



Съфинансиран от програма
„Бразъм+“
на Европейския съюз



Здравословен календар

СПОРТУВАЙ ВСЕКИ ДЕН

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
1	2	3	4	5	6	7
1 - 3 x 8 пъти 2 - 3 x 10 пъти	3 - 3 x 25 пъти 4 - 3 x 5 пъти	5 - 3 x 10 пъти 6 - 3 x 5 пъти	ПОЧИВКА	1 - 3 x 12 пъти 2 - 3 x 15 пъти	3 - 3 x 35 пъти 4 - 3 x 6 пъти	5 - 3 x 15 пъти 6 - 3 x 8 пъти
8	9	10	11	12	13	14
ПОЧИВКА	1 - 3 x 15 пъти 2 - 3 x 18 пъти	3 - 4 x 30 пъти 4 - 4 x 6 пъти	5 - 3 x 20 пъти 6 - 3 x 10 пъти	ПОЧИВКА	1 - 3 x 20 пъти 2 - 3 x 26 пъти	3 - 4 x 35 пъти 4 - 4 x 10 пъти
15	16	17	18	19	20	21
5 - 4 x 20 пъти 6 - 4 x 10 пъти	ПОЧИВКА	1 - 4 x 15 пъти 2 - 4 x 18 пъти	3 - 4 x 40 пъти 4 - 4 x 14 пъти	5 - 4 x 25 пъти 6 - 4 x 12 пъти	ПОЧИВКА	1 - 4 x 20 пъти 2 - 4 x 26 пъти
22	23	24	25	26	27	28
3 - 4 x 50 пъти 4 - 4 x 15 пъти	5 - 4 x 25 пъти 6 - 4 x 14 пъти	ПОЧИВКА	1 - 4 x 25 пъти 2 - 4 x 30 пъти	3 - 5 x 30 пъти 4 - 4 x 18 пъти	5 - 4 x 25 пъти 6 - 4 x 14 пъти	ПОЧИВКА
29	30	31				
1 - 4 x 30 пъти 2 - 4 x 36 пъти	3 - 5 x 30 пъти 4 - 5 x 15 пъти	5 - 4 x 30 пъти 6 - 4 x 15 пъти	Алтернативен "Здравословен спорт" за деца	Алтернативен "Здравословен спорт" за деца	Алтернативен "Здравословен спорт" за деца	Алтернативен "Здравословен спорт" за деца



1. Клек



2. Напади



3. Джъмпинг джак



4. Бърпи



5. Коремни преси



6. Повдигане на крака

Проект „Да бъдем активни и отговорни“, Договор 2021-2-BG01-KA154-YOU-000040260 по Програма „Еразъм+“, Ключова дейност 1 „Образователна мобилност на граждани“, сектор „Младежи“, финансиран от Европейски съюз. Съдържанието на документа е отговорност единствено на сдружение „Център за развитие Монтанузиум“ и по никакъв начин не отразява позицията и не е отговорност на Европейската комисия“



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



ХРАНИ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО

„Ние сме това, което ядем.“ - Хипократ

Балансирано меню за 7 дни

	закуска	лека закуска	обяд	лека закуска	вечеря	лека закуска
Понеделник	☐ Две варени яйца (или пържени в тиган с незапелващо покритие). ☐ Две филийки пънзърнест хляб, намазани с малко масло. ☐ Една чаша мляко с ниско съдържание на мазнини. ☐ Една чаша черно кафе или билков чай + хидролизиран колаген.	☐ Един банан. ☐ Една чаша обикновено кисело мляко с две супени лъжици мед. ☐ Чаша вода. ☒ Макронутриенти: 360 калории, 14 грама протеин, 78 грама въглехидрати, 1 грам мазнини.	☐ Един банан. ☐ Една чаша. обикновено кисело мляко с две супени лъжици мед. ☐ Чаша вода. ☒ Макронутриенти: 360 калории, 14 грама протеин, 78 грама въглехидрати, 1 грам мазнини	☐ Една чаша резени морков. ☐ Три супени лъжици хумус. ☐ Една половина парче пита. ☐ Чаша вода или билков чай. ☒ Макронутриенти: 157 калории, 6 грама протеини, 25 грама въглехидрати, 5 грама мазнини.	☐ Една чаша задушени броколи ☐ Една чаша кафяв ориз ☐ Камбала ☐ Малка градинска салата с една чаша листа спанак, домати и лук, гарнирани с две супени лъжици олио и оцет или дресинг за салата ☐ Чаша бяло вино ☐ Газирана вода с резен лимон или лайм ☒ 646 калории, 42 грама протеин, 77 грама въглехидрати, 8 грама мазнини	☐ Една чаша боровинки ☐ Две супени лъжици бита сметана (истинските неща - разбийте сами или кулете в консерва) ☐ Чаша вода + хидролизиран колаген ☒ Приблизително 100 калории, 1 грам протеин, 22 грама въглехидрати, 2 грама мазнини



Вторник 	☐ Един пълнозърнест английски мъфин с две супени лъжици фъстъчено масло ☐ Един портокал ☐ Голямо стъклено (12 унции) немазно мляко ☒ Една чаша черно кафе или билков чай + хидролизирани колаген Макронутриенти: приблизително 521 калории с 27 грама протеин, 69 грама	☐ Две овесени бисквитки със стафиди ☐ Чаша вода, горещ чай или черно кафе ☒ Макронутриенти: 130 калории, 2 грама протеин, 21 грама въглехидрати, 1 грам мазнини	☐ Сандвич с пуешко ☐ Една чаша зеленчукова супа с ниско съдържание на натрий ☐ Чаша вода ☒ Макронутриенти: 437 калории, 59 грама протеин, 37 грама въглехидрати, 6 грама мазнини	☐ Една чаша грозде ☐ Чаша вода или билков чай ☒ Макронутриенти: 60 калории, 0,6 грама протеин, 12 грама въглехидрати, 0 грама мазнини	☐ Свинска пържола ☐ Една чаша картофено пюре ☐ Една чаша варен спанак ☐ Една чаша зелен фасул ☐ Газирана вода с резен лимон или лайм ☒ 671 калории, 44 грама протеин, 63 грама въглехидрати, 18 грама мазнини	☐ Две филийки пълнозърнест хляб с две супени лъжици сладко (всякакъв сорт плодове) ☐ Една чаша безмаслено мляко ☐ Чаша вода + хидролизирани колаген ☒ Приблизително 337 калории, 14 грама протеин, 66 грама въглехидрати, 3 грама мазнини
Сряда 	☐ Един среден пълнозърнест мъфин ☐ Една порция пуешко филе ☐ Един портокал ☐ Една чаша безмаслено мляко ☐ Една чаша черно кафе или билков чай + хидролизирани колаген Макронутриенти: приблизително 543 калории с 26 грама протеин, 84 грама въглехидрати и 15	☐ Една прясна круша ☐ Една чаша ароматизирано соево мляко ☐ Чаша вода, горещ чай или черно кафе ☒ Макронутриенти: 171 калории, 6 грама протеин, 34 грама въглехидрати, 2 грама мазнини 	☐ Пилешка супа с ниско съдържание на натрий с шест солени бисквити ☐ Една средна ябълка ☐ вода ☒ Макронутриенти: 329 калории, 8 грама протеин, 38 грама въглехидрати, 17 грама мазнини	☐ Една ябълка ☐ Една филия швейцарско сирене ☐ Газирана вода с резен лимон или лайм + хидролизирани колаген ☒ Макронутриенти: 151 калории, 5 грама протеин, 21 грама въглехидрати, 6 грама мазнини	☐ Порция пуешко месо ☐ Една чаша печен боб ☐ Една чаша варени моркови ☐ Една чаша варено зеле ☐ Една чаша вино ☒ 784 калории, 84 грама протеин, 76 грама въглехидрати, 3 грама мазнини	☐ Една чаша замразено кисело мляко ☐ Една чаша пресни малини ☒ Приблизително 285 калории, 7 грама протеин, 52 грама въглехидрати, 7 грама мазнини 

Четвъртък 	☐ Чаша овесени ядки с една чаша обезмаслено мляко; ☐ Един банан; ☐ Резен пълнозърнест тост с една супена лъжица фъстъчено масло; ☐ Чаша черно кафе или билков чай; ☒ Макронутриенти: приблизително 557 калории с 18 грама протеин, 102 грама въглехидрати и 12 грама мазнини	☐ Чаша грозде и една мандарина ☐ Чаша вода, горещ чай или черно кафе + хидролизиран колаген ☒ Макронутриенти: 106 калории, 1 грам протеин, 27 грама въглехидрати, 1 грам мазнини	☐ Тортила с риба тон, една супена лъжица майонеза, маруля и нарязан домат ☐ Едно нарязано авокадо ☐ Една чаша безмаслено мляко ☒ Макронутриенти: 419 калории, 27 грама протеин, 37 грама въглехидрати, 19 грама мазнини	☐ Една чаша извара (1% мазнини); ☐ Един резен ананас; ☐ Четири чаени бисквити; ☐ Газирана вода с резен лимон или лайм + хидролизиран колаген ☒ Макронутриенти: 323 калории, 29 грама протеин, 38 грама въглехидрати, 5 грама мазнини	☐ Една порция лазаня; ☐ Малка градинска салата с домати и лук, гарнирана със супена лъжица зехтин; ☐ Една чаша безмаслено мляко. ☒ 585 калории, 34 грама протеин, 61 грама въглехидрати, 23 грама мазнини	☐ Една ябълка ☐ Една чаша безмаслено мляко ☒ Приблизително 158 калории, 9 грама протеини, 31 грама въглехидрати, 1 грам мазнини
Петък 	☐ Препечена филийка със супена лъжица кленов сироп ☐ Едно бъркано или натрошено яйце ☐ Една порция пуешки бекон ☐ Една чаша портокалов сок ☐ Една чаша черно кафе или билков чай + хидролизиран колаген ☒ Макронутриенти: приблизително 449 калории с 16 грама протеин, 57 грама въглехидрати и 18	☐ Една чаша нарязани моркови; ☐ Една чаша карфиол на пара; ☐ Две супени лъжици сос Ранч; ☐ Чаша вода, горещ чай или черно кафе ☒ Макронутриенти: 223 калории, 4 грама протеин, 18 грама въглехидрати, 16 грама мазнини	☐ Вегетариански бургер с пълнозърнесто хлябче; ☐ Една чаша червен боб; ☐ Една чаша безмаслено мляко. ☒ Макронутриенти: 542 калории, 38 грама протеин, 85 грама въглехидрати, 8 грама мазнини 	☐ Една ябълка ☐ Една филийка с две супени лъжици хумус ☐ Газирана вода с резен лимон или лайм ☒ Макронутриенти: 202 калории, 5 грама протеин, 41 грама въглехидрати, 4 грама мазнини	☐ Филе от пъстърва; ☐ Чаша зелен фасул; ☐ Чаша кафяв ориз; ☐ Малка градинска салата с две супени лъжици дресинг за салата; ☐ Газирана вода с резен лимон или лайм + хидролизиран колаген ☒ 634 калории, 27 грама протеини, 78 грама въглехидрати, 13 грама мазнини	☐ Чаша извара; ☐ Една прясна праскова (или друг сезонен плод). ☒ Приблизително 201 калории, 16 грама протеини, 29 грама въглехидрати, 2 грама мазнини 

Събота 	☐ Една чаша корнфлейкс с две чаени лъжички захар и една чаша обезмаслено мляко; ☐ Един банан; ☐ Едно твърдо сварено яйце; ☐ Една чаша черно кафе или билков чай + хидролизирани колаген Макронутриенти: приблизително 401 калории с 18 грама протеин, 72 грама въглехидрати и 6 грама мазнини	☐ Чаша кисело мляко с една супена лъжица мед, една половина чаша боровинки и една супена лъжица бадеми ☐ Чаша вода, горещ чай или черно кафе Макронутриенти: 302 калории, 15 грама протеини, 46 грама въглехидрати, 8 грама мазнини	☐ Една чаша пълнозърнеста паста с една половина чаша доматен сос за паста; ☐ Средно голяма градинска салата с домати и лук и две супени лъжици дресинг за салата; ☐ Чаша вода. Макронутриенти: 413 калории, 11 грама протеини, 67 грама въглехидрати, 12 грама мазнини	☐ Една и половина чаша извара; ☐ Една прясна праскова (или друг сезонен плод); ☐ Чаша вода. Макронутриенти: 303 калории, 43 грама протеин, 23 грама въглехидрати, 4 грама мазнини  Академия „Франсис и спортсмай“	☐ Свинска пържола, средно голяма; ☐ Малка градинска салата с домати и лук, гарнирана с две супени лъжици олио и оцет (или салатен дресинг); ☐ Един малък печен сладък картоф; ☐ Една чаша аспержи; ☐ Чаша вино; ☐ Газирана вода с резен лимон или лайм + хидролизирани колаген Макронутриенти: 500 калории, 46 грама протеини, 35 грама въглехидрати, 10 грама мазнини	☐ Няколко пълнозърнести крекери; ☐ Една чаша безмаслено мляко; ☐ Една чаша ягоди. Приблизително 279 калории, 10 грама протеини, 50 грама въглехидрати, 3 грама мазнини  Академия „Франсис и спортсмай“
--	---	---	--	---	--	---

Неделя 	☐ Чаша овесена каша с половин чаша боровинки, една половина чаша обезмаслено мляко и една супена лъжица бадеми ☐ Две филийки пуешки бекон ☐ Една чаша безмаслено мляко за пиене ☐ Една чаша черно кафе или билков чай + хидролизиран колаген Макронутриенти: приблизително 442 калории с 26 грама протеин, 59 грама въглехидрати и 14	☐ Една чаша обикновено кисело мляко с една супена лъжица мед, една половина чаша ягоди и две супени лъжици бадеми; ☐ Чаша вода, горещ чай или черно кафе; Макронутриенти: 343 калории, 17 грама протеин, 41 грама въглехидрати, 13 грама мазнини  Азбуката „Трени се и спортвай“	☐ Порция печени пилешки гърди; ☐ Голяма градинска салата с домати и лук и две супени лъжици дресинг за салата; ☐ Един печен сладък картоф; ☐ Филийка пълнозърнест хляб; ☐ Чаша вода. Макронутриенти: 498 калории, 47 грама протеин, 63 грама въглехидрати, 6 грама мазнини	☐ Една чаша броколи на пара; ☐ Една чаша суров нарязан морков; ☐ Две супени лъжици зеленчуков дип или салатен дресинг; ☐ Една прясна праскова ☐ Чаша вода Макронутриенти: 112 калории, 3 грама протеин, 25 грама въглехидрати, 1 грам мазнини	☐ Порция съомга на скара; ☐ Половин чаша червен боб; ☐ Чаша кафяв ориз; ☐ Препечена, пълнозърнеста филийка, намазана с масло; ☐ Газирана вода с резен лимон или лайм + хидролизиран колаген 671 калории, 38 грама протеин, 91 грама въглехидрати, 19 грама мазнини	☐ Един портокал Приблизително 62 калории, 1 грам протеин, 15 грама въглехидрати, 0 грама мазнини  Азбуката „Трени се и спортвай“
--	--	---	---	--	---	---

Проект „Да бъдем активни и отговорни“, Договор 2021-2-BG01-KA154-YOU-000040260 по Програма „Еразъм+“, Ключова дейност 1 „Образователна мобилност на граждани“, сектор „Младежи“, финансиран от Европейски съюз. Съдържанието на документа е отговорност единствено на сдружение „Център за развитие Монтанезиум“ и по никакъв начин не отразява позицията и не е отговорност на Европейската комисия