

SOMAFIT

ВОДИЧ ЗА ИСХРАНА

СОВЕТИ, ИДЕИ, ШОПИНГ ЛИСТИ И РЕЦЕПТИ

мени за само **350 денари дневно**



Храната е дефинитивно нешто за коешто сите размислуваме во тек на еден ден.

Тоа ни е неопходно и клучно за да бидеме здрави и среќни. **Храната ни е енергија и гориво.**



SOMAFIT

Храната е центар на сите прослави,
срцето на семејните и пријателски собири.

Но, некогаш ни претставува и проблем.
Станува се поскапа, немаме идеи, немаме
време и ни е тешко да ја готвиме.

**Не мора да биде така, затоа
што имаме решение.**



SOMAFIT

Добрата храна – здрава, вкусна,
хранлива, може да биде и едноставна.



Посебно за оние што се студенти, едноставноста е клучот кон успехот. Но и за оние што се со набиен распоред и работна агенда.

Обично на факултет имаме премногу обврски и некако храната ја ставаме на некое последно место, а има се повеќе луѓе што сакаат и за време на тие студентски денови да си водат грижа за себе.

SOMAFIT



Целта на овој мал прирачник е да помогне да се ослободи стресот кај студентите барем во една област - храната.

Овој прирачник е полн со рецепти кои се одлични за студенти и луѓе што се презафатени, а истовремено се со ограничен буџет и малку време за готвење.

Надвор од рецептите има и список за пазарење, совети и трикови за готвење, корисен метод за правење на здрави оброци и комбинации.

Уживајте!



SOMAFIT

ШТО ГО
ПРАВИ
ЕДЕН
ОБРОК
ЦЕЛОСЕН



За да биде наједноставно, за еден оброк да биде целосен, хранлив со се што ни треба, содржи 3 различни компоненти или микро и макро нутриетни.

✓ **Протеини** ✓ **Јаглехидрати** ✓ **Масти**

+ овојше или зеленчук (витамини и минерали)



SOMAFIT

Сите овие нутриенти сами по себе имаат големи здравствени придобивки.

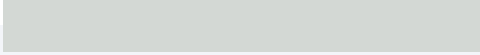
Протеините се есенцијални за градење и обнова на мускулите наместо се главен извор на енергија.

Јаглехидратите ни требаат за енергија и се гориво за нашите клетки, мускули и мозок.

Мастите ни се битни за здрави лигаментни, коски и меки ткива и баланс на хормони, а зеленчукот и овошјето се полни со влакна и важни витамини и минерали.



SOMAFIT



Кога ќе ги искомбинираме заедно придобивките од тој оброк се зголемуваат уште повеќе.

Најлесен метод со којшто ќе знаете дека во еден оброк имате се што ви треба е **делење на чинијата на делови.**

Односно, ја делиме чинијата на три или четири еднакви делови и го полниме секој дел со одредена состојка.

Ова ни помага да постигнеме рамнотежа, разновидност и хранливост во секој оброк.

А е многу едноставно!

SOMAFIT

СОВЕТИ ЗА НАЈДОБАР, НАЈЕФЕКТИВЕН ШОПИНГ СО ОГРАНИЧЕН БУЏЕТ



SOMAFIT

Направете и користете шопинг листа
(список со намирници која што ја имаме и тука)

Закажете одреден ден за купување еднаш неделно
(или колку често треба да купувате)

Не купувајте гладни

Побарајте какви акции и зделки се достапни за
одредени производи

ДОМА:

- ✓ Чувајте го месото одвоено од друга храна
(замрзнувач или најдоле во фрижидерот).
- ✓ Распакувајте ја правилно вашата храна веднаш
штом ќе се вратите дома за да избегнете
расипување.
- ✓ Подгответе ги потребните овошја и зеленчук дури
може и нешто од нив да си измиете, да си исечкате
и да бидат спремни за конзумирање.
- ✓ Овошките може да стојат и надвор од фрижидер,
зеленчукот е пожелно да биде во фрижидер.

Други совети:

- ✓ Купете само тоа што ќе јадете, не и повеќе од тоа.
- ✓ Овошје и зеленчук купувајте од пиљара, обично се посвежи и поквалитетни, а и поефтини
- ✓ Побарајте низ месарите акции за месо и споредете ги цените со маркетите

Сезонски шопинг за овошје и зеленчук

Купувањето храна што е во сезона може да ви помогне да заштедите пари, а да добиете квалитет

Пролет: Марула, ајзберг, ротквици, спанаќ, јагоди

Лето: Кајсии, боровинки, цреши, модар патлиџан, боранија, сливи, пиперки, домати, тиквички

Есен: Јаболка, брокула, карфиол, грозје, круши, тикви

Зима: Цвекло, моркови, цитрусно овошје, кромид



НАЈЕФЕКТИВЕН MEAL PREP

Подготвување на оброци однапред за цел ден или за неколку дена однапред е одличен начин за ефективност во исхраната.

Ова се неколку совети и идеи за како можете да бидете најефикасни во припремањето на оброците.



SOMAFIT



Како да ги искомбинирам оброците и да бидам сигурен/на дека јадам сè што треба?

1. **Изберете извор на протеин:** пилешко, риба, туна, јајце, тофу, грав, леќа
2. **Изберете извор на минерали и витамини (зеленчук):** моркови, брокула, грашок, пченка, тиквички, карфиол, марула, краставица, пиперка, домати, тиквички
3. **Изберете извор на јаглехидрати:** ориз, киноа, компир, тестенини, интегрален леб, тортиљи

Со сето тоа додадете ги вашите омилени зачини, преливи (кокосово млеко од конзерва, протеински намаз, прелив без калории, грчки јогурт, томатело) направете комбинација и уживајте во оброкот.

SOMAFIT



НЕДЕЛНА ШОПИНГ ЛИСТА ЗА 350 ДЕН ДНЕВНО

Во оваа неделна шопинг листа имаш
намирници со кои ќе можеш да јадеш
цела недела по 3 оброци и ужина, за
2500-2800 ден неделно.

Протеини

1 табла јајца (10-12)
1 кг пилешко месо
3 туни
500 гр јунешко месо
6 грчки јогурти

Замена за вегани и вегетаријанци:

Тофу
Сејтан
Грав

Јаглехидрати

Тонус леб
Тортиљи
Овес
Ориз
Компир
Оризиви галети
Нудли или тестенини



SOMAFIT

Овошје

Сезонско (банани, замрзнати малини, киви, мандарини)

Пример 3 банани, 3 киви, 3 мандарини, 1 пакување замрзнати малини

Зеленчук

Сезонско (марула, тиквичка, пиперка, краставица, модар патлиџан, кромид, моркови, спанаќ)

Пример 1 марурула, 2 тиквичи, 2-3 пиперки, 2-3 краставици, 1 модар патлиџан)

Масти

Путер од кикирки

Чиа семе

Маслиново масло

Моцарела

Друго: урми, пуканки, мед

Зачини

Сол, бибер, црн и црвен бибер, цимет + нешто по избор

SOMAFIT

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7
Доручек							
Ужина							
Ручек							
Ужина							
Вечера							

Секако можеш да ги менуваш или да јадеш повеќе денови ист оброк , а и да си правиш најразлични комбинации - **биди креативна!**

Овие рецепти се без многу печење, готвење и сл. Наједноставни, а сепак високо хранливи со сè што е потребно.

Препорачувам пример месото да си го направиш наеднаш и да си го користиш во оброци секој ден, пример направи си кило пилешко стави го во фрижидер и после само комбинирај си го.



РЕЦЕПТИ ЗА ПОЈАДОК

SOMAFIT

Овесна каша

Состојки:

40 гр овес

1 голема лажица чиа

1 голема лажица грчки јогурт

Малку млеко или вода

1 лажица мед

За одозгора:

1 овошје по избор - пример малини или кива

1 лажичка путер од кикирики

Можеш да го оставиш да отстои во фрижидер преку ноќ или пак 1 час пред конзумирање, а можеш да го јадеш и одма.



SOMAFIT

Смути

Састојки:

1 грчки јогурт

1 банана

Замрзнати малини

1 шака спанак

Малку вода или млеко

Ако имаш мраз

Доколку немаш блендер замени си го со друг доручек.



SOMAFIT

Тортиља јајца

Состојки:

2 јајца

1 тортиља

Кечап

Опција - маслинки, спанаќ, домати, моцарела

Ги мешаш јајцата и на загреано тавче на 1 лажичка маслиново масло и разлеваш по тавата, одозгора ја ставаш тортиљата додека да се залепи на јајцата. Ја обраќаш и редиш тоа што го сакаш како додаток и опција.



SOMAFIT

Оризиви галети

Состојки:

3 оризови галети

1 банана

2 лажички путер од кикирки

1 шака малини или друго овошје

На оризовите галети го мачкаш путерот, одозгора бананите исецкани на кругови и врз нив малините или некое друго овошје



SOMAFIT

Тост

Состојки:

2 парчиња тонус леб

2 јајца

Грчки јогурт

Кечап

Моцарела околу 30 гр

Лепчето го ставаш да се потпече на тостер или во рерна (немора) , јајцата ги пржиш на око или варени, лепчето го мачкаш со грчки јогурт и кечап и ставаш моцарела и одозгора јајцето. Пред да го ставиш јајцето можеш да ставиш на тавче или во рерна да се стопи моцарелата па после да ги додадеш јајцата, Додади си бибер и сол.



Овесна каша

Состојки:

40 гр овес

Пола банана

4 урми

Грчки јогурт

1 лажичка путер од кикирики

Бананата и урмите ги сечеме на ситни коцки и заедно со овесот, грчкиот јогурт и путерот од кикирики им ставаме врела вода и мешаме се заедно (не многу вода, колку да се залие и да стане густо). Одозгора си додаваме цимет.



SOMAFIT

Кајгана

Состојки:

2 или 3 јајца
Пола тиквичка
1/3 кромид
Пола домат
2 парчиња тонус леб

Зеленчукот го сецкаме на коцки и ставаме да се пропржи на една лажичка маслиново масло, а после тоа ги додаваме и јајцата претходно измешани во длабок сад. Сервираме заедно со тонус лебче.



Ужина по избор

Састојки:

- Грчки јогурт со едно овошје
- Протеински бар
- 2 галети со путер од кикирки и банана
- 4 урми со ореви и путер од кикирки
- 1 јаболко со путер од кикирики
- 20-30 гр јаткасти плодови или кикирики



SOMAFIT



РЕЦЕПТИ ЗА РУЧЕК

SOMAFIT

Туна сендвич

Состојки:

1 туна процедена
1 лажичка мала мајонез
сол и бибер
2 парчиња тонус леб
Марула и краставица
Кромид по избор

Туната се меша со мајонезот, на лебот се става марулата и одозгора намазот од туна. Внатре во намазот доколку сакаш додади си кромид.
На страна се сервира краставицата. Истиот намаз можеш да го ставиш и во тортиља.



Пилешко, ориз и зеленчук

Состојки:

150 гр пилешко

50-60 гр ориз или тестенини или околу 150 гр компир
Зеленчук на тавче (кромид, лук, 1 пиперка, пола тиквица,
малку модар патлиџан - се е избор)

Оризот се вари, пилешкото се спрема исечено на коцки и се пропжува на тавче или се пече во рерна претходно зачинето со зачини по избор. Зеленчукот може да си спремаш и поголема количина за повеќе денови или за вечера дополнително. Се сецка на коцки, се пржи во тавче и се додава како прилог на главното јадење, можеш да си го размешаш и со пилешкото.



SOMAFIT

Нудли со пилешко

Состојки:

1 пакетче нудли
150-200 гр пилешко
Свежа салата



SOMAFIT

Сендвич to-go најразлични идеи

Било каков интегрален леб

Намаз:

Сенф, Хумус, Грчки јогурт, Мајонез со мала масленост - посен, Авокадо

Протеини:

Димено пилешко
Пилешко на скара
Варено јајце

Веге/веган:

Тофу, Грав

Зеленчук:

Марула
Спанаќ
Домати
Сецкани моркови
Кисели краставички
Зелена салата
Пиперки Кромид
Авокадо
Краставица
Печурки



SOMAFIT

Тортиља со пилешко или јунешко месо

Состојки:

150-200 гр пилешко или јунешко месо претходно
припремени

1 голема лажица грчки јогурт

20 гр моцарела

Марула

Малку кечап

Се полини тортиљата и се става на тавче или во рерна за да се соединат сите вкусови и да се растопи моцарелата.



SOMAFIT

Тестенини со месо

Состојки:

80 гр тестенини

Томатело

Лук и кромид

150 -200 гр месо (јунешко, пилешко или туна риба)

Тестенините се варат и после на тавче се пропржува кромид и лук , се додава томателото и тестенините се промешува, се додава и месото или туната, се меша уште малку додека да се згусне. Доколку имаш и свеж домат додади си внатре.



SOMAFIT

Печен компир, зеленчук и пилешко

Состојки:

2 моркови

200 гр компир

Пола главица кромид

150-200 гр пилешко

Опција (брокула, тиквица, модар патлиџан)

Се става се на плех и хартија за печење се попрскува со маслиново масло и зачини и се става да се пече на 200 степени околу 40 минути. Истото може да се направи и во air fryer.



SOMAFIT



РЕЦЕПТИ ЗА ВЕЧЕРА

SOMAFIT

Цезар салата

Састојки:

Марула

150-200 гр пилешко претходно приготвено
и исечено на коцки

1 голема лажица пченка

Избор (маслинки или пармезан)

Прелив:

1 лажичка маслиново

1 лажичка сенф

1 мала лажичка мед

*додаток - оризови галети



SOMAFIT

Пилешко со зеленчук

Остаток зеленчук и пилешко од ручек без ориз и јаглехидрати. Доколку сакаш додади си грчки јогурт и 2 оризови галети .



SOMAFIT

Туна салата

Састојки:

зелена салата по избор - марула

1 туна исцедена

Пола главица кромид

Сок од пола исцеден лимон

4,5 маслинки

Пола краставица

Избор (домат или пиперка)

Прелив:

Сок од лимон

1 лажичка маслиново масло

1 лажичка сенф

*додаток - парче тонус леб



SOMAFIT

Месо со домашен сос - таратур

Состојки:

150-200 гр месо

Таратур

Зелена салата

Домашен сос:

1 грчки јогурт

Пола краставица

Пола цеден сок од лимон

Лукче

Зачин за таратур (има во кам)

Се сецкаат краставиците на ситно, исто и 1 чешне лук, се додава во грчкиот јогурт и таму се става и сол, зачинот за таратур и цеден сок од лимон. Се меша се заедно. Се сервира заедно со пилешкото.



SOMAFIT

Киноа мешавина

Состојки:

100 гр киноа
томатело
пченка и црвен грав
1 голема лажица маслиново масло
Пола домат
Пиперка по избор
Пола главица кромид
Зачини (сол, црвен бибер, чили)

Во длабок сад за пржење (тенџере или тава со поклоп) стави го маслиновото масло и пиперката и кромидот да се пропржат. Додади се друго (киноата и другиот зелечнук). Додади томателото и малку вода да се залие. Намали ја ринглата и поклопи. Нека се вари околу 20 мин. Одозгора можеш да си додадеш сок лимон.



Јајца со салата

Состојки:

3 јајца по избор (варени, пржени, на око)
Зелена салата (можеш да си ја направиш и како цезар со јајца)

Грчки јогурт околу 80 гр (пола)
Краставица и друг зеленчук по избор

*додаток - оризови галети или 1 тортиља



Имуно салата

Состојки:

- 80г рукола или марула
- 150г пилешко месо или тофу
- 1/4 зелено јаболко
- 15г ореви
- 1 мала лажичка мед
- 25г урда
- 1 глава цвекло (варено или од тегла)

Пилешкото е претходно spremно, јаболкото и цвеклото се сецкаат на мали коцки, оревите се ситнат и прво се додава зелената салата па сите други состојки. Се меша се заедно. Одозгора се додава 1 голема лажичка маслиново масло помешано со сок од лимон.



Овој прирачник е само основата која што може многу да ви помогне за комбинација на рецепти и оброци што ќе ви помогнат да бидете сигурни во изборот без разлика дали сте студенти, живеете во студентски домови или пак сакате да си готвите од дома со буџет.



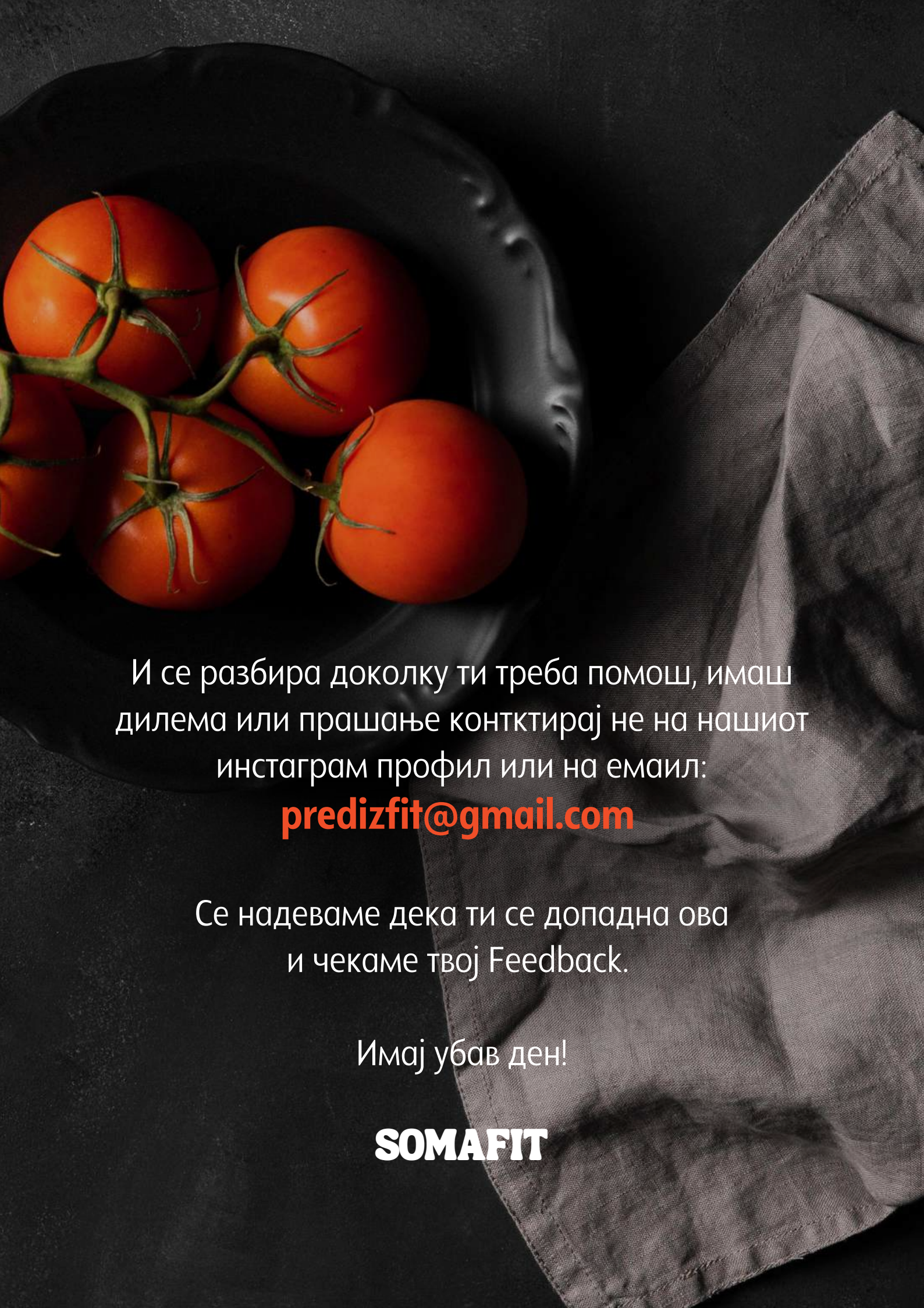
SOMAFIT



Но, тоа не е се. Ние имаме уште многу вакви рецепти во нашите програми, многу идеи и целосни менија со пресметани калориски вредности баш за таа цел што сакаш да ја постигнеш.

Можеш да ги разгледаш на
www.predizfit.com.kursevi

SOMAFIT



И се разбира доколку ти треба помош, имаш
дилема или прашање контктирај не на нашиот
инстаграм профил или на емаил:

predizfit@gmail.com

Се надеваме дека ти се допадна ова
и чекаме твој Feedback.

Имај убав ден!

SOMAFIT