

## 1 Ден Понеделник

Закуска	10.00 часа	Обяд	16.00 часа	Вечеря
60г пълнозърнест хляб, може препечен 1 сварено яйце 60г шунка 9 маслини Парче краставица	200г кисело мляко 3 лешника	75г пилешко филе, печено на грил тиган без мазнина Салата: 150г зеле 140г печени чушки 70г сварен нахут 1ч.л. зехтин	100г ябълка 3 лешника 40г сирене	Пиле с тиквички и ориз*

\*Пиле с тиквички с ориз: 90г сурово пилешко филе, 240г тиквички, 30г ориз, 1ч.л. зехтин.

Задушете за кратко пилешкото филе, нарязано на хапки, в зехтина и лъжичка вода.

Добавете ориза, тиквичките и достатъчно вода за да се сготви ориза. Гответе до готовност. Подправете със сол и подправки на вкус.

## 2 Ден Вторник

Закуска	10.00 часа	Обяд	16.00 часа	Вечеря
200г кисело мляко 130г извара Pilos 30г овесени ядки 9 натрошени лешника. Разбъркайте всичко и оставете ядките да омекнат.	100г круша на резени, полята с ½ с.л. тахан, канела по желание 40г сирене	75г телешко (варено, печено) Салата от 240г домати 240г краставици 75г царевица 1 ч.л. зехтин	100г круша 2 сварени белтъка 3 маслини	Порция телешко с праз и гъби*

\*Телешко с праз и гъби: 90г сурово телешко нетлъсто месо (или 75г вече сготвено), 230г праз, 120г домати на кубчета, 90г гъби, 1 ч.л. зехтин, сол, подправки на вкус.

Задушете месото в зехтина и малко водичка почти до готовност. Добавете зеленчуците и гответе докато телешкото е готово. Добавете сол и подправки на вкус.

## 3 Ден Сряда

Закуска	10.00 часа	Обяд	16.00 часа	Вечеря
Омлет от 1 яйце, 2 белтъка и 30г шунка 1ч.л. зехтин 40г ръжен хляб 240г домати	1 мандарина 25г филе Елена 3 маслини	100г печена риба Зелена салата и 150г варени картофи 1ч.л. зехтин	1 мандарина 3 бр. кашу 65г извара Pilos	75г свинско филе, печено на тиган без мазнина, Имамбаялдъ*

\*Имамбаялдъ: 300г патладжан, 240г домати, 1 чушка, 90г лук, 1ч.л. зехтин.

Зеленчуците се нарязват на кубчета. Лука се задушава докато омекне, добавят се останалите зеленчуци и се задушава на тих огън докато се изпари водата. Сол и подправки на вкус.

## 4 Ден Четвъртък

Закуска	10.00 часа	Обяд	16.00 часа	Вечеря
Сварявате 45г овесени ядки във вода до каша и добавяте 60г сирене. Отделно 1 сварено яйце или 2 белтъка	65г извара Pilos 120г сварена тиква ½ с.л. тахан	75г пуешки гърди (печени, варени) със салата от 130г цвекло, 100г ряпа, 120г морков 1ч.л. зехтин	200г кисело мляко 3 бр. какаови зърна или бадеми	75г пуешки гърди (печени, варени) 1 ½ ч.ч. сварен грах 1ч.л. зехтин Лимонов сок по желание

### 5 Ден Петък

Закуска	10.00 часа	Обяд	16.00 часа	Вечеря
200г кисело мляко 30г овесени ядки 70г извара от суроватка 9 бадема Стевия по желание	100г портокал, полят с ½ с.л. тахан 25г филе Елена	100г кюфте на скара Задушени зеленчуци: 250г броколи, 200г карфиол, 120г морков 1ч.л. зехтин	100г портокал, полят с ½ с.л. тахан 30г сирене	Порция боб яхния* 80г кюфте на скара Може зелена салата по желание, но овкусена с кисело мляко вместо зехтин.

\***Боб яхния:** гответе както обикновено като на всяка порция слагате по 1ч.л. зехтин. При сервиране една порция е  $\frac{3}{4}$  ч.ч. (с вместимост 220мл) отцедени бобени зърна и чорба колкото искате.

### 6 Ден Събота

Закуска	10.00 часа	Обяд	16.00 часа	Вечеря
Тутманик* Чаша чай без захар	200г кисело мляко 2 ч.л. чия семена Стевия по желание	75г печен свински котлет Салата от 240г домати и 100г сварен червен боб (може от консерва) Малко лук по желание 1 ч.л. зехтин	½ грейпфрут 30г сирене 3 маслини	Порция свинско със зеле** 40г пълнозърнест или ръжен хляб

\***Тутманик:** 2 белтъка или 1 яйце, 30г сирене, 65г извара Pilos, 1 ч.л.зехтин, ½ ч.л. бакпулвер, 40г брашно от лимец.

Разбъркватے добре продуктите, сипватے в силиконова формичка и печете до готовност.

\*\***Свинско със зеле (прясно или кисело):** Гответе както обикновено, като при сервиране една порция е 2 ч.ч. отцедено зеле, чорба по желание, 75г месо.

При готвенето предвидете по 1ч.л. зехтин на всяка порция зеле.

### 7 Ден Неделя

Закуска	10.00 часа	Обяд	16.00 часа	Вечеря
200г кисело мляко 2 с.л. чия семена 70г извара от суроватка 80г банан	1 киви 3 бадема	75г пилешко шишче на тиган без мазнина 180г задушен (сварен) зелен фасул 100г сварена киноа (или ориз) 1ч.л. зехтин	1 киви 3 бадема	75г пилешко шишче на тиган Салата от ¼ глава Айсберг, 240г краставици 240г домати 60г царевица 1 ч.л. зехтин

## Бележки:

- Диетата е **примерна**, подходяща за **здрави** жени с тегло тах. 100 кг.
- Режимът **не е подходящ** за деца до 18 години.
- Режимът **не е неподходящ** при някои заболявания като например: бъбречни заболявания, подагра, обострена жлъчка, панкреатит, алергия към някои от храните, непоносимост към яйца, млечни и глутен и/или други храни. Ако имате някакво заболяване се консултирайте със специалист преди да започнете диетата!
- Режимът е подходящ за хора с инсулинова резистентност и диабет тип 2, но **може да е неподходящ при диабет тип 1, т.е. инсулинозависим!**
- Разработеният режим е съобразен с принципите на диетата Зоната, но и със състава на българските храни. Възможно е да има леки разминавания с познатите ви таблици.
- Режимът е от 11 блока, разпределени както следва: закуска, обяд, вечеря - по 3 блока, междинни храненияя - по един блок.
- Възможно е пренареждане на последователността на храненияя в зависимост от дневният ви режим на работа и сън.
- Едноседмична диета не може да обхване цялото разнообразие от подходящи ястия, салати, плодове и зеленчуци, които могат да бъдат включени в нея.
- Режимът е нискокалоричен и не се препоръчва дългото му спазване без консултация със специалист.

Бъдете разумни с диетите и при нужда винаги се консултирайте със специалист!  
Желая ви здраве и успех!

## ДАНИЕЛА ДИМИТРОВА

Кабинет Диететика и Вега Тест  
Пловдив  
ул. „Александър Батенберг“ 39  
ет. 2, офис 8  
тел: 0878 186 668

kabinet.vegatest@abv.bg  
vegadietbg@gmail.com

[www.vegadiet.bg](http://www.vegadiet.bg)