



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



Здравословен календар

СПОРТУВАЙ ВСЕКИ ДЕН

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
<u>приятни занимания</u> градинарство, топка, гоф и др сила и гъвкавост аеробика, йога, вдигане на тежести и др. поне 20 мин на ден туризъм в планината, плуване, каране на колело, ски-бягане, пързалане с кънки, бърз вървеш, футбол, баскетбол тенис, танци <u>полезни навици</u> извеждайте кучето си, качвайте се по стълби малки усилия ходене пеше на раота, избирайте най-дългия път до магазина или до пощата	<u>приятни занимания</u> градинарство, топка, гоф и др сила и гъвкавост аеробика, йога, вдигане на тежести и др. поне 20 мин на ден туризъм в планината, плуване, каране на колело, ски-бягане, пързалане с кънки, бърз вървеш, футбол, баскетбол тенис, танци <u>полезни навици</u> извеждайте кучето си, качвайте се по стълби малки усилия ходене пеше на раота, избирайте най-дългия път до магазина или до пощата	<u>приятни занимания</u> градинарство, топка, гоф и др сила и гъвкавост аеробика, йога, вдигане на тежести и др. поне 20 мин на ден туризъм в планината, плуване, каране на колело, ски-бягане, пързалане с кънки, бърз вървеш, футбол, баскетбол тенис, танци <u>полезни навици</u> извеждайте кучето си, качвайте се по стълби малки усилия ходене пеше на раота, избирайте най-дългия път до магазина или до пощата	<u>приятни занимания</u> градинарство, топка, гоф и др сила и гъвкавост аеробика, йога, вдигане на тежести и др. поне 20 мин на ден туризъм в планината, плуване, каране на колело, ски-бягане, пързалане с кънки, бърз вървеш, футбол, баскетбол тенис, танци <u>полезни навици</u> извеждайте кучето си, качвайте се по стълби малки усилия ходене пеше на раота, избирайте най-дългия път до магазина или до пощата	<u>приятни занимания</u> градинарство, топка, гоф и др сила и гъвкавост аеробика, йога, вдигане на тежести и др. поне 20 мин на ден туризъм в планината, плуване, каране на колело, ски-бягане, пързалане с кънки, бърз вървеш, футбол, баскетбол тенис, танци <u>полезни навици</u> извеждайте кучето си, качвайте се по стълби малки усилия ходене пеше на раота, избирайте най-дългия път до магазина или до пощата	<u>приятни занимания</u> градинарство, топка, гоф и др сила и гъвкавост аеробика, йога, вдигане на тежести и др. поне 20 мин на ден туризъм в планината, плуване, каране на колело, ски-бягане, пързалане с кънки, бърз вървеш, футбол, баскетбол тенис, танци <u>полезни навици</u> извеждайте кучето си, качвайте се по стълби малки усилия ходене пеше на раота, избирайте най-дългия път до магазина или до пощата	<u>приятни занимания</u> градинарство, топка, гоф и др сила и гъвкавост аеробика, йога, вдигане на тежести и др. поне 20 мин на ден туризъм в планината, плуване, каране на колело, ски-бягане, пързалане с кънки, бърз вървеш, футбол, баскетбол тенис, танци <u>полезни навици</u> извеждайте кучето си, качвайте се по стълби малки усилия ходене пеше на раота, избирайте най-дългия път до магазина или до пощата

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 	50 г. овесена каша с обезмаслено или соево мляко и плодове (боровинки, ягоди, малини, къпини)	парче плод – ябълка, круша, кайсия или праскова, според сезона	леща чорба	 Академия „Храни се и спорттай“	рибно филе (треска, хек, бяла риба) с печен картоф, аспержи и моркови	

Вторник		- плодова салата микс – киви, ягоди, парченца портокал, боровинки и грозде - с 2 лъжици йогурт или кисело мляко	морков или сурова чушка (суров пипер)	Средиземноморска салата		- стир фрай - зеле - Савой с лук, чесън, кълнове, гъби, чушки, грах, царевича + по избор: тофу, съомга или пилешко месо - Калории за 1 порция: 222 Ккал	
Сряда		- плодово смути, пригответено със соево мляко, боровинки, ягоди и малини - Калории за 1 порция: 168 Ккал	бар (десерт) с ядки или семена	сандвич, пригответен от 2 пълнозърнест хляб и консерва риба тон или съомга		- задушен кафяв ориз със зеленчуци и фасул - Калории за 1 порция: 322 Ккал	
Четвъртък		овесен флейкс с обезмаслено или соево мляко, и банан	соев йогурт (или кисело мляко), поръсен с микс от семена	една консерва – сардина и салата – червено цвекло, моркови, свежа зелена салата (маруля), домати и лук		- пълнени чушки и картофи с кората, пълнени със зеленчуци, и салата по избор (Калории за 1 порция: 227 Ккал)	

Петък 	 едно варено яйце с филия пълнозърнест хляб или върху канапе от спанак	 сурови чушки (червени /жълти/ оранжеви) и стебла целина с дип от хумус	 печен картоф с две супени лъжици хумус, беден на мазнини и голяма салата по избор		 стек от риба тон и стир фрай от зеленчуци по избор Калории за 1 порция: 160 Ккал	
Събота 	 чаша, пълна с мюсли, соево или обезмаслено прясно мляко и лъжица йогурт	 шепа ядки или стафиди	 салата с пуешко или пилешко месо, или скумрия върху филия хляб със зърна (семена)		 кафяв ориз със зеленчуци Калории за 1 порция: 312 Ккал	
Неделя 	 омлет, приготвен с две яйца и червен лук, домати, спанак и чушка	 шепа сушени кайсии	 печено месо и картофи		 сандвич - салата върху филия хляб или супа по избор	

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