неподсладено гръцко кисело мляко 100 г боровинки - Кафе с нискомаслено мляко.
Сутрешна закуска	Тофу „яйце“ салата, пълнени домати.	Една четвърт чаша бразилски орех, резенчета круша, чаша комбуча.	Хумус от червена леща и цвекло с овесени сладки.	Енергиен блок с торта с моркови.	Испански овесен омлет.	Чаша с шоколадово фъстъчено масло, резени ябълка.	Тофу „яйце“ салата, пълнени домати.
Обяд	- Салата от риба тон - Сандвич върху пълнозърнест хляб - Ябълка Шепа орехи	Сардини в доматен сос върху две филийки пълнозърнест тост.	- Порция супа от черен боб за бавно готвене - Печено цвекло с бадемови крема сирена - Настърган морков и кресон.	- Средно изпечен картоф 100 г чили 28 г крем фреш - Странична част от зелен фасул.	Сардини, поляти със зехтин върху две филийки пълнозърнест препечен хляб с намазана листна салата.	Запечена сусамова риба тон с жулиени моркови, снежен грах, пак чой и бамбукови стръкове.	- Салата от риба тон - Сандвич върху пълнозърнест хляб - Ябълка Шепа орехи
Следобедна закуска	Кора от замразено кисело мляко с лимон, шам фъстък и горски плодове.	Буркан за малинов чийзкейк.	28 г фъстъци, един портокал.	Шоколадово-авокадо пол.	Един веган боровинков трюфел.	Кора от замразено кисело мляко с лимон, шам фъстък и горски плодове.	Варено яйце, две овесени питки и порция рукола.
Вечеря	- Салата от риба тон - Сандвич върху пълнозърнест хляб - Ябълка Пълна шепа орехи.	- Сотирани скариди със салса от манго и кокосов ориз от карфиол - Банан - Малко орехи.	- Пържено пиле и зеленчуци, поднесено с 1 чаша задушен кафяв ориз - Две квадратчета черен шоколад с шепа орехи.	- Къри от сладки картофи за бавно готвене, сервирано с 1 чаша задушен ориз - Една пшенична парата - Сацума и напитка комбуча.	- Фъстъчено пиле с броколи за бавно готвене - Печен сладък картоф, полят с екстра върджин зехтин - Порция задушено зеле.	- Един средно голям печен картоф, 100 г чили 28 г крем фреш - Порция броколи на пара.	- Пилешки такос на скара със салса от ананас - Порция кресон 2 квадратчета черен шоколад с малко бразилски орехи.

Съвети за пестене на калории

squeedio

Знаете ли, че намаляването на 100 калории на ден може да ви помогне да загубите над 10 lbs на година? Събрахме прости суапове, които спестяват поне 100 калории всеки път!

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.



1 СЕДМИЦА

**Здрави и балансирани
план на хранене**

Намерете още планове за хранене и тренировки на:

bg.squeedio.com