

ИВЕЛИНА БОИКЛИЕВА

**120+ ИДЕИ ЗА ЯСТΙΑ,
БАЛАНСИРАНИ ПО ЗОНАТА**

София, 2023

© **Всички права запазени.**

Информацията, предоставена в тази книга, е базирана на научни изследвания, личен опит и професионални познания в областта на здравословното хранене. Въпреки всички усилия да предоставим точна и актуална информация, ние не можем да гарантираме, че всичко, което е посочено в тази книга, е изцяло безгрешно или подходящо за всеки човек.

Здравословното хранене е индивидуален процес, който може да зависи от различни фактори, включително здравословното състояние, алергии, предпочитания и дори културни влияния. Винаги е препоръчително да се консултирате с медицински специалист или квалифициран диетолог, преди да въведете големи промени в своята диета.

Авторът не носи отговорност за каквито и да било щети или загуби, произтичащи от прилагането на съветите и рецептите, представени в тази книга. Всяка индивидуална реакция на храни и диети може да варира, и следователно потребителите трябва да полагат собствени усилия и добра преценка при избора и прилагането на препоръчителните методи.

**120+ ИДЕИ ЗА ЯСТΙΑ,
БАЛАНСИРАНИ ПО ЗОНАТА**

Първо издание. Български език.

© **Всички права запазени.**

© **Автор:** Ивелина Боиклиева

Редактор: Георги Боиклиев

Дизайн и предпечатна подготовка: Анелия Петрова

© **Книжна магия, издател**

Печат: “Дайрект Сървисиз“ ООД

София, 2023

ISBN 978-619-92630-0-6

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД

БАЛАНСИРАНОТО ХРАНЕНЕ КАТО НАЧИН НА ЖИВОТ ИЛИ КАК ДА „СВАРИМ ЖАБАТА“	10
ТАЙНАТА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО И ИКОНОМИЧНО ХРАНЕНЕ	15
ДВИЖЕНИЕ.....	20
ИГРИ НА УМА	30
СЪЩИНСКАТА ЗОНА.....	34
ИЗЧИСЛЯВАНЕ НА БЛОКОВЕ В ГОТОВА ХРАНА.....	40
ТОП ХРАНИ, КОИТО Д-Р БАРИ СИЪРС ПРЕПОРЪЧВА	46
120+ ИДЕИ	51
ЗАКУСКИ И СНАКОВЕ.....	53
Основна закуска с овесени ядки	54
Кремче с фъстъчено масло	56
Крем от извара с боровинки	58
Кремче с оризовка	60
Чия пудинг	62
Зонова закуска с овесени ядки	64
Овесена попара	65
Зоново мюсли	66
Лятна свежа закуска	68
Вкусен сандвич с шунка	70
Сандвич с риба тон	72
Зонов континентал	74
Яйчен тост с извара	76
Протеинова баница	78
Баница с кайма	80
Протеинова палачинка	82
Здравословни палачинки	84

Белтъци с куркума и салата от нахут	86
Най-обилната закуска	88
СУПИ	91
Крем супа от броколи и грах	92
Крем супа от тиквички и моркови	94
Най-вкусната пилешка супа	96
Крем супа карфиол	98
Таратор	100
Супа топчета	102
Гъбена супа със зеленчуци	104
САЛАТИ	107
Зелена салата	108
Основна салата за балансиране на ястия	109
Основна спаначена салата с извара	110
Салата с котидж и варено яйце	111
Салата с козе сирене	112
Салата с риба тон	114
Салата с пушена съомга	116
Салата зоново табуле	118
Рульца от краставици	120
Салата с киноа	122
Овчарска салата по зоната	124
ОСНОВНИ ЯСТИЯ	127
Карфиолено тофу	128
Яйца по панагюрски	130
Омлет на фурна	132
Бъркани яйца с праз лук и гарнитурa	134
Запечени броколи с бадеми	136
Яйчено руло с тиквички	138
Лесна везе пица	140
Скумрия във фолио	142
Съомга на скара	144
Оризиви нудли със съомга	146
Миди с вино и чесън	148
Печени миди	150
Юфка с пилешка шунка и моцарела	152

Пиле фрикасе със салата	154
Каре с гъби	156
Гювече	158
Пиле а ла италиано	160
Пиле лютика	162
Патладжан-тасия	164
Чили	166
Вкусно пиле в гювеч	168
Пиле с кисело мляко	170
Тако с пиле	172
Пиле с горчица	174
Омлет с пушено пиле	176
Пица зелена зона	178
Пица в зоната	180
Сладка картофена пържола в еър фрайър	182
Заешко на фурна	184
Домашно пуешко филе	186
Телешки шишчета	188
Кюфтета по чирпански	190
Печен боб по английски	192
Свинско с брюкселско зеле по дижонски	194
Пролетни рулца в оризова хартия	196
Зонова мусака	198
ХЛЕБЧЕТА.....	201
Лимецово хлебче	202
Хляб от нахут	204
Овесен хляб	206
Лещени тарталети	208
ДЕСЕРТИ	211
Протеинов кекс шоколад	212
Малинови мъфини с бадеми	214
Течен шоколад	216
Яйчен крем	218
Боровинкова торта с лешници	220
Сладоледен крем за секунди	222
Пухкав сладолед	224
Леден десерт за тънка талия	226

Сладко кремче за минутка	228
Желирана сладост	230
Златно мляко	232
СМУТИТА.....	233
Шоколадово смути	234
Язогово-киви смути	235
Сладко изкушение	236
Протеинова енергия	237
Зонова горска радост	238
Освежаващо смути	239
ДРЕСИНГИ И СОСОВЕ	240
Лют нулев дресинг	241
Дресинг пикантинко	241
Протеинов гуш	242
Патладжанен крем	243
Апетитна марината за месо	244
Кьопоолу	245
БАЛАНСИРАНИ ГОТОВИ ХРАНИ	246
БАЗОВИ ВАРИАНТИ	248
ХРАНЕНЕ НАВЪН	256
4 СЕДМИЧЕН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ.....	259
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	286
Протеини	287
Въглехидрати	291
Мазнини	299
БОНУСИ КЪМ КНИГАТА.....	302



ИВЕЛИНА БОИКЛИЕВА

**120+ ИДЕИ ЗА ЯСТΙΑ,
БАЛАНСИРАНИ ПО ЗОНАТА**

Бон Апети!



УВОД

Здравейте,

Благодаря ви, че сте тук и държите тази книга в ръцете си! За мен е чест и привилегия да ви подкрепя в решението да подобрите своето хранене и да направите за тялото си това, което заслужава.

Щом вече сте тук, вече сте сред онзи все още малък процент хора, които съзнателно взимат живота си в ръце и се грижат за своето здраве целенасочено.

Защото Зоната е това – в Зоната нашата храна е нашето лекарство, още както Аристотел ни е завещал, а голяма част от нас са забравили.

И така – как ще действаме?

Уморени ли сте от модерни диети и ограничения? Искате ли да се храните добре, да се наслаждавате на храната си? Мечтаете ли да сте в добра форма, да се чувствате добре в кожата си и в отлично здраве? Готови ли сте да победите инсулиновата резистентност и да подарите на тялото си питателна храна и добър живот?

На правилното място сте – тук ще говорим за Зоната като начин на живот. Балансирано хранене, което е възможно. Хранене, което може да е вкусно, лесно и да ви носи точно това, от което имате нужда.

В тази книга съм събрала над 120 предложения, които да ви подарят разбираем старт, да ви подкрепят в разбирането на храната и след още няколко седмици свободно да импровизирате и „сглобявате“ своята порция храна с лекота. И всичко това като балансирате своите ястия по режима Зоната на д-р Бари Сийърс.

С други думи – моята цел е не просто да ви дам риба, а да ви я дам сега (с готовите рецепти и идеи), докато ви напътствам как сами да си я уловите след това (в първата част и допълнителните бонуси към книгата, които ще намерите на стр. 302).

БАЛАНСИРАНОТО ХРАНЕНЕ КАТО НАЧИН НА ЖИВОТ ИЛИ КАК ДА „СВАРИМ ЖАБАТА“

Днес чух най-лошата препоръка за диетолог: „Режимите на този диетолог са страхотни. Преди година свалих 10 килограма за нула време. Сега съм ги върнала обратно, така че пак ще направя диетата му.“

Коментар в мрежата

Някой вижда ли нещо сбъркано в тази препоръка за диетолог?

Не е случайно, че всеки изпада в ужас от думата диета. Стрес, че ни предстои диета. Преяждане днес, защото от утре сме на диета. Самообвинения, че сме „прегрешили“ по време на диетата. Обезкуражаване, че нямаме „достатъчно воля“. И куп други негативни емоции, с които няма как да имаме устойчив резултат.

А всъщност диета означава **„начин на живот“**.

Така че, ако това би могло да подейства успокояващо, ние сме на диета през целия си живот. Дали сме на диета за отслабване, качване на килограми, изграждане на мускулна маса, или както при 86% от хората, неосъзнато хранене с каквото намерим („джънк“) всеки ден.

Щом вие държите в ръцете си тази книга - поздравления! Не сте, или със сигурност след няколко месеца няма да сте, от последния тип. Решили сте да се погрижите за здравето си, взели сте нещата в свои ръце и заедно ще извървим този път до съзнателното хранене с лекота и удоволствие.

Вероятно вече сте запознати с основната концепция на д-р Бари Сийрс – за Зоната като начин на живот. Това не е модерна „диета“ или бърз метод за сваляне на няколко килограма (временно).

Това е метод да управляваме своето здраве, да балансираме хормоните си, да заредим тялото си с енергия, да подобрим своя фокус и концентрация и още куп – да ги наречем – странични ефекти от

балансираното и здравословно хранене, които ще направят живота ни по-качествен и пълноценен.

Е, по този повод, нека ви разкажа за две жаби.

Чували ли сте за синдрома на сварената жаба? Метафора, която идва от историята за експеримент с две жаби. Едната жаба бива поставена в гореща вода и инстинктивно, на секундата отскача и бяга от горещата вода. Жаба номер 2 няма този късмет - нея поставят в студена вода, която постепенно бива затоплена. В един момент, докато жабата се адаптира към новите условия и все по-топлата вода, тя започва да се вари и на практика вече не може да се съпротивлява, така че в крайна сметка бива сварена.

Защо ви разказвам за този експеримент? Нашият мозък и нашето тяло, цялата ни човешка природа – НЕ обича промените. Обикновено придобиваме лошите си навици постепенно, без да забележим, до момента в който тялото и ума приемат тези навици като нещо напълно естествено. Когато обаче решим да изградим здравословни навици, захвърляме всичко и решаваме, че от утре сме нови хора.

Не, на мозъка това не му харесва. И повярвайте, мозъкът ни ще намери всякакви „аргументи“ и скоро ще ви убеди, че тази храна не е вкусна, скъпо е, времеемко е или каквото друго се сетите. Защото е ново и различно, а това по подразбиране означава за мозъка „Не го прави, нарушаваш ми зоната на комфорт“.

Днес обаче ще използваме тази обикновено негативна алегория за жабата в положителна посока. Защото точно чрез нея ще изградим нашата стратегия за успешно въвеждане на полезни навици, свързани с нашето хранене.

Забелязали сте, че имате нездравословни хранителни навици и искате да работите върху тях – вероятно по тази причина книгата е в ръцете ви. И какво ви идва на ум - да изхвърлите всичките си налични нездравословни храни и да заредите шкафа само с полезните храни от нашия списък. Започвате режима, изцяло нови рецепти и храни, някои от които може би не присъстват в ежедневието ви в момента.

НЕ. Не го правете, за Бога! Обещах, че съм с вас и искам да ви подкрепя, така че това което правите да е устойчиво и да ви донесе РЕЗУЛТАТИ.

- ИДЕЯ 1 -

ОСНОВНА ЗАКУСКА С ОВЕСЕНИ ЯДКИ

3 ББ



Необходими продукти:

- 27 гр. Протеин на прах с вкус на шоколад или друг любим вкус (3 БП)
- 45 гр. Овесени ядки (3 ББ)
- 30 гр. Кокосово мляко лайт от консерва (6 БМ)
- Вода и малко прясно мляко
- Декорация – щипка какао, канела или ванилия



Моите пропорции за ББ:

-
-
-
-
-

- ИДЕЯ 30 -

САЛАТА С КОТИДЖ И ВАРЕНО ЯЙЦЕ

3 ББ



Необходими продукти:

- ✎ 110 гр. Котидж сирене (2 БП)
- ✎ 1 бр. Яйце или 2 белтъка (1 БП)
- ✎ ¼ ч.ч. Боб, сварен (1 БВ)
- ✎ ½ ч.ч. Нахут, сварен (2 БВ)
- ✎ 1 ч.л. Зехтин екстра върджин (3 БМ)
- ✎ Сол



Моите пропорции за ББ:

✎

✎

✎

✎

✎

✎

Начин на приготвяне:

В купа се добавят бобът, нахутът, котидж сиренето, сол и зехтин и всичко се обърква. Яйцето се сварява и се добавя отгоре, разрязано на две.

- ИДЕЯ 55 -

ПИЛЕ ЛЮТИКА

6 ББ



Необходими продукти:

- ✎ 120 гр. Пилешко филе, сварено (4 БП)
- ✎ 4 бр. Печени чушки (2 БВ)
- ✎ 3/4 ч.ч. Лук, нарязан (1 БВ)
- ✎ 2 бр. Пресни домати, големи (1 БВ)
- ✎ 1 1/3 ч.л. Зехтин екстра върджин (4 БМ)
- ✎ Сол, черен пипер, магданоз, 2-3 скилидки чесън

За гарнитура:

- ✎ 130 гр. Скир (2 БП)
- ✎ 1 бр. Ябълка (2 БВ)
- ✎ 1 ч.л. Фъстъчено масло (2 БМ)

Начин на приготвяне:

Задушете лука и чушките в намазнен със зехтина тиган с незалепващо покритие. След това е време да добавите нарязаното и предварително сварено пилешко. На финала добавете нарязаните на ситно домати и оставете на котлона почти до готовност на доматения сос. Овкусете със сол и пипер. Оставете още 5 минути на котлона, като добавите ситно нарязания магданоз и счуканите скилидки чесън.

Готово е!

Разделете на две порции от 2 блока, като добавите за десерт кремче от 65 гр. скир, 1/2 нарязана ябълка и 1/2 ч.л. фъстъчено масло към всяка порция. Така ще имате 2 ястия от по 3 балансирана блока всяко.



Моите пропорции за ББ:













За гарнитура:









- ИДЕЯ 80 -

ТЕЧЕН ШОКОЛАД

3 ББ



Необходими продукти:

- ✎ 27 гр. Протеин на прах с вкус на шоколад (3 БП)
- ✎ 1 1/2 с.л. Мед (3 БВ)
- ✎ 1 ч.л. Меко масло (3 БМ)
- ✎ Около 20 мл. прясно мляко
- ✎ Малко какао



Моите пропорции за ББ:

- ✎
- ✎
- ✎
- ✎
- ✎



Начин на приготвяне:

В купа добавете първо сухите съставки и ги смесете с разтопеното масло и мед. След това малко по малко започнете да добавяте млякото докато бъркате непрекъснато с тел. Когато сместа стане гладка, шоколадът е готов.

Разделете на 3 порции, които са по 1 балансиран блок всяка.



Седмица 1

- ПОНЕДЕЛНИК -

Закуска:

- * ¾ ч.ч. Котидж сирене лайт **3 БП**
- * 1 Зелена Ябълка **2 БВ**
- * ½ ч.ч. Боровинки **1 БВ**
- * 9 бр. Бадеми **3 БМ**

Предложение: Смесете всичко в купа и се насладете.

Обяд:

- * 90 гр. Пилешко филе **3 БП**
- * ¼ ч.ч. Нахут от консерва **1 БВ**
- * Зелена салата с няколко резена краставица, оцет и сол
- * 1 ч.л. Зехтин **3 БМ**
- * **За десерт:** 1 средно голяма зелена ябълка **2 БВ**

Предложение: Пригответе филето на скара или на фурна с любими подправки. Добавете нахута като гарнитура. Започнете със зелената салата със зехтин и завършете с плода за десерт.

Вечеря:

- * 135 гр. Скумрия **3 БП**
- * ¼ ч.ч. Нахут от консерва **1 БВ**
- * Обилна свежа салата с голяма краставица, домати, оцет, сол **1 БВ**
- * 1 ч.л. Зехтин **3 БМ**
- * ½ ч.ч. Боровинки за десерт **1 БВ**

Предложение: Опечете скумрията във фолио с лимон и любими подправки. Пригответе си голяма свежа салата със зехтина за начало на вечерята. Нахута хапнете с рибата. Плодовете са за десерт.

*Една скумрия обикновено съдържа повече от три блока, така че можете да оставите порция за следващ обяд или вечеря.

**120+ ИДЕИ ЗА ЯСТΙΑ,
БАЛАНСИРАНИ ПО ЗОНАТА**

Първо издание. Български език.

© Всички права запазени.

© Автор: Ивелина Боиклиева

+359 886 201344, office.bookmagic@gmail.com