



Summer Challenge

Моето ново Аз през лятото





Ден 1

Закуска

2 яйца, 100 г белтъци, 40 г овесени ядки, 100 г кисело мляко, 1 ч.л. чия, 50 г боровинки

👉 Омлет с яйцата и белтъците + купичка с мляко, овес, чия и боровинки

Обяд

120 г пилешко филе, ~80 г варена киноа, 200 г печени броколи и тиквички, 1 ч.л. зехтин

Следобедна закуска

200 г извара, 20 г орехи, 1 ябълка

Вечеря

120 г бяла риба на скара, 150 г сладък картоф (печен,), 200 г зелена салата (рукола, краставица, домати), 1 ч.л. ленено масло или зехтин



Ден 2

Закуска

🌙 Overnight oats (от вечерта): 30 г овес, 150 мл мляко (ядково или краве), 1 ч.л. чия, 1 ч.л. тахан, 1/2 банан, канела

Обяд

Крем супа от броколи (~300 мл – с 150 г броколи, 50 г картоф, 30 г лук, 1 ч.л. зехтин, зеленчуков бульон) + 1 пълнозърнеста филия, зелена салата

👉 Може да приготвиш повече и да ползваш и на следващия ден

Следобедна закуска

Кисело мляко (150 г), 1 праскова, 10 г ленено семе

Вечеря

Запечени тиквички с извара (150-200 г тиквички, 100 г извара, 1 яйце), зелена салата



Ден 6

Закуска: Кисело мляко (150 г), 30 г чиа, 50 г боровинки, 10 г мед или Кленов сироп

Обяд: Зеленчукова крем супа (150 г тиквичка, 50 г морков, 30 г лук, 1 ч.л. зехтин, бульон) + варено яйце + 1 филия хляб

👉 Може да приготвиш повече и да ползваш и на следващия ден

Следобедна закуска: Извара (150 г) + 1 кайсия(сезонен плод)

Вечеря: 120-150 г скумрия на скара, фурна 150 г зелен фасул, 1 ч.л. зехтин, салата



Пазарски списък за седмица 1-3

Протеини и млечни продукти:

- Яйца – 12 бр
- Извара – 700 г
- Кисело мляко (2–3%) – 1 кг
- Бяло сирене – 150 г
- Бяла риба (хек, треска и др.) – 400 г
- Пилешко филе – 200 г

Варива и зърнени:

- Червена леща – 100 г
- Нахут – 200 г (сварен или консерва)
- Овесени ядки – 250 г
- Киноа – 100 г суха (или около 250–300 г сварена)
- Пълнозърнест хляб – 1 хляб (около 500 г)



Ако си по-гладна вечер:

Ако усетиш, че вечер не ти стига храната, можеш спокойно да добавиш:

- 1 сварено яйце (≈ 70 ккал, 6 г протеин, с резени краставица
- 100 г кисело мляко с 1 ч.л. чия или ленено семе
- 1 протеинов шейк (150 мл ядково или краве нискомаслено мляко с протеин на прах)
- 1 филия пълнозърнест хляб с малко извара или котидж сирене)

Важно: слушай тялото си – ако гладът е силен, това е сигнал. Не се ограничавай прекалено, просто избери разумна алтернатива.

7-дневно примерно меню – Седмица 2-4

Това меню е отново е между 1450 ккал дневно, с акцент върху риба, яйца, растителен протеин и сезонни зеленчуци. Без червено месо. Създадено за лекота, ситост и минимално готвене.

 Цел: разнообразие, баланс, минимално натоварване, повторна употреба на приготвени ястия. Подходящо за **втора** и **четвърта** седмица от предизвикателството.



Ден 1

Закуска: Шейк с грахов протеин, фъстъчено масло и овес (300 мл бадемово или краве мляко, 30 г грахов протеин, 1 банан, 20 г фъстъчено масло, 30 г фини овесени ядки, 5 г смляно ленено семе, канела или ванилия по избор, лед)

Обяд: Миш маш с яйца (2 яйца, 100 г домати, 50 г чушка, 30 г сирене, 1 ч.л. зехтин) + 1 филия хляб

Следобедна закуска: Кисело мляко (150 г) + 10 г ленено семе

Вечеря: Крем супа от броколи и сладък картоф (300 мл – 150 г броколи, 100 г сладък картоф, 30 г лук, 1 ч.л. зехтин, бульон) + 100 г котидж или 30-40гр. сирене + 1 филия пълнозърнест хляб + зелена салата

👉 Може да приготвиш повече и да ползваш и на следващия ден



Ден 2

Закуска: Шейк с грахов протеин, бадеми и какао (300 мл кокосова вода или бадемово/краве мляко, 30 г грахов протеин, 1 с.л. сурово какао, 15 г бадеми или бадемово масло, 20 г овесени ядки, хималайска сол, лед)

Обяд: Елда с риба на фурна (80 г варена елда, 120 г филе от бяла риба, 100 г задушени зеленчуци – тиквичка, морков, чушка, 1 ч.л. зехтин)

Следобедна закуска: Извара (100 г) + 1 ябълка(сезонен плод)

Вечеря: Салата с нахут (150 г сварен нахут или боб, 100 г домати, 100 г краставица, 30 г лук, 1 ч.л. зехтин, магданоз) + 1 варено яйце



Ден 3

Закуска: Омлет с котидж (1 яйце + 100 г белтъци + 50 г котидж сирене, чушка, спанак) + 1 филия пълнозърнест хляб

Обяд: Ориз със зеленчуци (80 г сварен ориз, 100 г тиквичка, 50 г морков, 50 г грах, 1 ч.л. зехтин, подправки) + 100 г печена пъстърва

Следобедна закуска: Кисело мляко (150 г) + 10 г чия

Вечеря: Крем супа от карфиол и лук (300 мл – 150 г карфиол, 30 г лук, зехтин, бульон) + 50 г котидж + 1 филия хляб

👉 Може да приготвиш повече и да ползваш и на следващия ден



Ден 4

Закуска: Торта с яйце и спанак (1 яйце, 1 белтък, 30 г сирене, 50 г спанак, пълнозърнеста тортила, тортила безглутен)

Обяд: Пилешко филе (100 г) с киноа (80 г варена) и печени зеленчуци (чушка, тиквичка, морков) + 1 ч.л. зехтин

Следобедна закуска: Извара (100 г) + 1 праскова или ябълка

Вечеря: Крем супа от тиквички и морков (300 мл – 150 г тиквички, 80 г морков, 40 г лук, 1 ч.л. зехтин, бульон) + 50 г котидж или 30 г сирене + 1 филия пълнозърнест хляб

👉 Може да приготвиш повече и да ползваш и на следващия ден



Ден 5

Закуска: Шейк с грахов протеин, фъстъчено масло и овес (300 мл бадемово мляко, 30 г грахов протеин, 1 банан, 20 г фъстъчено масло, 30 г овес, 5 г ленено семе)

Обяд: Ориз със зеленчуци (80 г сварен ориз, тиквичка, морков, грах, 1 ч.л. зехтин, подправки) + 100 г печена пъстърва

Следобедна закуска: Кисело мляко (150 г) + 10 г чия + канела

Вечеря: Крем супа от тиква или сладък картоф и морков (300 мл – 100 г тиква, 80 г морков, 30 г лук, 1 ч.л. зехтин, бульон) + 50 г сирене + салата

👉 Може да приготвиш повече и да ползваш и на следващия ден



Ден 6

Закуска: Омлет с котидж сирене (1 яйце + 100 г белтъци + 50 г котидж сирене + домати и чушка) + 1 филия хляб

Обяд: Елда с червен боб и печени зеленчуци (80 г варена елда, 100 г сварен червен боб, 150 г чушка и тиквичка, морков 1 ч.л. зехтин)

Следобедна закуска: Извара(котидж) (100 г) + 1 праскова

Вечеря: Зелен фасул с яйца и извара (150 г сварен зелен фасул, 1 яйце, 50 г извара, домати, подправки, 1 ч.л. зехтин)

👉 Може да приготвиш повече и да ползваш и на следващия ден



Ден 7

Закуска: Бъркани яйца и зеленчуци (2 яйца, 50 г белтъци, 50 г чушка, 50 г тиквичка, 1 ч.л. зехтин, подправки) + 1 филия пълнозърнест хляб

Обяд: Печено пуешко (100 г) с елда (80 г варена) и задушени сезонни зеленчуци (тиквички, чушки, патладжан) + 1 ч.л. зехтин

Следобедна закуска: Кисело мляко (150 г) + шепа череша
(сезонен плод)

Вечеря: Крем супа от карфиол и лук (300 мл – 150 г карфиол, 30 г лук, зехтин, бульон) + 100 г котидж 1 филия пълнозърнест хляб (30гр.)



Пазарски списък за седмица 2-4

Протеини и млечни продукти:

- Яйца – 12 бр
- Белтъци – ~300 г (от 6–7 яйца или от бутилка) 
- Кисело мляко (2–3%) – 900 г
- Котидж сирене – 150 г
- Извара – 300 г
- Бяло сирене – 50 г (за крем супа с тиква)
- Грахов протеин – 120 г (4 шейка по 30 г)
- Печена пъстърва – 100 г
- Пуешко филе – 100 г
- Фъстъчено масло – 40 г





Варива, зърнени и хляб:

- Елда (суха) – 100 г
- Овесени ядки – 100 г
- Червен боб (сварен или консерва) – 200 г
- Нахут (сварен или консерва) – 150 г
- Ориз (суха мярка ~50 г; сварен ~80 г)
- Пълнозърнест хляб, Безглутенов хляб, хляб с квас – ~7-8 фи
- Ленено семе – 10 г
- Чия – 10 г



Зеленчуци (включително сезонни за юни–юли):

- Тиквички – ~500 г
- Чушки – ~400 г
- Моркови – ~300 г
- Лук – ~3 глави
- Домати – ~6 бр (~600 г)
- Грах (замразен/пресен) – ~100 г
- Карфиол – ~150 г
- Зелен фасул – ~150 г
- Тиква или сладък картоф (за супа) – ~100-200 г
- Рукола/зелена салата – 2–3 връзки
- Подправки: магданоз, копър, чесън на прах, черен пипер, сол, куркума
- Зеленчуков бульон – (може и домашен)





Плодове:

- Банан – 1 бр
- Праскова – 1 бр
- Череша – ~100 г
- Сезонен плод по избор (ягоди, кайсии и др.) – до 150



Други:

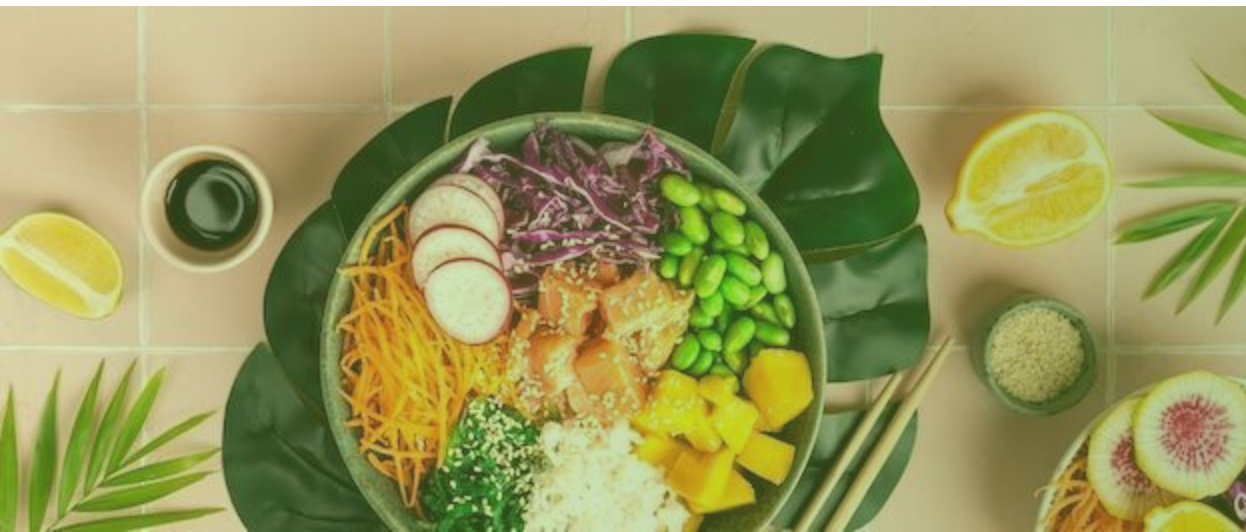
- Бадемово мляко или нискомаслено краве – 600 мл
- Зехтин екстра върджин – ~8–10 ч.л. (50–70 мл)



Всичко е в **Баланса**

Финални думи:

Това не е диета, а път към по-леко, осъзнато хранене и грижа за себе си. Целта е да се научим да се слушаме – какво ни дава енергия, какво ни тежи, от какво имаме нужда. Да си дадем време. Да не бързаме. През тези 4 седмици опитай да отделяш повече внимание на себе си – в избора на храна, в движението, в мислите. И ако в някой момент имаш нужда от подкрепа – аз съм до теб. Стъпка по стъпка. Не се колебай да ми пишеш.



Силвия Сергиева-Хаджитонева



#EatLikeSilvia



#workoutwithsilvia



silvia.workouts



+359 89 468 4880



ssergieva87@gmail.com

Довери се на процеса!

