

SHOT FOR Slim

с екстракт от Артишок



Отслабнете още по ефективно с нашият **Хранителен режим**



Оптимизирайте Изгарянето на калории



60 70



за вашият
лаптоп



за печат



за вашият
таблет

Хранителен

режим



Скъпи клиенти,

Благодарим Ви,
че решихте да закупите нашия
Shot for Slim.

С този хранителен режим
ще се опитаме да Ви поотнем
за постигане на желаното тегло.
Използвайте силата на артишока!

Желаем Ви успех!

Екипът на
shot-for-slim.tv

**SHOT
FOR**
Slim

С екстракт от
Артишок



Хранителен

режим



Лични резултати

1 Седмица	Тегло	<input type="text"/>
2 Седмица	Тегло	<input type="text"/>
3 Седмица	Тегло	<input type="text"/>
4 Седмица	Тегло	<input type="text"/>
5 Седмица	Тегло	<input type="text"/>
6 Седмица	Тегло	<input type="text"/>
7 Седмица	Тегло	<input type="text"/>
8 Седмица	Тегло	<input type="text"/>

SHOT FOR Slim

С екстракт от Артишок



Хранителен

режим



Понеделник

Закуска: Мюсли с дребни горски плодове

Смесете 150 г дребни горски плодове с 150 г нискомаслено кисело мляко и 2 с.л. неподсладено мюсли.

По желание добавете малко подсладител.

2 чаши кафе или чай по желание с малко нискомаслено мляко и подсладител.

KJ/kcal: 1176 kJ/281 kcal

Обяд: Пълнозърнест хляб със сирене „Камембер“

Намажете 1 филийка пълнозърнест хляб с 1 ч.л. нискомаслен маргарин. Отгоре сложете 30 г „Камембер“ (30%) на филии, допълнително изяжте 1 круша.

KJ/kcal: 987 kJ/235 kcal

Вечеря: Филе от морски костур със зеленчуци

Задушете 200 г различни дълбоко замразени зеленчуци на тих огън в малко подсолена вода. Измийте 100 г филе от морски костур, натъркайте го с малко лимонов сок и сол. Оваляйте го в 1 ч.л. брашно, изпържете го в 1 ч.л. слънчогледово олио за ок. 10 мин. Към него пригответе 1 порция картофено пюре (готов продукт) (ок. 200 г).

KJ/kcal: 1730 kJ/413 kcal

Междинна закуска

Настържете ½ ябълка, а другата половина нарежете на резени. Разбъркайте 2 с.л. обезмаслена извара с настърганата ябълка и малко хрян (от консерва).

Намажете със сместа 3 сухарчета и отгоре сложете резените ябълка.

KJ/kcal: ок. 837kJ/200 kcal

**SHOT
FOR
Slim**

с екстракт от
Артишок



Хранителен

режим



Вторник

Закуска: Пълнозърнесто земелче с прясно сирене

Намажете 1 пълнозърнесто земелче с 2 ч.л. прясно сирене (50% мазнини в сухо вещество). Върху едната половина намажете 1 ч.л. мед, върху другата половина сложете 1 малък домати на шайби. Поръсете със сол и череп пипер. 2 чаши кафе или чай по желание с малко нискомаслено мляко и подсладител.
kJ/kcal: 757kJ/180 kcal

Обяд: Пълнозърнест хляб с шунка

Намажете 2 филийки пълнозърнест хляб с 2 ч.л. нискомаслен маргарин. Отгоре сложете 60 г сурова пушена шунка, без мазнина по края. Поръсете с 2 ч.л. ситно нарязан див чесън, пресен или дълбоко замразен. Добавете и 2 кисели краставички.
kJ/kcal: 1204kJ/288 kcal

Вечеря: Лучена супа със запечени триъгълни филии

Пригответе 150 мл лучена супа (разтворима) според указанията. Изпечете 1 филийка от нарязан пълнозърнест хляб и я разрежете на два триъгълника. Сипете супата в чиния, сложете триъгълните парчета и поръсете с 50 г сирене „Гауда“ (30% масленост). Препечете в предварително нагрятата фурна на 175° С ок. 10 мин. Преди да сервира, поръсете с 1 ч.л. ситно нарязан див чесън, пресен или дълбоко замразен. Еwent. почистете и измийте 200 г зелена салата (напр. маруля или айсберг, или готова нарязана смесена салата от магазина), смесете с 4 с.л. нискокалоричен салатен дресинг (готов продукт) и я сервирайте като гарнитура.
kJ/kcal: 1730 kJ/413 kcal

Междинна закуска

Настържете ½ ябълка, а другата половина нарежете на резени. Разбъркайте 2 с.л. обезмаслена извара с настърганата ябълка и малко хрян (от консерва). Намажете сухарчетата със сместа и отгоре сложете резените ябълка.
kJ/kcal: ок. 837kJ/200 kcal

**SHOT
FOR
Slim**

с екстракт от
Артишок



Хранителен

режим



Сряда

Закуска: Плодова салата

Нарежете 1 киви, 1 малка ябълка и 1 малък портокал на средно големи парчета, смесете с 2 с.л. овесени ядки.
Разбъркайте малко минерална вода с 3 с.л. обезмаслена извара и 1 ч.л. мед и добавете като кремообразна извара върху плодовата салата.
2 чаши кафе или чай по желание с малко нискомаслено мляко и подсладител.
kJ/kcal: 1304 kJ/312 kcal

Обяд: Пушени пуешки гърди върху филийкatt

Намажете 2 филийки пълнозърнест нарязан хляб с 2 ч.л. заквасена сметана (10% мазнини в сухо вещество). Сложете 50 г пушени пуешки гърди на резени, добавете и 2 кисели краставички.
За десерт 150 г ванилов йогурт (3.5% масленост).
kJ/kcal: 1458 kJ/346 kcal

Вечеря: Картофи с розмарин и паста за мазане с подправки

Разбъркайте 100 г извара с подправки (20% масленост) с малко минерална вода и 1 с.л. ситно нарязан див чесън, пресен или дълбоко замразен. Сварете предварително 250 г измити небелени картофи, за ок. 15 мин. Нарежете на шайби.
Загрейте 2 ч.л. зехтин, добавете 2 ч.л. нарязан розмарин или няколко клончета пресен розмарин с 1 скилидка пресован чесън. Добавете картофите и изпечете ок. 15 мин. до златисто. По желание поръсете със сол и череп пипер.
kJ/kcal: 1539 kJ/367 kcal

Междинна закуска

Намажете 2 сухарчета с 2 ч.л. извара с подправки (20 % мазнини в сухо вещество) и отгоре сложете няколко кръгли резенчета краставица.
Поръсете със сол и черен пипер.
kJ/kcal: ок. 480 kJ/100 kcal

**SHOT
FOR
Slim**

с екстракт от
Артишок



Хранителен

режим



Четвъртък

Закуска: Пълнозърнест хляб със сирене

Намажете 1 филийка пълнозърнест хляб с 1 ч.л. нискомаслен маргарин. Сложете 30 г сирене „Гауда“ (30% мазнини в сухо вещество). Сервирайте с 1 домати. 2 чаши кафе или чай по желание с малко нискомаслено мляко и подсладител.
kJ/kcal: 842kJ/201 kcal

Обяд: Сандвич със салам със салата от краставица

Намажете 1 бяло хлебче (франзела) с малко горчица и 1 ч.л. заквасена сметана (10% масленост). Отгоре сложете 30 г салам с намалено съдържание на мазнини (25% масленост), няколко листа салата айсберг и затворете хлебчето. Смесете 150 г краставица, нарязана на шайби, с 4 с.л. нискокалоричен салатен дресинг (готов продукт) и сервирайте като гарнитура.
kJ/kcal: 1362 kJ/326kcal

Вечеря: Оризов пудинг с шунка и праз лук

Сварете 30 г ориз (ок. 3 с.л.).
Нарежете 1 малък стрък праз на колелца, бланширайте за 3 мин. във вряща вода, смесете 30 г варена шунка, без мазнина по края, с прера, ориза и 1 ч.л. натрошени ядки. Изсипете в огнеупорен съд. Разбийте 100 мл нискомаслено мляко, 1 яйце, сол, черуп пипер, индийско орехче и полейте със сместа. Поръсете с 30 г сирене „Гауда“ (30% масленост) и препечете ок. 20 мин. на 200° C.
kJ/kcal: 1539 kJ/367 kcal

Междинна закуска

125 мл айран.
kJ/kcal: ок. 209kJ/50kcal

**SHOT
FOR
Slim**

с екстракт от
Артишок



Хранителен

режим



Петък

Закуска: Извара с банани

Разбъркайте 150 г обезмаслена извара с малко минерална вода и 2 с.л. мюсли.
Нарежете 1 банан на шайби и го добавете.
Подсладете с 1 ч.л. мед, 2 чаши кафе или чай по желание с малко нискомаслено мляко и подсладител.
kJ/kcal: 1495 kJ/357 kcal

Обяд: Сандвич "Хавай"

Намажете 1 ръжено хлѐбче с 2 ч.л. заливка за салата с кисело мляко. Отгоре сложете няколко парченца салата айсберг, 30 г варена шунка, без мазнина по края, и 2 шайби ананас (от консерва).
Поръсете с къри.
kJ/kcal: 949 kJ/227 kcal

Вечеря: Печена тиквичка с шницел от пилешко месо

Нарежете 1 тиквичка (ок. 200 г) на шайби. Поръсете 150 г пилешки гърди със сол, черен пипер и къри и ги овалайте в 1 ч.л. брашно.
Запечете добре тиквичката и пилешкото месо от всички страни в 2 ч.л. олио и задушете на тих огън около 10 мин.
Овкусетѐ тиквичката със сол и черен пипер, по желание със зелени подправки. Пригответѐ 1 порция картофено пюре и сервирайте заедно с него (ок. 200 г).
kJ/kcal: 1875 kJ/449 kcal

Междинна закуска

3 пълнозърнести сухара.
kJ/kcal: ок. 418kJ/100 kcal

SHOT FOR Slim
с екстракт от Артишок



Хранителен

режим



Събота

Закуска: Пълнозърнесто земелче с извара и мармалад

Намажете 1 пълнозърнесто земелче с 1 сл. обезмаслена извара и 1 ч.л. мармалад. 2 чаши кафе или чай по желание с малко нискомаслено мляко и подсладител.

kJ/kcal: 745 kJ/178 kcal

Обяд: Сандвич с консервирано говеждо и яйце

Намажете 1 филийка пълнозърнест хляб с 1 ч.л. заливка за салата с кисело мляко. Отгоре сложете няколко листа салата и 50 г консервирано говеждо месо.

Сварете 1 твърдо яйце и сервирайте и 2 кисели краставички. 150 мл пресечено мляко с плодове (3.5% масленост) като десерт.

kJ/kcal: 1673 kJ/399 kcal

Вечеря: Спагети болонезе

Сварете 50 г спагети в подсолена вода. Нарезете на ситно 1 морков, 1 малък лук и ги задушете в 1 ч.л. олио. Добавете 100 г кайма и запечете добре. Добавете 1/8 литър вода и 2 сл. доматино пюре, сол, череп пипер, 1/2 ч.л. инстантен бульон и оставете соса на огъня ок. 10 мин.

Овкусетe с подправките, 1 ч.л. заквасена сметана (10% масленост) и смесени зелени подправки.

kJ/kcal: 1875 kJ/449 kcal

Междинна закуска

200 г моркови, обелени.

kJ /kcal: ок. 209kJ/50 kcal

**SHOT
FOR
Slim**

с екстракт от
Артишок



Хранителен

режим



Неделя

Закуска: Мюсли с мед и киви

Разбъркайте 3 с.л. неподсладено мюсли с 200 мл нискомаслено мляко (1,5% масленост) и 1 ч.л. мед. Сервирайте и 1 киви. 2 чаши кафе или чай по желание с малко нискомаслено мляко и подсладител.

KJ/kcal: 1336 kJ/318 kcal

Обяд: Мляко с ориз с канела, ябълков мус и сухар

Поръсете 150 г мляко с ориз (готов продукт) с малко канела. Изяжте 100 г ябълков мус (готов продукт от консерва, неподсладен).

По желание затоплете в микровълновата печка.

Добавете 3 пълнозърнести сухара.

KJ/kcal: 1123 kJ/269 kcal

Вечеря: Салата с макарони

Сварете на тих огън 50 г макарони докато поемекнат.

Оставете да се охладят и смесете с 50 г пилешки кренвирши на кубчета,

1 малка консерва грах и моркови, и 2 домата, нарязани на осминки.

Разбъркайте 1 с.л. заливка за салата с кисело мляко с 1 с.л. заквасена сметана (10% масленост) и 2 ч.л. смесени зелени подправки (дълбоко замразени).

Овкусетете добре със сол и череп пипер. Изсипете в салата и оставете малко да престои. Сервирайте с 1 филийка пълнозърнест нарязан хляб.

KJ/kcal: 2058 kJ/492 kcal

Междинна закуска

3 пълнозърнести сухара.

KJ/kcal ок. 418kJ/100kcal

**SHOT
FOR
Slim**

с екстракт от
Артишок



**SHOT
FOR
Slim**
с екстракт от
Артишок



**Взимайте
всеки ден**



очаквайте скоро



**SHOT
FOR
Slim**
с екстракт от
Артишок