

14 дневно меню „Под карантина“ от Руми Илиева.
За индивидуално меню за влизане във форма изпрати имейл на iskam@fitnessinstruktor.com



Здравей, аз съм Руми Илиева, сертифициран фитнес треньор и любител на вкусната и лесно приготвяща се храна.

Имам над 20 години опит в тренировките, като последните 10 години тренирам само къщи, защото домашните тренировки натоварват цялото тяло по феноменален начин, пестят време и са чудесни за влизане и поддържане на форма.

С екипа ми направихме примерно 14 дневно меню за 1 човек, за да ти дадем идеи каква основна храна да приготвяш, ако си под 14 дневна карантина.

Освен самото меню, сме ти подготвили и обобщен списък на всички продукти в него, за да го използваш при пазаруване. Ще го намериш най-долу в този документ.

Това меню е изготвено с храни, които са лесно достъпни и имат по-голяма трайност. Постарали сме се така да се редуват храните, че да няма повторение и да е разнообразно и вкусно храненето.

Менюто е одобрено от д-р Мария Русинова, диетолог, която е част от моя екип.

Прекрасна, сподели това меню с колкото можеш повече хора, за да видят, че няма нужда да се презапаяват с храна за 14 дни карантина 😊

Отказ от Отговорност

Това е само ръководство и наръчник със съвети. Този наръчник е създаден, за да насочва обикновен човек в добро здраве по пътя към здравословния начин на живот.

Този материал няма за цел да предостави методи, или указания за лечение на заболявания от какъвто и да било характер. Авторът не носи никаква отговорност, за каквито и да било физически или емоционални проблеми, които може да възникнат пряко или косвено от четенето на този материал.

Съдържанието на тази електронна книга е общо, с информативно предназначение, и не е медицински съвет. Книгата трябва да се приема във вида, в който е, без гаранции от какъвто и да е характер. Читателите са предупредени да не разчитат на материала като медицинска информация.

Книгата има за цел да Ви помогне да постигнете желаното телесно тегло и здраве. Преди да започнете да следвате индивидуалното меню и да изпълнявате тренировъчната програма, консултирайте се с Вашия лекар и обсъдете промените в начина Ви на хранене и трениране.

Само Вашият лекар може да определи какво е подходящо за Вас в зависимост от специфичните Ви нужди.

Авторът на книгата не носи отговорност за вреди, претърпени от читателя или трети лица при изпълнение на рецептите, предложени в книгата.

Авторът не носи отговорност за съдържанието и предоставяните услуги от други интернет сайтове, до които има препратки в книгата.

Авторът препоръчва на читателя да се консултира с лекар преди да пристъпи към следването на каквото и да е индивидуално меню, включително и рецептите, описани в книгата.

При наличие на заболяване, неразположение или съмнение за заболяване, е необходима консултация с лекар, преди да се пристъпи към използване на описаните менюта или, съответно, да се продължи използването на каквито и да е рецепти, включително и тези, описани в книгата.

При бременност или кърмене не се препоръчва спазването на индивидуално меню, което не е предписано от лекар.

Спазването на индивидуално меню, от лица до 18 (осемнадесет) години трябва да е предписано от лекар.

Информацията в тази електронна книга не е одобрена от никоя държавна агенция и няма за цел да поставя диагноза, да лекува или да предпазва от болести.

Хранителната стойност на всяко от 14-те менюта е около 1800 ккал. Повечето жени се чувстват сити с 1800-2000 ккал на ден. Изобщо не е нужно да броиш калории, само обяснявам на каква база е пресметнато менюто в случай, че искаш да знаеш детайли.

Мъжете може да хапват повече, като си добавят по 50-100 г ядки на ден, които са с голяма трайност.

Зеленчуците в менютата са на корем и не са калкулирани в тези 1800 ккал, с изключение на картофите. Зеленчуците в рецептите са примерни, т.е. може да се използват зеленчуци по избор и спрямо сезона. На корем означава „**колкото искаш**“ 😊 По желание може да се включат чай и кафе (неподсладени).

Меню 1

Закуска: 60 г пълнозърнест хляб, 10 г масло, 40 г кашкавал. Зеленчуци - домати, краставица.

40 г кашкавал=60 г сирене

Хлябът може да се държи в хладилник, за да се съхрани за по-дълго време.

Обяд: 250 г картофи (*измерени сурови и обелени*), 15 г масло, 40 г сирене и зеленчуци по избор (морков, 150 г гъби). Зелена салата (маруля) с краставица, репички и зелен лук, без мазнина. 2-3 маслини

Може да се приготви като печени картофи. Ако се пропусне зехтина/маслото при приготвянето на картофите, може да се добави в салатата.

40 г сирене също може да се замени с 1 с.л. зехтин/15 г масло – замяна на база калории.

15 г масло=1 с.л. зехтин

Следобедна закуска: 1 ябълка (около 200 г), 1 банан (около 130 г) и 30 г сурови ядки/тахан/шоколад.

Вечеря: 80 г ориз/елда/киноа/булгур (измерени сухи), 1 с.л. зехтин и 70 г авокадо.
Може да се приготви като ориз/елда/киноа/булгур със зеленчуци (пълнени чушки 3-4 бр. и други) и 1 с.л. зехтин, а авокадото да се добави към салата (домат, краставица, маруля).

1 с.л. зехтин=15 г масло, 70 г авокадо=40 г сирене=30 г кашкавал

Меню 2

Закуска: 50 г овесени ядки, 30 г стафиди и 1 ябълка (около 200 г).



Обяд: 2 яйца, 50 г кашкавал, 30 г сирене и 30 г пълнозърнест хляб. Салата от маруля (айсберг салата), краставица, репички, без мазнина. 2-3 маслини.

Може да се приготви като омлет/салата с варени яйца или други.

50 г кашкавал=70 г сирене

Следобедна закуска: 1 банан (около 150 г) и 400 г кисело мляко (2-3.6% масленост) и 1 фурма.

Вечеря: 110 г пълнозърнеста паста (спагети/макарони/фусили), 1 с.л. зехтин, 150 г гъби, 150 г спанак.



Меню 3

Закуска: 1 банан (130 г), 4 бр. фурми и 250 г кисело мляко. Какао по желание.

Обяд: 200 г картофи (измерени сурови и обелени), 150 г гъби, морков, лук, 1 тиквичка и 70 г кашкавал.

Може да се приготви като зеленчукова запеканка, крем супа, картофена салата и други.

70 г кашкавал=100 г сирене=65 г сирене/45 г кашкавал+1 с.л. зехтин (15 г масло)

Следобедна закуска: 70 г сурови ядки/шоколад. Кафе/чай неподсладени.

Вечеря: 150 г свинско месо (измерено сурово) и 60 г ориз/киноа (измерени сухи), лук, морков.

Може да се приготви като свинско с ориз на фурна, сарми със свинска кайма и ориз, винен кебап и други.

Меню 4

Закуска: 50 г пълнозърнест хляб, 1 яйце, 50 г кашкавал, домати и краставица.

50 г кашкавал=70 г сирене=10 г масло+35 г кашкава/50 г сирене

Обяд: 150 г риба тон (консерва в собствен сос), 70 г кус-кус/пълнозърнеста паста/киноа и 1 с.л. зехтин. Салата от бейби спанак, рукола, краставица, домати, пресен лук.



Следобедна закуска: 250 г портокал (измерен без кората) и 60 г сурови ядки/тахан/шоколад.

Вечеря: 100 г леща (измерена суха, ако е от консерва/буркан 300 г), морков, лук, чушка, доматино пюре/салца, 1 с.л. зехтин.

Може да се приготви като салата/супа/яхния.

Меню 5

Закуска: 2 яйца (варени/на очи/бъркани/омлет, приготвени без мазнина), 100 г сирене, краставица.

100 г сирене=65 г сирене+1 с.л. зехтин (15 г масло)=70 г кашкавал+45 г кашкавал+1 с.л. зехтин (15 г масло)

Обяд: Пица. За тестото 1 яйце и 40 г пълнозърнесто брашно се смесват в купичка. Получава се рядко тесто. Върху хартия или незалепваща тава, с лъжица тестото се размазва до няколко милиметра. Запича се за 10 минути, след което се намазва с доматино пюре, поръсва се със 100 г настъргани гъби, 70 г кашкавал и се запича отново за 10-15 минути. Зелена салата (маруля, айсберг) с рукола, краставица, домати, пресен лук, без мазнина.



Следобедна закуска: 300 г кисело мляко, 30 г сурови ядки и 15 г мед.

Може да се приготви кисело мляко с орехи и мед ☺

Вечеря: 200 г пилешко месо (може и бутче, измерено сурово, без кожа и кокал), 150 г картофи (измерени сурови и обелени), морков, лук, 100 г гъби. 1 с.л. зехтин/15 г масло. Салата зеле, морков и краставица.

Може да се приготви като пиле с картофи, пиле със зеленчуци+картофено пюре, яхния и други.

Меню 6

Закуска: Палачинки. Пригответе смес за палачинки от 40 г пълнозърнесто брашно, 1 яйце, вода, така че да стане каша като за палачинки. Изпечете в тиган с незалепващо покритие (без мазнина). Намажете готовите палачинки със смес от 20 г тахан и 25 г мед, какао или хапнете солени с 50 г кашкавал/70 г сирене.

20 г тахан+25 г мед=50 г кашкавал/70 г сирене – солени палачинки ☺

Обяд: 120 г зрял боб (измерен сух, ако е от консерва/буркан 360 г), морков, лук, чушка. 1 с.л. зехтин.



Следобедна закуска: 40 г овесени ядки, 1 банан (130 г) и 200 г кисело мляко.

Вечеря: 200 г мазен вид риба (съомга/скуприя, може замразени) и 40 г пълнозърнест хляб. Печени/задушени зеленчуци – 1 тиквичка, патладжан, 2-3 печени чушки, без добавена мазнина.

40 г пълнозърнест хляб= 30 г ориз/елда/киноа= 100 г картофи=1 с.л. зехтин (замени на база калории)

Меню 7

Закуска: 50 г киноа/елда/кус кус (измерени сухи), 10 г масло и 50 г сирене. Печена чушка, магданоз.

50 г сирене=40 г мед – замяна на база калории



Обяд: 3 яйца, 70 г сирене, 40 г пълнозърнест хляб. Айсберг салата, караставица, домати.

50 г кашкавал=70 г сирене=10 г масло+35 г кашкава/50 г сирене

Може да се приготви като миш маш, бъркани, омлет и други.

Следобедна закуска: 1 ябълка (200 г), 1 банан (130 г), 1 портокал (250 г) и 1 фурма.



Вечеря: 60 г ориз/булгур със зеленчуци (лук, 150 г гъби и 150 г спанак), 45 г кашкавал. 1 с.л. зехтин.

Може да се приготви като ризото, ориз със зеленчуци и кашкавал на фурна и други.

45 г кашкавал=65 г сирене

Меню 8

Закуска: 40 г овесени ядки, 250 г кисело мляко и 30 г стафиди.

Обяд: 70 г сирене, 50 г кашкавал, зеленчуци – 400 г замразен зеленчуков микс (броколи, карфиол, морков, зелен боб или друг по избор, може да се използват и свежи зеленчуци или от консерва), 15 г масло.

Може да се приготви като зеленчукова запеканка, задушени зеленчуци и други.



Следобедна закуска: 230 г мандарини (без кората) и 50 г сурови ядки/шоколад.

Вечеря: 300 г грах (консерва/замразен), лук, чушка, морков, доматино пюре/салца, 1 с.л. зехтин. 40 г сирене. Магданоз/копър.

Може да се приготви като яхния или зеленчукова супа.

40 г сирене=200 г кисело мляко

Меню 9

Закуска: 1 банан (130 г), 30 г тахан и 30 г мед.



Обяд: 200 г картофи (измерени сурови и обелени), лук, 100 г сирене.

Може да се приготви като крем супа, картофена салата със сирене.

100 г сирене=65 г сирене/45 г кашкавал+1 с.л. зехтин (15 г масло)

Следобедна закуска: 2 яйца (пригответени по избор, без мазнина), 40 г кашкавал и 40 г пълнозърнест хляб.

40 г кашкавал=60 г сирене

Вечеря: 150 г риба тон (консерва, в собствен сос), 1 с.л. зехтин, 35 г кашкавал. 40 г пълнозърнест хляб. Салата - зелена салата (маруля), краставица, зелен лук, репички. 2-3 маслини.

Меню 10

Закуска: 50 г пълнозърнест хляб, 50 г сирене и 35 г кашкавал, домати.

Може да се приготви като сандвич, принцеса.

Обяд: 80 г нахут (измерен сух, ако е от консерва/буркан 160 г), 1 с.л. зехтин и 50 г сирене. Зеленчуци (лук, морков, 150 г спанак, домати/доматено пюре).

Може да се приготви като салата/яхния.



Следобедна закуска: 200 г кисело мляко и 50 г сурови ядки/шоколад.

200 г кисело мляко=200 мл прясно мляко

Вечеря: 200 г кайма (смес телешко и свинско месо), 1 с.л. зехтин и 40 г пълнозърнест хляб. Зелена салата – зеле, морков, целина (листа).

Може да се приготви като кюфтета със салата, кюфтета с доматиен сос и други.

Меню 11

Закуска: 30 г овесени ядки, 200 г кисело мляко, 1 банан (130 г) и 10 г стафиди/1 фурма.

Обяд: 200 г картофи (измерени сурови и обелени), 1 яйце, 50 г кашкавал.

Може да се приготви като зеленчукова запеканка, омлет с картофи, пататник и други.

50 г кашкавал=70 г сирене



Следобедна закуска: 40 г пълнозърнест хляб, 15 г масло, 70 г шунка, 30 г кашкавал. Зеленчуци – домати, краставица.

Може да се приготви като сандвич, принцеса.

Вечеря: 110 г ориз (елда/киноа), 1 с.л. зехтин, 1-2 тиквички, 150 г гъби (и/или други зеленчуци по избор). 3-4 маслини.

Може да се приготви като тиквички с ориз, пълнени тиквички, ризото и други.

Меню 12

Закуска: 40 г пълнозърнест хляб, 10 г масло, 40 г сирене. 1 ябълка (около 200 г).

Обяд: 100 г царевица (замразена, ако е консерва, без захар), 400 г замразен зеленчуков микс (броколи, карфиол, морков, зелен боб или друг по избор, може да се използват и свежи зеленчуци или от консерва), 50 г кашкавал и 1 с.л. зехтин. 40 г пълнозърнест хляб.

100 г царевица=40 г пълнозърнест хляб.

50 г кашкавал=70 г сирене



Следобедна закуска: 250 г кисело мляко, 30 г сурови ядки и 30 г стафиди.

Вечеря: 60 г леща (измерена суха, ако е от консерва/буркан 180 г), лук (чесън), домати (доматено пюре/салца), магданоз, 70 г сирене и 1 с.л. зехтин. 2-3 маслини.

Може да се приготви като салата или яхния.

Меню 13

Закуска: 50 г овесени ядки, 300 г кисело мляко и 10 г мед.

Обяд: 3 яйца (пригответени по избор), 15 г масло/1 с.л. зехтин, 40 г сирене и 30 г пълнозърнест хляб. Салата – домати, краставица, лук.



Следобедна закуска: 1 ябълка (200 г), 20 г тиквени семена/ядки/тахан, 200 г кисело мляко и 10 г мед/стафиди.

Вечеря: 200 г сух вид риба (лаврак, ципура, хек, риба тон в собствен сос), 170 г картофи, 15 г масло.

Може да се приготви като печена риба с картофи/картофена салата/пюре и други.

200 г сух вид риба=100 г мазна риба (скумрия, съомга и други)=130 г средно маен вид риба (пъстърва).

Меню 14

Закуска: 60 г пълнозърнест хляб, 1 яйце, 60 г сирене. Зеленчуци – краставица/домат.

Може да се приготви като сандвич, принцеса.

1 яйце=20 г кашкавал=25 г сирене

60 г сирене=40 г кашкавал

Обяд: 200 г телешко/150 г свинско месо (измерени сурови), 170 г картофи (измерени сурови и обелени), лук, морков, чушка, зелен боб (може от консерва), доматиено пюре.

Може да се приготви като гювеч, телешко варено и други.

170 г картофи=55 г ориз (киноа, булгур, спагети)

14 дневно меню „Под карантина“ от Руми Илиева.
За индивидуално меню за влизане във форма изпрати имейл на iskam@fitnessinstruktor.com



Следобедна закуска: 100 г заквасена сметана, 350 г ягоди (или друг вид горски плодове, може и замразен микс) и 25 г мед.



Вечеря: 70 г пълнозърнеста паста, доматино пюре, босилек, 40 г кашкавал, 1 с.л. зехтин. 2-3 маслини.

За още идеи за вкусни и здравословни рецепти, виж [ТУК](#) и [ТУК](#). Използвай код **karantina** за 50% отстъпка от цената. Кодът е валиден до 15.04.2020.

Списък за пазаруване според брой хора в домакинство

кг означава килограми. 0,600 кг означава 600 грама

Продукти	за 1 човек	за 2 души	за 3 души	за 4 души	за 5 души
Хляб кг	0,600	1,200	1,800	2,400	3,000
Масло кг	0,120	0,240	0,360	0,480	0,600
Кашкавал кг	0,705	1,410	2,115	2,820	3,525
Сирене кг	0,880	1,760	2,640	3,520	4,400
Кисело мляко по 400 г, бр.	7	14	21	28	35
Заквасена сметана кг	0,100	0,200	0,300	0,400	0,500
Яйца бр.	17	34	51	68	85
Картофи кг	0,134	0,268	0,402	0,536	0,670
Зехтин л	0,240	0,480	0,720	0,960	1,200
Ориз/елда/киноа/булгур кг	0,430	0,860	1,290	1,720	2,150
Кус-кус кг	0,120	0,240	0,360	0,480	0,600
Овесени ядки кг	0,210	0,420	0,630	0,840	1,050
Пълнозърнесто брашно кг	0,800	1,600	2,400	3,200	4,000
Пълнозърнеста паста/макарони кг	0,250	0,500	0,750	1,000	1,250
Месо					
Свинско месо кг	0,300	0,600	0,900	1,200	1,500
Пилешко месо кг	0,200	0,400	0,600	0,800	1,000
Телешко месо кг	0,200	0,400	0,600	0,800	1,000
Кайма смес кг	0,200	0,400	0,600	0,800	1,000
Шунка г	0,070	0,140	0,210	0,280	0,350
Риба					
Суша (лаврак, ципура, хек) кг	0,200	0,400	0,600	0,800	1,000
Риба тон в собствен сос кг	0,300	0,600	0,900	1,200	1,500
Мазна (сьомга, скумрия) кг	0,200	0,400	0,600	0,800	1,000
Варива					
Боб сух кг (сварен е 3 пъти повече, сух:сварен 1:3)	0,120	0,240	0,360	0,480	0,600
Леща суха кг (сварена е 3 пъти повече, суха:сварена 1:3)	0,160	0,320	0,480	0,640	0,800
Грах от консерва/буркан/замразен кг	0,300	0,600	0,900	1,200	1,500
Нахут сух кг (сварен е 2 пъти повече, сух:сварен 1:2)	0,800	1,600	2,400	3,200	4,000
Царевица замразена/консерва кг	0,100	0,200	0,300	0,400	0,500
Плодове					
Ябълки бр	5	10	15	20	25
Банани бр.	7	14	21	28	35
Портокали бр.	2	4	6	8	10
Мандарини кг	0,230	0,460	0,690	0,920	1,150

14 дневно меню „Под карантина“ от Руми Илиева.
 За индивидуално меню за влизане във форма изпрати имейл на iskam@fitnessinstructor.com

Авокадо кг	0,700	1,400	2,100	2,800	3,500
Стафиди/сушени плодове кг	0,110	0,220	0,330	0,440	0,550
Фурми бр.	7	14	21	28	35
Ядки кг	0,340	0,680	1,020	1,360	1,700
Семена (тиквено, слънчооглед) кг	0,020	0,040	0,060	0,080	0,100
Тахан кг	0,160	0,320	0,480	0,640	0,800
Мед кг	0,115	0,230	0,345	0,460	0,575
Шоколад 100 г, бр.	2	4	6	8	10
Зеленчуци					
Краставици бр.	10	20	30	40	50
Домати бр.	8	16	24	32	40
Чушки/печени чушки (буркан) бр.	12	24	36	48	60
Лук стар бр.	12	24	36	48	60
Зелен лук (за салата), връзка, бр.	2	4	6	8	10
Моркови бр.	11	22	33	44	55
Тиквички, средни, бр.	4	8	12	16	20
Патладжан бр.	1	2	3	4	5
Чесън, глава бр.	1	2	3	4	5
Зелена салата (маруля) бр.	2	4	6	8	10
Айсберг бр.	1	2	3	4	5
Репички, връзка бр.	2	4	6	8	10
Зеле бр.	1	2	3	4	5
Спанак кг	0,450	0,900	1,350	1,800	2,250
Гъби пресни кг (пресни:консервирани 2:1)	0,950	1,900	2,850	3,800	4,750
Маслини кг	0,150	0,300	0,450	0,600	0,750
Замразени зеленчуци микс (броколи, карфиол, моркови, зелен боб) от 400 г, бр.	2	4	6	8	10
Салатен микс (рукола, бейби спанак) от 200 г, бр.	1	2	3	4	5
Замразени плодове (ягоди/микс горски плодове) кг	0,350	0,700	1,050	1,400	1,750
Зелен боб (малка консерва/буркан) бр	1	2	3	4	5
Доматено пюре (малък буркан/консерва) бр.	1	2	3	4	5
Подправки					
Магданоз, връзка бр.	2	4	6	8	10
Целина, листа, връзка бр.	1	2	3	4	5
Копър, връзка бр.	2	4	6	8	10