

КУЛИНАРНА  
КНИЖКА  
НЕСТЛЕ ЗА  
ПО-ЗДРАВИ  
ДЕЦА

НЕСТЛЕ за  
ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА 

# Благодарности

Горди сме, че над 450 български семейства се включиха в инициативата на „Нестле за по-здрави деца“ за създаване на първата безплатна българска детска книга за балансирани рецепти. Благодарим на всички тях, че споделиха с нас своите полезни рецепти и така подпомогнаха мисията на Нестле България за изграждане на култура на балансирано хранене сред българските деца.

50 от най-балансираните рецепти бяха избрани от нашите нутриционисти да бъдат представени в кулинарната книжка. Вярваме, че заедно успяваме да градим едно по-добро и по-здраво бъдеще за нашите деца.

Екипът на Нестле България



# Съдържание

За книжката с рецепти	4
Думи на специалист	6
За нашите посланици	8
Рецепти на кулинарни Блогъри	9
Рецепти на любители-кулинари	17

# За книжката с рецепти

Нестле насърчава балансираното хранене и приема на питателна и разнообразна храна. Знаейки, че те са в основата на здравословния растеж и развитие на всяко дете, Нестле се ангажира да подпомага родители, учители и възпитатели в тяхната мисия. Именно изграждането на по-добро и здравословно бъдеще за най-малките е в основата на инициативата „Нестле за по-здрави деца“. Точно затова Нестле създаде първата българска детска книжка с балансирани рецепти с помощта на любители-кулинари и родители от цялата страна. Целта е да вдъхнови хиляди български семейства да приготвят по-балансирано меню за децата си, за да растат те по-здрави и още по-щастливи.





## Думи на специалист

66



### Шеф Жоро Иванов:

шеф-готвач и председател на  
EURO TOQUE България

Здравословното хранене е кауза, която е търпение и информираност.

Здравословното хранене е баланс, здраве и начин на пълноценен живот.

“Нестле за по-здрави деца” е отговорност към бъдещето на нашите деца.

66

### Николета Тупита:

Мениджър Хранене, Здраве и Уелнес за България, Румъния и Адриатически регион, Нестле

В България данните сочат, че 1 от 3 деца страда от наднормено тегло или затлъстяване. Хранителният дисбаланс най-често е в следствие на лоши хранителни навици в семейството. Детето се учи чрез силата на примерите, които попива от семейството си. Точно затова, именно родителите трябва да бъдат добрия образец за правилно хранене.

Храненето оказва влияние върху нашето физическо и емоционално благосъстояние. Балансираното хранене на всяка възраст означава 3 неща: разнообразие, правилен прием на калории и правилно съотношение на продуктите в ежедневно детско меню. Книжката с рецепти на Нестле за по-здрави деца, която е създадена въз основа на усилията на любители-кулинари и родители от цялата страна, има за цел да ни покаже колко лесно можем да приготвим здравословни и балансирани ястия заедно с децата си, като ги включим в цялостния процес на приготвяне – от момента на закупуване на съставките до измиването на съдовете след хранене.





Създавай  
изкуство  
от храната

# За нашите посланици на Здравословното хранене



## Теодора Титова

Здравейте, казвам се Теодора Титова. Всички ме познават като **Теди** от „Домашни вкусоти“ - моят кулинарен блог, където развихрям артистичността си и желанието да предоставям частица топлина с рецепти за домашно приготвени ястия.

## Венета Романски

Казвам се Венета Романски, на 30 години съм и от всичко на света най-много обичам семейството си. Щастлива майка съм на русокосо момченце на две, което усмихва всеки мой ден. Обожавам да гледам усмихнатото му лице, докато си хапва нещо вкусно, приготвено от мен.



## Никол Кунева

Казвам се Никол, на 29 години съм и живея в град Варна. Голямата ми любов са двете ми момчета, а ежедневно вдъхновение намирам в кулинарията. Искрено вярвам, че пълноценното хранене е основата на това да отгледаме здрави и щастливи деца.



## Савина Николова

Савина Николова е майка, създател на **Savini**, кулинарен експерт и мечтател.





# Пилешко филе с царевица, поднесени с броколи и моркови на Теодора Титова

## Необходими продукти:

/за 2 порции/

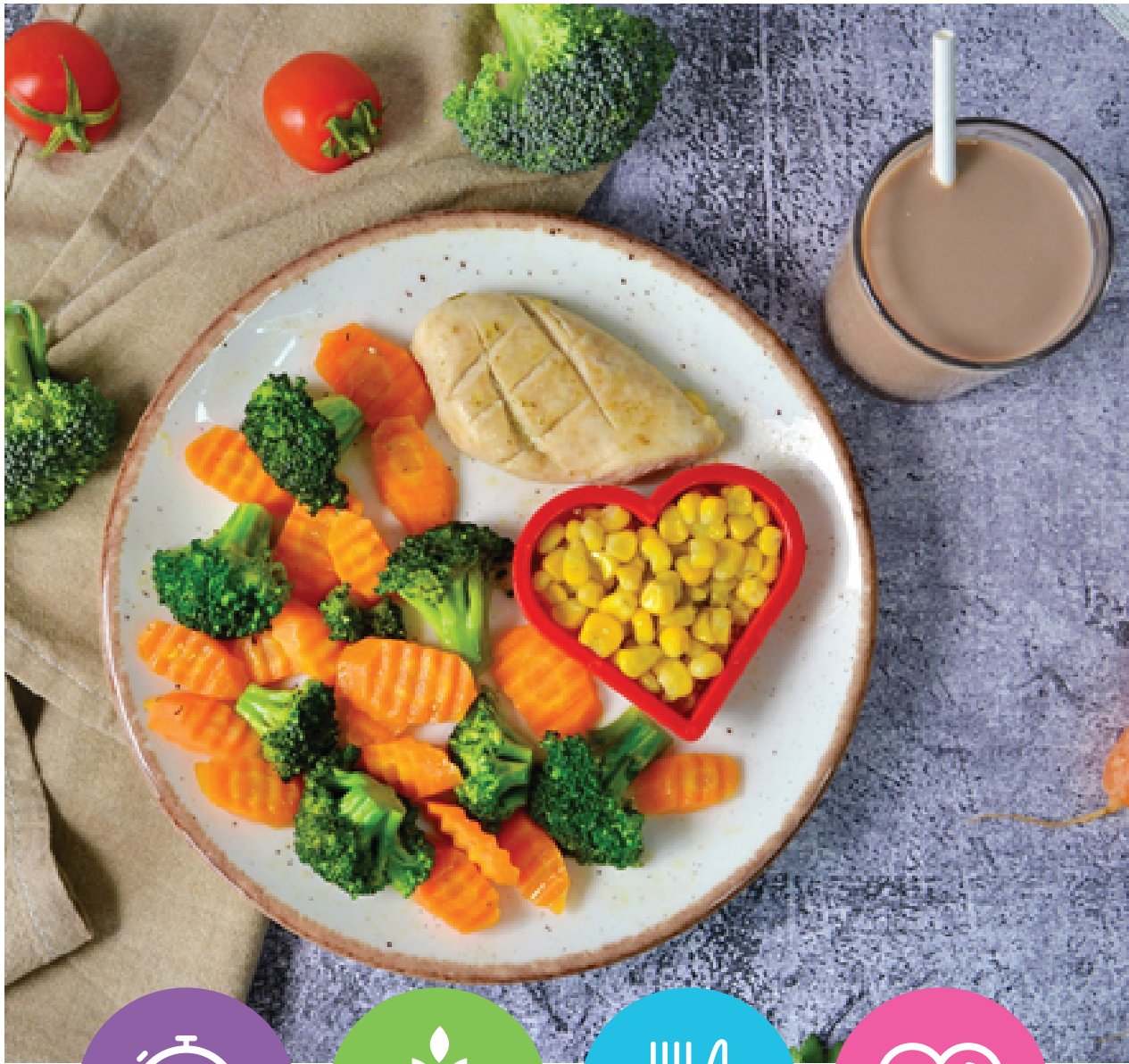
- 120 г пилешки гърди
- 60 г царевица
- 100 г моркови
- 100 г броколи
- 2 супени лъжици зехтин
- ½ кубче био бульон MAGGI
- 10 мл вода

## Десерт

- Nesquik Какаова напитка all natural

## Начин на приготвяне:

1. Почистете зеленчуците и ги пригответе за готвене.
2. Нарезете пилешкото месо като направите разрези като ромб върху филето.
3. Когато всичко е подготвено, вземете тиган.
4. Сложете зехтин и подредете зеленчуците и пилешкото, добавете водата.
5. Сложете бульона, поставете капак на тигана и гответе 20 минути.
6. Подредете чинията по желание на детето.



30 мин.



богато на фибри  
(4,2 г/порция)



4 - 5  
порции



балансирайте  
това ястие  
със свежа салата

хранителна информация	kcal	въгле-хидрати	мазнини	протеини
за 100 г	163,3	8,5 г	9,1 г	12,2 г
за порция	357,7	18,5 г	19,8 г	26,7 г

# Телешки кюфтенца с пълнозърнеста паста и салата на Венета Романски

## Необходими продукти:

- 50 г (в несварен, сух вид) пълнозърнесто пене или фузили
- връзка пресен босилек
- 30 г пармезан
- 30 г печени бадеми
- 30 г зехтин
- 200 г телешка кайма
- няколко стръка пресен лук
- няколко стръка магданоз
- 1 яйце
- сол
- 125 г спанак
- 40 г краставица
- 50 г чери домати
- зехтин за овкусяване

## Начин на приготвяне:

1. Сварява се пълнозърнесто пене, според указанията.
2. През това време се приготвя песто от босилек, зехтин, печени бадеми и малко пармезан. Всичко се слага в блендер и се смила до хомогенност.
3. Когато се сварят макароните, докато са топли, се разбъркват с пестото.
4. Междувременно оформяме малки кюфтенца от телешката кайма, овкусена с пресен лук, яйце, магданоз.
5. Кюфтенцата се подреждат върху хартия за печене. Пекат се на 180 градуса за около 15 мин.
6. Сервираме със салата от бейби спанак, с краставици и чери домати.



30 мин.



богато  
на фибри  
(4,4 г / порция)



4  
порции



балансирайте  
ястието  
със свежа салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

175,4

8,7 г

10,7 г

11,6 г

за порция

400,4

19,9 г

24,8 г

26,6 г

# Овчарски пай с леща и пюре от карфиол на Никол Кунева

## Необходими продукти:

### За пюрето:

- 600 г карфиол
- 100 г моркови
- 30 г масло
- ½ ч. л. сол

### За основата:

- 350 г сварена леща
- 350 г царевица от консерва
- 2 с.л. доматино пюре
- 40 г ситно нарязан лук
- 20 г ситно нарязано селъри
- зеленчуков бульон
- 2 стръка мащерка
- 2 с. л. винен оцет
- 3 с. л. зехтин
- 1 ч. л. сол
- ½ ч. л. чубрица
- ½ ч. л. кимион
- щипка черен пипер

## Начин на приготвяне:

1. Сварете карфиола заедно с морковите. Оставете ги в гевгир, за да се изцеди водата. Добавете маслото и солта и пасирайте до гладко пюре. Оставете го да изстине.
2. Сварете лещата с бульона.
3. Сотирайте лука и чесъна със зехтин. Добавете към тях пюрето, царевицата, лещата и подправките. Разбъркайте леко и оставете на котлона 2-3 минути.
4. В подходящ съд с размери 20 x 20 първо сложете сместа с лещата и отгоре добавете и пюрето. Можете да оформите с пош, ако искате да постигнете по-различен външен вид. Запечете до получаване на кафеникав загар – около 20 минути.





40 мин.



богато  
на фибри  
(6,3 г / порция)



4  
порции



добре  
балансирано ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

87

10,8 г

4 г

3,4 г

за порция

168,5

20,9 г

7,8 г

6,7 г

# Фритата с аспержи и варена спелта

## с ПЕСТО на Савина Николова

### Необходими продукти:

#### За фритатата:

- 5 био яйца
- 300 г пресни аспержи
- зехтин, сол, черен пипер

#### За пестото:

- 300 г босилек
- 100 г пармиджано
- 100 г кедрови ядки
- 100 мл зехтин
- 300 г сварен ечемик

### Начин на приготвяне:

1. Яйцата се разбиват в купа.
2. В тиган с метална дръжка се задушава лукът заедно с аспержите, нарязани на кръгчета (връхчетата се добавят най-накрая).
3. Добавят се разбитите яйца и пармиджаното. Готви се 2-3 мин. на котлон и още 5 мин във фурната.
4. Босилекът, пармиджаното и кедровите ядки се пасират, накрая се добавя и зехтина.
5. Свареният ечемик се обърква с пестото. Сервира се студено.



30 мин.



богато на високо-качествени протеини



4 порции



намалете съдържанието на мазнини, като намалите количеството на консумираното песто

хранителна информация

kcal

въгле-хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

176

8,6 г

11,4 г

9,6 г

за порция

530

26 г

34,4 г

28,8 г



# Пъстърва с Бекон и Бадеми във фолио с пъстър кускус

Десислава Владимирова

## Необходими продукти:

### За 4 пъстърви:

- 150 г бекон
- 50 г сурови бадеми
- дафинов лист
- бахар
- лимон
- сол на вкус

### За кускуса:

- кускус
- спанак
- морков
- червен лук
- карфиол
- чери домати

## Начин на приготвяне:

1. Бланширайте бадемите за 3-4 минути във вряща вода, за да можете да ги обелите по-лесно. След това ги нарежете на ситно.
2. Нарезете бекона на ситно и го смесете заедно с бадемите.
3. Изстискайте лимонов сок вътре в пъстървата, а отвън осолете добре. Отвътре и отвън слагате 1 листо дафинов лист и 1-2 зърна бахар (цели)
4. Сложете пъстървата за 40 мин. във фурната (само на решетката) на около 200 градуса през първите 15 минути, а след това намалете фурната на 150 градуса.
5. Зеленчуците за кускуса се нарязват на ситно и се задушават в масло. Подправят се със сол и мащерка.
6. Към зеленчуците добавете сварения кускус с малко вода и ги оставете на котлона за още няколко минути.



1 час и  
30 мин.



богато на  
протеини



6 - 8  
порции



хранително  
балансирано ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

140

9,3 г

5,9 г

11,8 г

за порция

416

27,7 г

17,6 г

35,1 г

# Мини спаначени кюфтенца

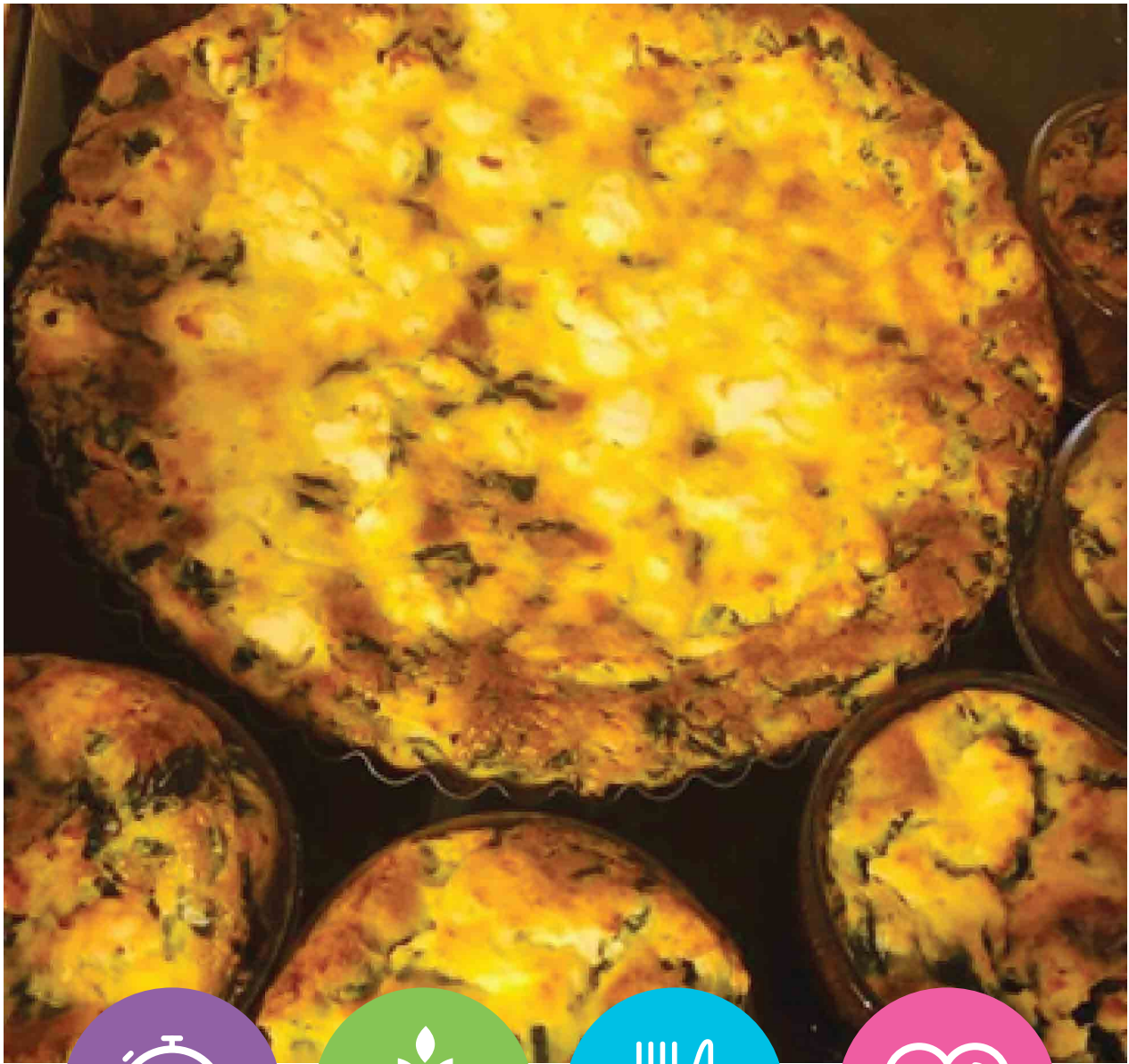
Милена Симс

## Необходими продукти:

- 300 г пресен спанак
- 1 средно голяма глава лук
- 2 с. л. олио
- 5 яйца
- 1 ч. ч. брашно
- 1 ч. л. бакпулвер
- 1 и ½ ч. ч. прясно мляко
- 1 ч. ч. сирене

## Начин на приготвяне:

1. В олиото се задушават нарязаната на дребно глава лук до омекване, след което се добавя и нарязаният спанак, също докато омекне. Остава се да изстива, докато се приготвят останалите съставки.
2. В купа се разбъркват яйцата, брашното, в което е добавен бакпулвера и прясното мляко. Когато са добре разбъркани течните съставки се добавя спанака и се разбърква с лъжица.
3. Сместа е достатъчна за една стандартна форма за тарт + няколко малки формички за печене. След като се напълнят формите, отгоре се добавя натрошено сирене.
4. Пече се в предварително загрята на 200 градуса фурна за около 40 мин., докато придобие леко златист цвят.



1 час



богато на фибри  
(4,2 г/порция)



8 - 10  
порции



добре балансирано  
ястие, което може  
да се сервира  
със свежа салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

163,3

8,5 г

9,1 г

12,2 г

за порция

357,7

18,5 г

19,8 г

26,7 г

# Мишлет в чаша

Петя Танчева

## Необходими продукти:

/за 12 бр./

- 4 бр. кокоши яйца размер Л
- 4 бр. средноголеми печени червени чушки
- 100 г извара
- 50-60 г краве сирене
- сол и черен пипер на вкус
- пармезан за поръсване по желание
- 1 бр. краставица за спагети

## Начин на приготвяне:

1. Включете фурната да загрее на 180 градуса и намажете формата за мъфини с масло на стайна температура.
2. В купа счупете и разбъркайте яйцата.
3. Нарезете чушките на ситно с нож или чопър и ги добавете към разбитите яйца.
4. Към яйцата прибавете и изварата и натрошеното сирене. Овкусетете със сол и пипер на вкус и разбъркайте добре.
5. Готовата смес се разпределя равномерно във формите като се оставя 0.5 см до ръба.
7. Извадете готовите мишлети и поръсете с пармезан (по желание).
8. Гарнирайте със спагети от краставица.



15 мин.



богато на  
висококачествени  
протеини



2 - 3  
порции



сервирайте с  
пълнозърнест хляб

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

92,3

4,1 г

4,9 г

7,7 г

за порция

215,3

9,6 г

11,5 г

18 г

# Пилешки кюфтенца с кашкавал

Златомира Хранова

## Необходими продукти:

- 200 г пилешко филе
- 300 г пилешка пържола от бут (без кожа)
- 1 глава лук
- 2 филии бял хляб
- 2 скилидки чесън (по желание)
- 1 ч. л. суха мащерка
- 1 яйце
- 150 г кашкавал
- сол и черен пипер на вкус

## Начин на приготвяне:

1. Предварително загрейте фурната на 220°
2. Пилешкото месо смилате на кайма.
3. Прибавяте настъргана глава лук, стрит на паста чесън, сол и черен пипер на вкус, яйце, настърган кашкавал, накиснат във вода и отцеден хляб и мащерка.
4. Замесвате кайма.
5. От нея оформяте малки кюфтенца и ги слагате в тава с незалепващо покритие или покрита с пергаментова хартия.
6. Изпечете кюфтенцата за около 15 минути във фурната.



45 мин.



богато на  
протеини



6  
порции



гарнирайте  
с картофи на фурна  
и свежа салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

161

4,8 г

6,7 г

27,4 г

за порция

221,5

6,5 г

9,2 г

38,4 г



# Картофени кюфтета със сьомга

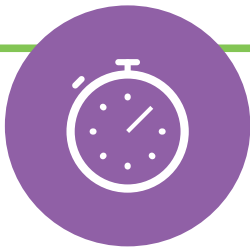
Радостина Пламенова

## Необходими продукти:

- 350 г сладки картофи
- 250 г филе от сьомга
- 20 г бадеми
- 1 бр. яйце
- 1 шепа бейби спанак
- 1 шепа листа от магданоз
- зехтин на спрей
- сол
- смлян черен пипер

## Начин на приготвяне:

1. Нагрейте фурната предварително на 190°
2. Посолете филето от сьомга, подправете го по Ваш вкус и го поставете в тава с кожата надолу.
3. Разрежете картофите на половина по дължина и ги поставете до сьомгата.
4. Напръскайте картофите и сьомгата със зехтин на спрей и поставете тавата във фурната.
5. Сьомгата оставете във фурната за 15 – 20 минути, а картофите за 35 минути.
6. Нарезете на ситно спанака и магданоза и смесете с яйцето и смлените на брашно бадеми.
7. Обелете кожата на филето и накъсайте месото от сьомгата на малки парченца.
8. Обелете картофите и ги размачкайте старателно с вилица докато се получи каша.
9. Смесете парченцата сьомга и картофената каша
10. Към сместа добавете нарязания спанак, магданоза, яйцето и бадемите.
11. Още веднъж размесете добре и овкусете със сол и черен пипер.
12. От сместа оформете кюфтета.
13. Кюфтенцата опечете на тиган с малко количество зехтин. Ако кюфтетата се разкъсват можете да добавите малко брашно или овесени ядки.



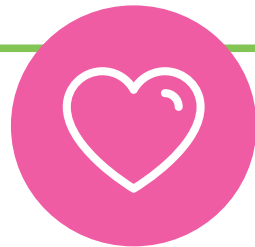
1 час и  
30 мин.



богато на  
висококачествени  
протеини



2  
порции



добре  
балансирано ястие

хранителна информация	kcal	въгле-хидрати	мазнини	протеини
за 100 г	127,8	10,4 г	5,5 г	9,2 г
за порция	472,8	38,6 г	20,5 г	33,9 г

# Банан с извара

## Ивелина Стоянова

### Необходими продукти:

- 4 банана
- 100 г извара
- 100 г кисело мляко
- 1 яйце
- 2 супени лъжици мед

### Начин на приготвяне:

1. Режем бананите наполовина и ги редим в съд, подходящ за микровълнова фурна.
2. Смесваме яйцето, млякото, изварата и меда.
3. Бъркаме докато се получи кремообразна смес.
4. Изсипваме я върху бананите.
5. Печем в микровълновата печка на средна мощност за 8-10 минути.
6. Сервираме ги с течен мед.



30 мин.



богато на  
протеини  
и калций



4 - 6  
порции



добре балансирана  
закуска или десерт

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

97,4

18,4 г

1,4 г

4,3 г

за порция

175,3

30,1 г

2,6 г

7,8 г

# Пъстърва с масло и картофи на фурна

Цанка-Христина Златкова

## Необходими продукти:

- маруля
- краставици
- чери домати
- лимонов сок
- картофи
- зехтин
- сол
- масло
- 1 кг пъстърва (по- малки рибки)
- 5-6 бр. червена чушка
- 250 г масло

## Начин на приготвяне:

1. Рибите се изчистват и нареждат в тава.
2. С разтопеното масло се намазват обилно отвътре.
3. В корема на всяка риба се поставят няколко резена червена чушка и 2-3 половинки чери домати.
4. С остатъка от маслото рибите се намазват отвън.
5. В тавата около рибите може да се изпекат и картофите или да се приготвят отделно.



1 час



богато на фибри  
(4,3 г/порция)



8 - 10  
порции



добре  
балансирано ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

106,7

6,8 г

5,5 г

7,6 г

за порция

333,5

21,1 г

17,1 г

23,7 г

# Пълнозърнест сандвич с яйца и зеленчуци

Росица Денчева

## Необходими продукти:

- Пълнозърнест хляб
- Масло/ крема сирене
- Яйца
- Зеленчуци по избор

## Начин на приготвяне:

1. Намажете филиите с масло/крема сирене отвътре.
2. Поставете сварените яйца които сте нарязали предварително.
3. Добавете зеленчуци по избор.
4. Насладете се на Вашия здравословен обяд.



10 мин.



източник на фибри  
(2,3 г/порция)



1  
порция



сандвичът е  
подходящ за закуска

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

152,6

14 г

6,2 г

9,9 г

за порция

183

16,9 г

7,4 г

11,9 г



# Яхния с нахут, пиле и зеленчуци

Милена Миразчийска

## Необходими продукти:

- 500 г нахут от консерва
- 200 г пилешки гърди.
- пакет зеленчуци по избор 400 г /царевица,морков,чушка/
- 1 глава лук
- сол, червен и черен пипер на вкус

## Начин на приготвяне:

1. Задушаваме пилешкото месо, нарязано на хапки, добавяме лук и сол.
2. Добавяме замразените зеленчуци и след това добавяме вода.
3. След като кипне слагаме нахута, червения и черен пипер.
4. Оставяме да къкри на слаб огън 20 минути.
5. Може да се сгъсти с малко брашно и да се добави магданоз.



40 мин.



чудесен източник  
на фибри  
(13,2 г /порция)



6  
порции



добре  
балансирано ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

98,2

11,4 г

2,1 г

8 г

за порция

343,8

40 г

7,4 г

28,1 г

# Бургер За Деца

Зорница Михова

## Необходими продукти:

- 1 пакет ролца от раци
- 1 картоф
- копър
- лук
- черен пипер
- сол
- горчица
- маруля
- сирене
- домати
- кисели краставички
- кетчуп

## Начин на приготвяне:

1. Смесват се всички продукти, докато не се получи хомогенна смес.
2. След това се оформят кюфтетата и се изпичат във фурната.
3. Когато станат готови, започвате да подреждате бургера.
4. В питка добавете горчица, маруля, сирене, домати, кисели краставички и кетчуп.



45 мин.



източник  
на фибри  
(2,3 г /порция)



2  
порции



добре  
балансирано обяд

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

79,3

11,8 г

2,5 г

2,2 г

за порция

182,5

21,7 г

5,8 г

5,1 г

# Риба с праз

Таня Врангова

## Необходими продукти:

- 1 кг риба
- 2 връзки праз
- 75 г масло
- лимонов сок
- домати за гарнитура
- сол

## Начин на приготвяне:

1. Рибата се измива, почиства и нарязва на филета.
2. Изцедете лимона и го подправете със сол.
3. Поставете филетата върху съд за печене, покрит с алуминиево фолио.
4. Върху филето сложете прера (нарязан на кръгчета) и маслото.
5. Печете рибата за 15-20 минути в предварително загрята до 180 градуса фурна.



30 мин.



богата на  
висококачествени  
протеини



6  
порции



направете ястието  
по-балансирано като  
добавите кафяв ориз

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

133

4,4 г

7,3 г

12,2 г

за порция

393

13,1 г

21,5 г

36,1 г

# Десерт с тиква

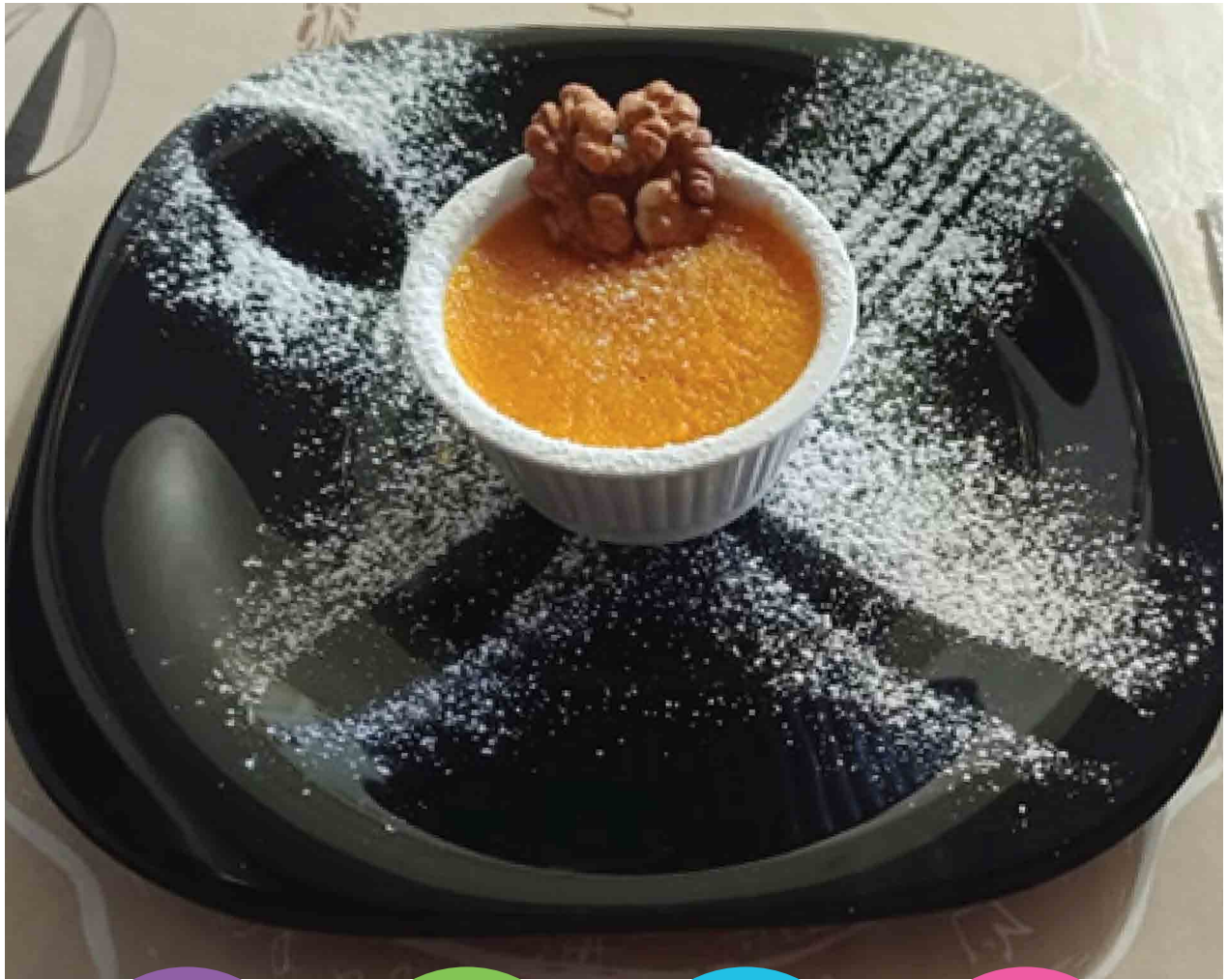
Гергана Иванова

## Необходими продукти:

- 300 г тиква
- 1 супена лъжица кафява захар/  
мед
- 1 яйце
- 1 супена лъжица счукани орехи
- 4 супени лъжици мляко
- 1 чаена лъжичка галета
- канела
- 50 г масло
- пудра захар

## Начин на приготвяне:

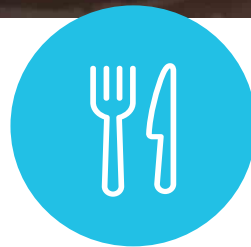
1. Нарезете тиквата на малки кубчета и задушете във вода - докато омекне.
2. След това пасирайте тиквата.
3. Добавете захар, разбит жълтък, орехи, мляко, масло, галета и канела и разбъркайте добре.
4. Разбийте белтъците до получаване на пяна и ги добавете към тиквеното пюре.
5. Изсипете в намазнена форма за печене и печете в предварително загрята фурна на 180-200 градуса.
6. Сервирайте поръсено с пудра захар или кокосови пръчици.



60 мин.



нискокалоричен  
десерт



4  
порции



сервирайте с кисело  
мляко с ниско  
съдържание на мазнини

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

100,8

13 г

4,7 г

2,9 г

за порция

127,2

16,4 г

5,9 г

3,7 г



# Ориз с ГЪБИ

## Даниела Джунова

### Необходими продукти:

- 500 г пресни гъби
- 50 г масло
- 1 глава лук
- 1 ч. ч. ориз
- зелени подправки: магданоз, копър, мента
- сол на вкус

### Начин на приготвяне:

1. Лукът и гъбите (ситно нарязани) се задушават в масло и вода.
2. След омекване, добавете ориза и разбъркайте 5-6 минути.
3. Поставете сместа върху съд за печене и добавете вода.
4. Ястието се пече във фурната и накрая се подправя със зелени подправки.



60 мин.



добър източник  
на фибри  
(3 г/порция)



4  
порции



допълнете това ястие  
с нискомаслено  
кисело мляко

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

82,8

12,5 г

2,8 г

2,3 г

за порция

244,5

36,8 г

8,2 г

6,9 г

# Телешка супа с киноа

Пепа Должева

## Необходими продукти:

- 300 г телешко филе
- 60 г киноа
- 20 г зехтин
- 50 г чушки
- 60 г целина
- 200 г картофи
- 60 г домати
- 30 г лук
- 20 г магданоз
- кимион
- сол

## Начин на приготвяне:

1. Месото се нарязва на малки парченца, осолява се, поръсва се с кимион и се вари до готовност.
2. Сварете киноата в 120 мл вода.
3. Нарезете зеленчуците на кубчета и добавете към месото - 15 минути преди то да е напълно сварено.
4. Добавете малко олио и сварената киноа.
5. Накрая подправете с магданоз и копър.



60 мин.



богата на  
висококачествени  
протеини



6  
порции



сервирайте  
с прясна салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

30,5

2,3 г

1,3 г

2,3 г

за порция

103,8

8 г

4,4 г

7,9 г

# Рибни кюфтета

## Тихомира Недялкова

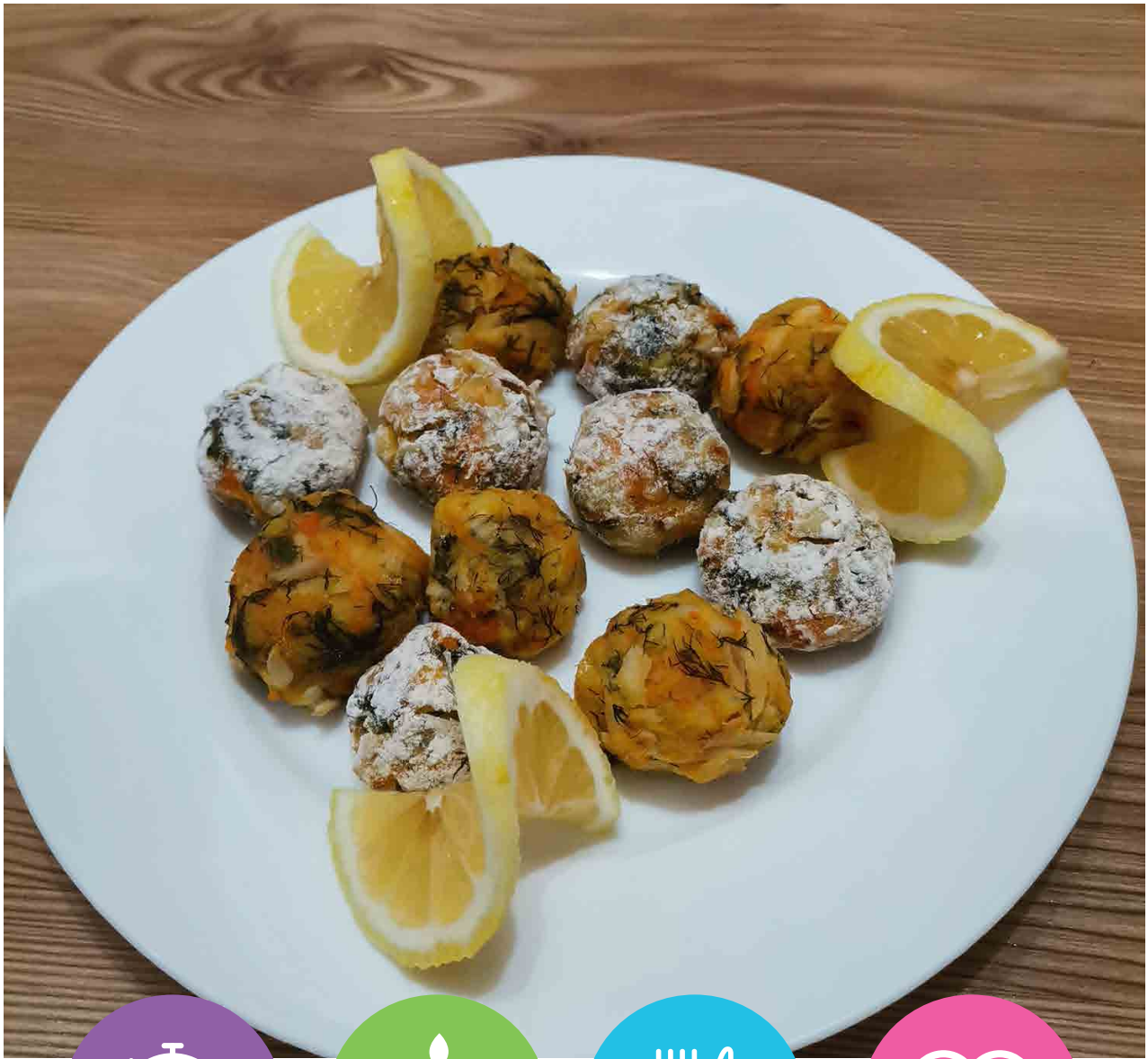
### Необходими продукти:

- 300 г картофи
- 300 г сладък картоф
- 300 г филе от морска платика, лаврак или съомга
- копър
- 1 лимон
- галета



### Начин на приготвяне:

1. Измийте добре картофите и ги изпечете във фурната, докато омекнат.
2. След това картофите трябва да се обелят и намачкат.
3. Рибата се осолява и пече във фурна, загрята до 180 градуса.
4. След това нарежете рибата на малки парченца и отстранете костите.
5. Смесете рибата с картофи, копър, лимонова кора и лимонов сок.
6. От сместа оформете топчета и оваляйте в галета.
7. Поставете в подходящ съд и оставете в хладилник за около 1 час.
8. Накрая печете рибните топчета в предварително загрята фурна на 170-180 градуса за около 15-20 минути.



60 мин.



богата на  
висококачествени  
протеини



6  
порции



сервирайте  
с прясна салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

127

13,6 г

4,6 г

7,7 г

за порция

203,4

21,8 г

7,4 г

12,3 г

# Салата с елда

Тихомира Недялкова

## Необходими продукти:

- 200 г елда
- 600 мл вода
- 2 чушки
- 1 морков
- 1 лимон
- щипка сол
- масло

## Начин на приготвяне:

1. Накиснете елдата за около 12 часа.
2. След като елдата се накисне, трябва да се вари около 20 минути.
3. Измийте зеленчуците и ги нарежете на кубчета.
4. В купа смесете съставките и подправете с разтопено масло и лимонов сок.





30 мин.



богата  
на фибри  
(4,5 г / порция)



6  
порции



за по-балансирано  
ястие сервирайте  
заедно с месо или риба

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

89

14,6 г

2,8 г

2,6 г

за порция

167,4

27,4 г

5,3 г

4,9 г



# Какаови топчета

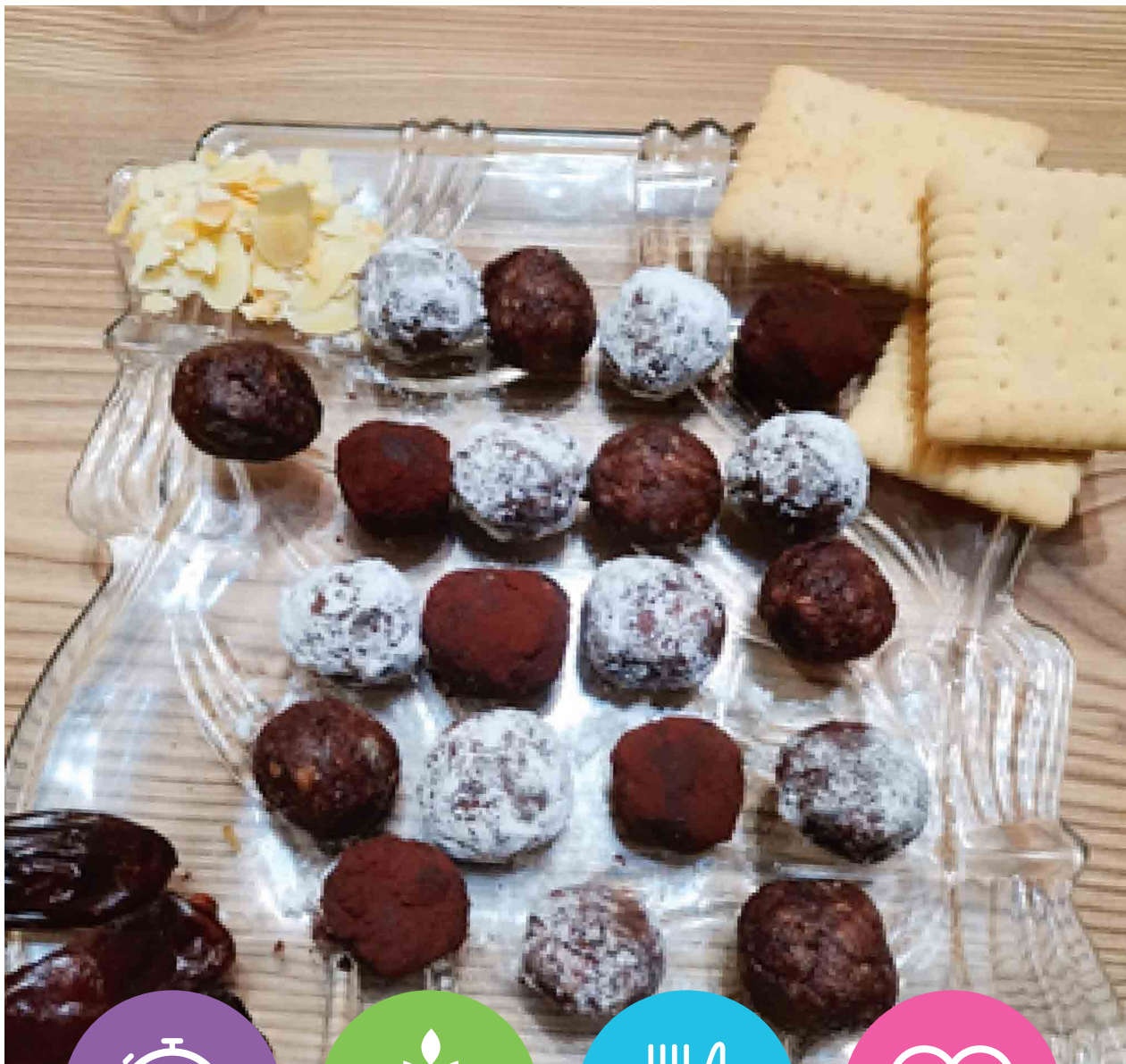
Тихомира Недялкова

## Необходими продукти:

- 200 г бисквити
- 100 г орехи
- 15 бр. фурми
- 30 г стафиди
- 50 г лешници
- 1 с. л. пчелен мед
- 1 с. л. брашно
- 5 с. л. мляко
- 50 г масло
- какао
- кокосови стърготини

## Начин на приготвяне:

1. Ядките се накисват във вода за няколко часа.
2. Фурмите се почистват от костилките.
3. Бисквитите се натрошават.
4. Смесват се бисквити с накиснатите ядки, почистените фурми, стафидите, мед и се блендират докато ядките станат на малки парченца.
5. От сместа се оформят бонбони в желаната форма.
6. Поставят се в хладилника за 2 часа.
7. Половината от суровите бонбони може да се оваля в какао, а другата половина в кокосови стърготини.



15 мин.



добър източник  
на здравословни  
мазнини от ядки



30  
порции



добре балансирана  
закуска или десерт

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

358

36,3 г

22,5 г

5,9 г

за порция

106,8

10,8 г

10,7 г

1,8 г

# Овесени Бисквити с Бадеми и натурален шоколад

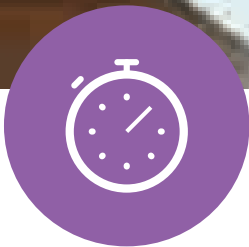
Ирена Славейкова

## Необходими продукти:

- 300 г брашно
- 270 г овесени ядки
- 250 г краве масло
- 300 г кафява захар
- 100 г сурови бадеми
- 2 яйца
- 1 ч. л. сода
- ванилия
- щипка сол
- 200 г натрошен шоколад

## Начин на приготвяне:

1. Запичат се овесените ядки на загрят тиган за 2-3 минути.
2. В купа се смесват овесените ядки с пресято брашно, сол и сода.
3. В друга купа с миксер се разбиват захарта и маслото и се добавят яйцата и ванилията.
4. Към яйчената смес се прибавят сухите съставки без шоколада, като бадемите са предварително нарязани.
5. Получената смес се меси докато се получи твърдо тесто.
6. Тестото се увива във фолио и престоява в хладилник за 2 часа.
7. Оформяме бисквитките и поставяме шоколад (нарязан на ситно).
8. Подреждаме ги в тава върху хартия за печене и печем в загрята на 180°C за 10-15 минути.



2 часа и  
30 мин.



добър източник  
на фибри  
(2,1 г/ порция)



30  
порции



сервирайте със  
свежи плодове и  
нискомаслено  
кисело мляко

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

452,4

54,5 г

23,2 г

7,5 г

за порция

229,2

27,6 г

11,7 г

3,8 г

# Омлет, поднесен със салата и хлебче

## Керка Мирчева

### Необходими продукти:

#### За омлета:

- 1 яйце
- 1 щипка сол
- масло за намазване на тигана

#### За гарнитурата:

- 4 листа от зелена салата
- 1 репичка
- 1 чери домати
- 100 г краставица
- 1 с. л. грах
- 1 с. л. царевича

#### За хлебчето (20 бр.):

- 1 пак. суха мая за хляб
- 1 кафена лъжичка сол
- 1 кафена лъжичка захар
- 4 супени лъжици зехтин
- 300 г вода
- около 600 г брашно

### Начин на приготвяне:

#### Омлет:

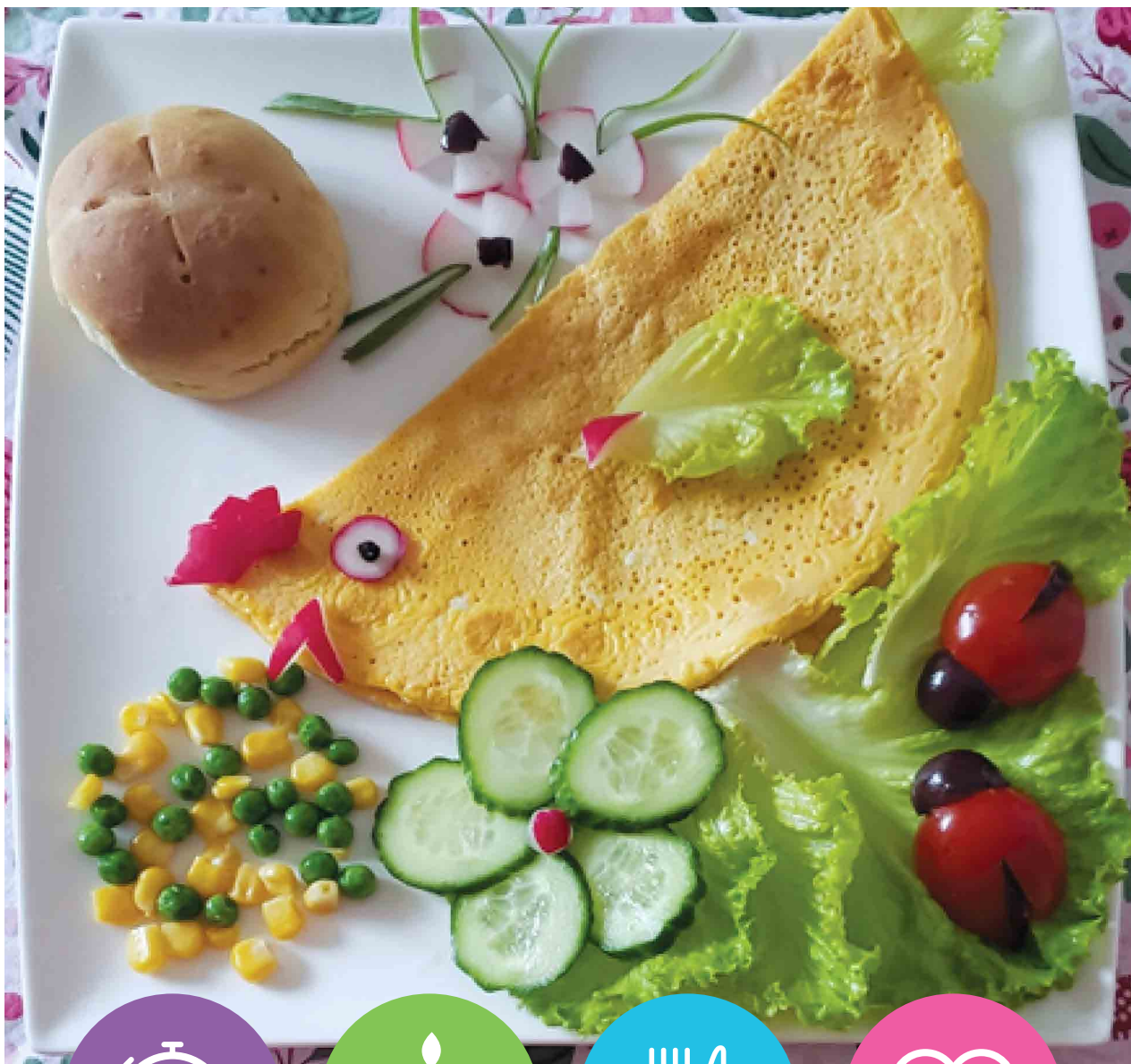
1. В купа се разбива яйцето заедно със солта с помощта на тел за разбиване.
2. Препоръчително е да използвате тиган с незалепващо покритие, който се сгорещява на котлона и се намазва с масло.
3. Изсипете разбитите яйца и наклонете тигана, така че да се разпределят равномерно в тигана.
4. Оставете тигана на котлона за 2-3 минути, докато омлетът започне да става плътен.

#### Салата:

1. Краставицата и репичките се нарязват и се смесват с останалите зеленчуци за салатата.
2. Салатата се овкусява със сол и зехтин .

#### Хлебче:

1. Омесва се меко тесто, което се разделя на топчета с големина на орех.
2. Остава се за 30 мин. да втаса .
3. Пекат се на предварително загрята фурна на 180 градуса.



1 час и  
40 мин.



богата на фибри  
(7,9 г / порция)



1  
порция



използвайте  
пълнозърнесто  
брашно за  
по-здравословен хляб

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

99

13,2 г

3,9 г

3,6 г

за порция

365,5

45 г

13,2 г

12,4 г

# Риба с ориз, спанак и Зелена салата

## Диана Мечкова

### Необходими продукти:

#### За рибата:

- 600 г бяла риба
- сол и черен пипер на вкус
- 2 с. л. зехтин

#### Ориз със спанак:

- 200 г ориз
- 600 мл вода
- 200 г спанак
- 1 глава лук
- 3 с. л. зехтин
- сол на вкус

#### Зелена салата:

- 1 бр. маруля
- 2 малки домата
- 2 стръка пресен лук
- ½ връзка репички
- маслини
- сол

### Начин на приготвяне:

#### Риба:

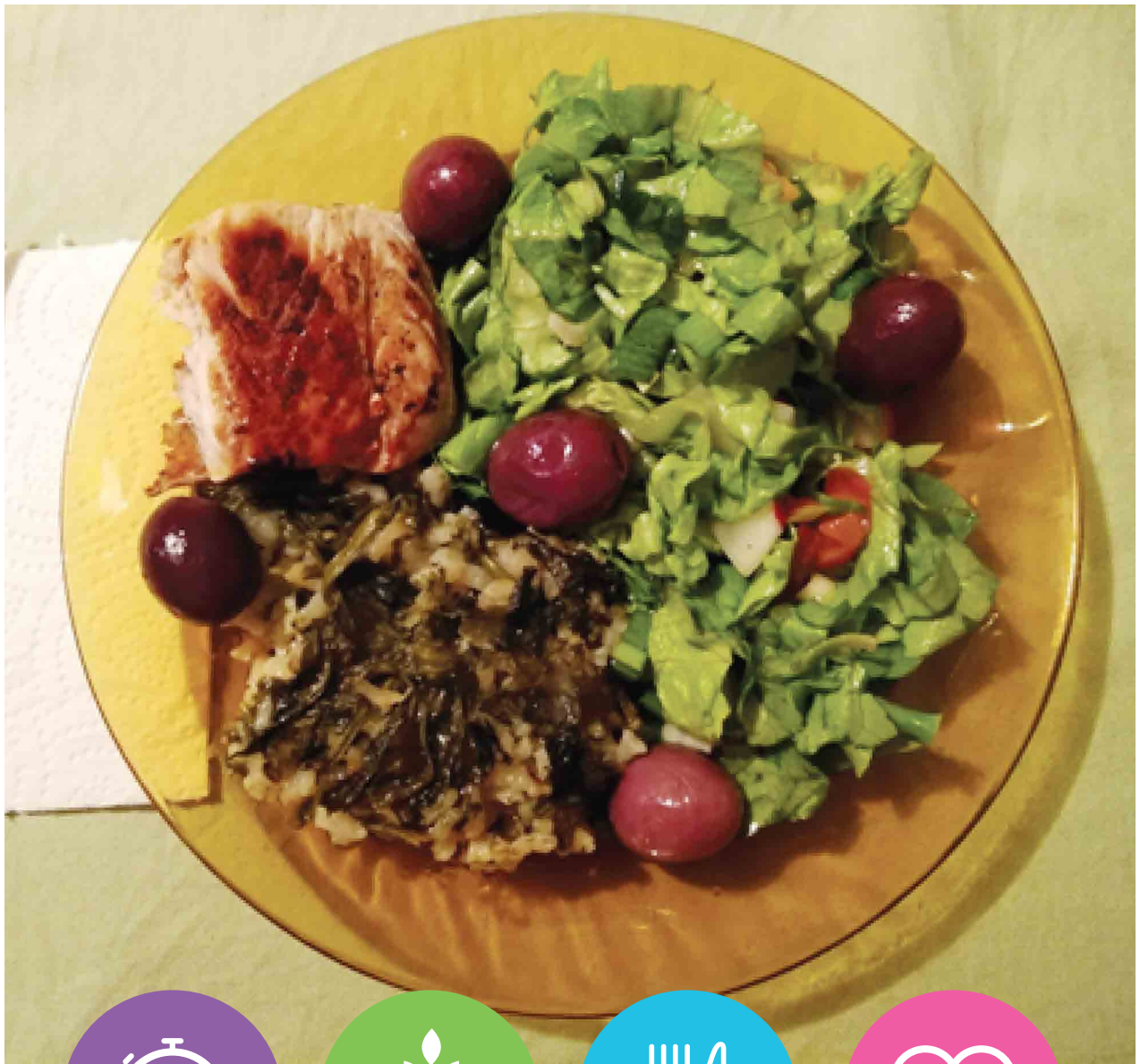
1. Рибата се овкусява с черен пипер и сол и се поръсва със зехтин.
2. Пече се 15 минути в предварително загрята фурна на 150 градуса.

#### Ориз със спанак:

1. Лукът се реже на ситно и се запържва, докато стане прозрачен.
2. Добавя се измития ориз и се запържва.
3. Добавя се спанака и сместа се прехвърля в тава.
4. Посолява се и се добавя водата.
5. Пече се на 200 градуса за 60 мин.

#### Салата:

1. Марулята се измива, подсушава и се нарязва.
2. Лукът се нарязва на ситно.
3. Репичките се режат на кръгчета.
4. Доматите се режат на кубчета.
5. Всички зеленчуци се смесват и се овкусяват със сол и лимонов сок.
6. Накрая се добавят и маслините.



1 час и  
10 мин.



богата на  
висококачествен  
протеин



6  
порции



добре  
балансирано ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

94,2

7,4 г

4,2 г

6,7 г

за порция

356,4

27,9 г

15,9 г

25,3 г



# Салата със спанак и червено цвекло

Диана Мечкова

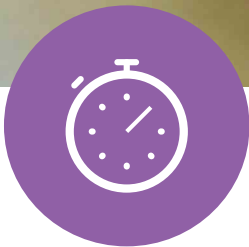
## Необходими продукти:

/за 4 порции/

- 125 г кускус без варене
- 80 г фета сирене
- 1 глава лук
- 100 г бейби спанак
- 150 г червено цвекло
- 2 с. л. зехтин
- сок от 1 лимон
- тиквени семки за поръсване
- сол на вкус

## Начин на приготвяне:

1. Кускусът без варене се приготвя според указанията на опаковката.
2. Към готовия кускус, който е разбъркан, се прибавя свареното и нарязано на кубчета червено цвекло.
3. Добавя се измития спанак.
4. Салатата се овкусява със сол, зехтин и лимонен сок и се разбърква внимателно.



20 мин.



добър източник  
на фибри  
(4,8 г / порция)



4  
порции



добър източник  
на калций

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

124,4

15,2 г

6,9 г

5,4 г

за порция

220,8

27,1 г

12,2 г

9,5 г

# Пилешко Бутче с пюре от грах и пакора

Диана Мечкова

## Необходими продукти:

/за 4 порции/

### Пилешки Бутчета:

- 800 г пилешко бутче
- 20 г масло
- 2 с. л. зехтин
- 2 скилидки чесън
- 2 стръка мащерка
- черен пипер и сол на вкус

### Пюре от грах:

- 400 г замразен или пресен грах
- 1 шепа прясна мента
- 2 с. л. заквасена сметана
- 1 с.л. масло
- сол на вкус

### Пакора:

- 3 глави лук, нарязан на полумесеци
- 1 чаша брашно
- 1 с. л. червен пипер
- 1 с. л. куркума
- 1 ч. л. черен пипер
- 3 с. л. зехтин
- ½ чаша вода
- сол на вкус

## Начин на приготвяне:

### Бутчета:

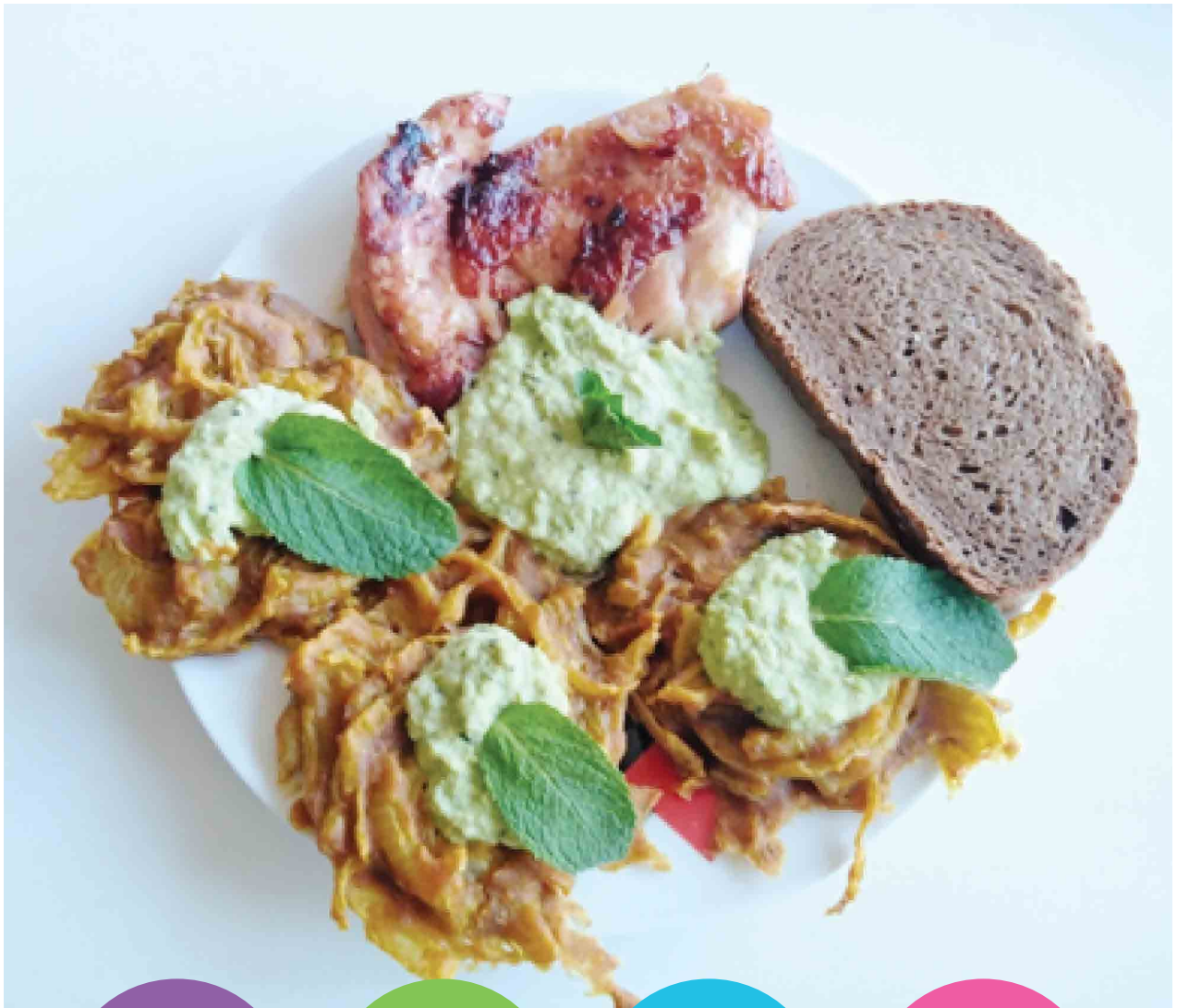
1. Бутчетата се овкусяват с черен пипер и сол.
2. Зехтинът се загрява в тиган и бутчетата се запържват за 5-7 минути, докато почервенеят.
3. Добавят се мащерката, чесънът и маслото.
4. Слага се капак и се готвят на слаб огън за 20 минути.

### Пюре от грах:

1. 1 литър вода се завира със сол.
2. Прибавя се грахът и се вари 8 минути.
3. Добавя се ментата и тенджерата се дърпа от котлона.
4. Грахът с ментата се отцежда, като се запазва водата.
5. В блендер се слага грахът с ментата, сметаната и маслото и се долива част от водата, в която се е варил грахът.

### Пакора:

1. Приготвя се каша от брашното, подправките, солта и водата.
2. Добавя се лукът и се разбърква, така че да се покрие.
3. С помощна лъжица се оформят кръгчета в плитка тава, застлана с хартия за печене.
4. Пече се 30 минути в предварително загрята фурна на 180 градуса.



50 мин.



богата  
на протеини



4  
порции



добавите  
свежа салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

156

13,4 г

6,1 г

11,4 г

за порция

426,4

36,6 г

16,6 г

31,1 г

# Свински Жулиени с Гарнитура салата

Албина Гълъбова

## Необходими продукти:

### За свинските жулиени:

- 200 г свинско крехко месо
- 1 с. л. олио
- половин глава лук
- черен пипер
- сол
- малко вода

### За салатата:

- половин краставица
- половин чушка
- 1 домати

### За дресинга на салатата:

- 1 ч. л. мед
- 1 ч. л. едрозърнеста горчица
- 1 с. л. олио
- 2 с. л. зехтин балсамико

## Начин на приготвяне:

### Свински жулиени:

1. В касерола се запечатва за кратко месото с щипка сол и щипка черен пипер.
2. Добавя се малко вода и лук, нарязан на колелца.
3. Запича се във фурната, докато водата се изпари и месото придобие червен загар.

### Салата:

1. Зеленчуците се нарязват.
2. Съставките за дресинга се смесват.
3. Дресингът се добавя към салатата непосредствено преди консумация.



50 мин.



богата  
на протеини



2  
порции



за по-балансирано  
ястие добавете  
малко ориз от страни

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

93,2

3,4 г

3,8 г

11,2 г

за порция

181,8

6,6 г

7,3 г

21,8 г

# Зеленчукови кюфтета с куркума

## Гая Атанасова

### Необходими продукти:

- 1 яйце
- 1 белтък
- 1 с. л. ленено брашно
- 1 ч. л. куркума
- 1/2 настървана тиквичка
- 1 настърван морков
- копър на вкус
- 1 стрък пресен лук
- щипка сол
- щипка черен пипер
- 1/2 с. л. сусам за поръсване
- масло за печене

### Начин на приготвяне:

1. Смесват се всички съставки и се разбърква до получаване на гъста смес.
2. Слага се масло на дъното на загрят тиган.
3. Оформят се кюфтета и се пекат от двете страни.



30 мин.



богата на фибри  
(6,9 г / порция)



2  
порции



за по-балансирано  
ястие сервирайте с  
пълнозърнест хляб

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

77,7

5,7 г

5,3 г

2,9 г

за порция

287,6

20,9 г

19,6 г

10,5 г



# Супа от коприва и Булгур

## Радомир Маринов

### Необходими продукти:

- 200 г коприва
- 1 ч. ч. натрошен булгур
- 1 бр. яйце
- 50 г масло
- 5 с. л. зехтин
- 1 ч. л. червен пипер
- 1 ч. л. черен пипер
- сол на вкус
- 3 с. л. брашно

### Начин на приготвяне:

1. Копривата се почиства, измива и нарязва на ситно.
2. Слагаме 1,5 л вода в тенджера да заври с 1 с. л. сол.
3. Булгурът се почиства и измива.
4. Когато водата заври, в нея се слага булгурът.
5. В тиган със зехтин и масло задушаваме копривата.
6. Разбива се яйцето при копривата и се подправя с червен пипер.
7. Слага се брашното и се разбърква.
8. С черпак се взима от булгура и се прибавя към копривата, като се бърка непрекъснато.
9. Накрая в тенджерата се смесват копривата и булгурът.
10. Остава се да къкри около 10 минути.



40 мин.



добър източник  
на фибри  
(2,9 г / порция)



3  
порции



за по-балансирано  
хранене консумирайте  
кисело мляко  
за десерт

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

185

31,6 г

4,5 г

4,2 г

за порция

360,7

61,5 г

8,9 г

8,3 г

# БИСКВИТИ С ОВЕСЕНИ ЯДКИ И ЯБЪЛКА

Александра Александрова

## Необходими продукти:

- 2 ч. ч. овесени ядки
- 2 бр. ябълки
- 2 с. л. стафиди
- 1 с. л. мед



## Начин на приготвяне:

1. Обелват се ябълките и се настъргват.
2. Смесват се с останалите продукти и сместа се оставя в хладилник за 2-3 часа.
3. Оформят се топчета и се подреждат в тефлонова тава.
4. Бисквитите се пекат около 15-20 мин. на умерена температура.



30 мин.



добър източник  
на фибри  
(2,9 г / порция)



14  
порции



за по-балансирано  
хранене консумирайте  
с чаша нискомаслено  
прясно мляко

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

198

39,2 г

2,8 г

5,6 г

за порция

104,7

20,7 г

1,5 г

3 г

# Пица с Домашна кайма и кашкавал

Асенийе Баева

## Необходими продукти:

- 1 питка „Лаваш“
- 4 лъжици доматино пюре
- 100 г кайма
- 50 г кашкавал
- ½ домати
- 1 краставица
- маруля

## Начин на приготвяне:

1. Питката „Лаваш“ се намазва с доматино пюре и се слага каймата.
2. Пече се на около 150 градуса за 5 минути.
3. След това се слага отгоре настъргания кашкавал и се доизпича докато стане готово.
4. Като се извади пицата от фурната се аранжира със зеленчуците.



15 мин.



добър източник  
на фибри  
(3,5 г / порция)



2  
порции



добре балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

117

12,1 г

4,7 г

6,8 г

за порция

403,7

41,8 г

16,2 г

23,4 г

# Лазаня от тиквички

Виктория Димова

## Необходими продукти:

### За лазанята:

- 4 по -големи тиквички
- 1 глава лук
- 1 морков
- 500 г телешка кайма
- 300 г доматино пюре
- 2 скилидки чесън
- сол
- червен пипер
- риган
- черен пипер

### За сос Бешамел:

- 30 г масло
- 2 с. л. брашно
- 300 мл прясно мляко
- около 200 г кашкавал за поръсване

## Начин на приготвяне:

1. Тиквичките се обелват и се нарязват по дължина. Оставят се да престоят около 20 мин., след което се подсушават хубаво. Запичат се леко в грил тигана.
2. Почистваме и нарязваме лука и моркова. В тиган загреваме малко зехтин и добавяме зеленчуците да поомекнат.
3. Прибавяме и каймата и разбъркваме докато се раздробят и стане на парченца. Добавяме доматино пюре и подправките. Намалете температурата и оставете сместа да къкри около 10 мин.
4. През това време в друг съд се приготвя сосът бешамел. Слагаме маслото да се сгорещи и в него запържваме брашното до златисто и добавяме прясното мляко. Бъркаме докато сосът се сгъсти и подправяме с малко сол.
5. Редят се ред тиквички, отгоре сместа, отново тиквички, пак сместа и завършваме с тиквички. Най-отгоре се залива с бешамела. Накрая настъргваме кашкавала и слагаме във фурната за около 40 мин. на 200 градуса.



1 час и  
20 мин.



богато  
на протеини



10  
порции



добре балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

84

4,3 г

4,3 г

7,1 г

за порция

228

11,7 г

11,8 г

19,4 г



# Бананови палачинки с течен "Шоколад"

Владислава Маринова

## Необходими продукти:

### За палачинките:

- 2 яйца от свободни кокошки /120 г/
- 1 много добре узрял банан /140 г/
- био овесени трици /90 г/
- ванилия

### За течния "Шоколад":

- био фъстъчено масло /90 г/
- мед /25 г/
- брашно от рожков /10 г/
- гореща вода /60 - 70 г/

## Начин на приготвяне:

### На палачинките:

1. В голяма купа разбиваме много добре яйцата.
2. В отделен съд намачкваме банана до получаване на пюре.
3. Добавяме банана към разбитите яйца. Към тази смес прибавяме овесените трици и ванилията, разбъркваме. Получената смес трябва да наподобява гъстотата на кексово тесто.
4. Печем в сух тиган на средна степен на котлона.

### На течния "Шоколад":

1. В купа прибавяме всички съставки без водата.
2. Разбъркваме до хомогенизиране и прибавяме гореща вода до желаната гъстота.



30 мин.



добър източник  
на фибри  
(2,9 г/ порция)



6  
порции



сервирайте  
палачинките  
с кисело мляко

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

236,3

26 г

11,7 г

9,1 г

за порция

214,7

23,7 г

10,7 г

8,2 г

# Кюфтенца от киноа и коприва

## Габриела Сотирова

### Необходими продукти:

- 100 г коприва
- 100 г киноа
- 50 г сирене
- 50 г кашкавал
- 1 яйце
- 1 скилидка чесън
- масло
- сол на вкус
- червен пипер на вкус
- панко галета (за овалване)

### Начин на приготвяне:

1. Киноата се сварява, копривата се попарва и се реже на ситно.
2. Кашкавала и сиренето се настъргват и към тях в купа се добавят останалите съставки. Разбърват се добре.
3. Готовата смес се оформя на кюфтенца и се овалват в панко галета. Поставят се в тава с хартия за печене.
4. Печем в предварително загрята фурна на 220 градуса за около 15 мин.
5. Сервираме с млечен сос и свежа салата.



30 мин.



добър източник  
на калций  
и протеини



4  
порции



сервирайте  
със свежа салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

160,8

16,6 г

8,6 г

9,2 г

за порция

200

20,7 г

10,7 г

11,5 г

# Сьомга на грил тиган

Галина Колева

## Необходими продукти:

- 300 г сьомга
- сол на вкус
- 250 г сварен нахут
- 1 печена чушка
- 1/2 краставица
- 1/2 домати
- препечен хляб или сухар
- ябълка
- чаша NESQUIK®

## Начин на приготвяне:

1. Рибата се соли предварително, ниже се на шишче и се грилова на тиган за по 5 минути от всички страни.
2. Нахутът се сварява и се пасира заедно с печената чушка.
3. Рибата се слага до /върху/ нахутената паста. Отстрани се подреждат краставиците, доматиите и хляба.
4. За десерт ябълка и чаша NESQUIK®.



20 мин.



богато на фибри  
(9,8 г /порция)



4  
порции



богато на  
животински  
и растителни  
протеини

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

148

14 г

5,5 г

10,8 г

за порция

446,8

42,2 г

16,6 г

32,5 г

# МИНИ ПИЦИ ОТ ТИКВИЧКИ

Гергана Георгиева

## Необходими продукти:

- 2 средно големи тиквички
- 1 глава лук
- 1 морков
- 300 г пушено пилешко филе
- 1 супена лъжичка галета
- копър, сол
- 150 г кашкавал

## Начин на приготвяне:

1. Тиквичките се нарязват на шайби, издълбават се и се нареждат в тавичка.
2. Прави се плънка от вътрешността на тиквичките, нарязаният лук и филето, които се задушават в тиган без мазнина. Добавя се и настърганият морков.
3. Свалят се от котлона и се подправят с галета, копър и сол.
4. Тиквичките се пълнят и се налива чаша вода в тавичката.
5. Приготвят се в предварително загрята фурна на 180 градуса за около 15 мин. След това се поръсват с настърган кашкавал и се запечат отгоре.



30 мин.



богато  
на протеини



4  
порции



балансирайте с  
пълнозърнест ориз

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

99

4,7 г

4 г

11,4 г

за порция

304

14,4 г

12,2 г

35 г



# Лаврак на фурна с моркови и картофи

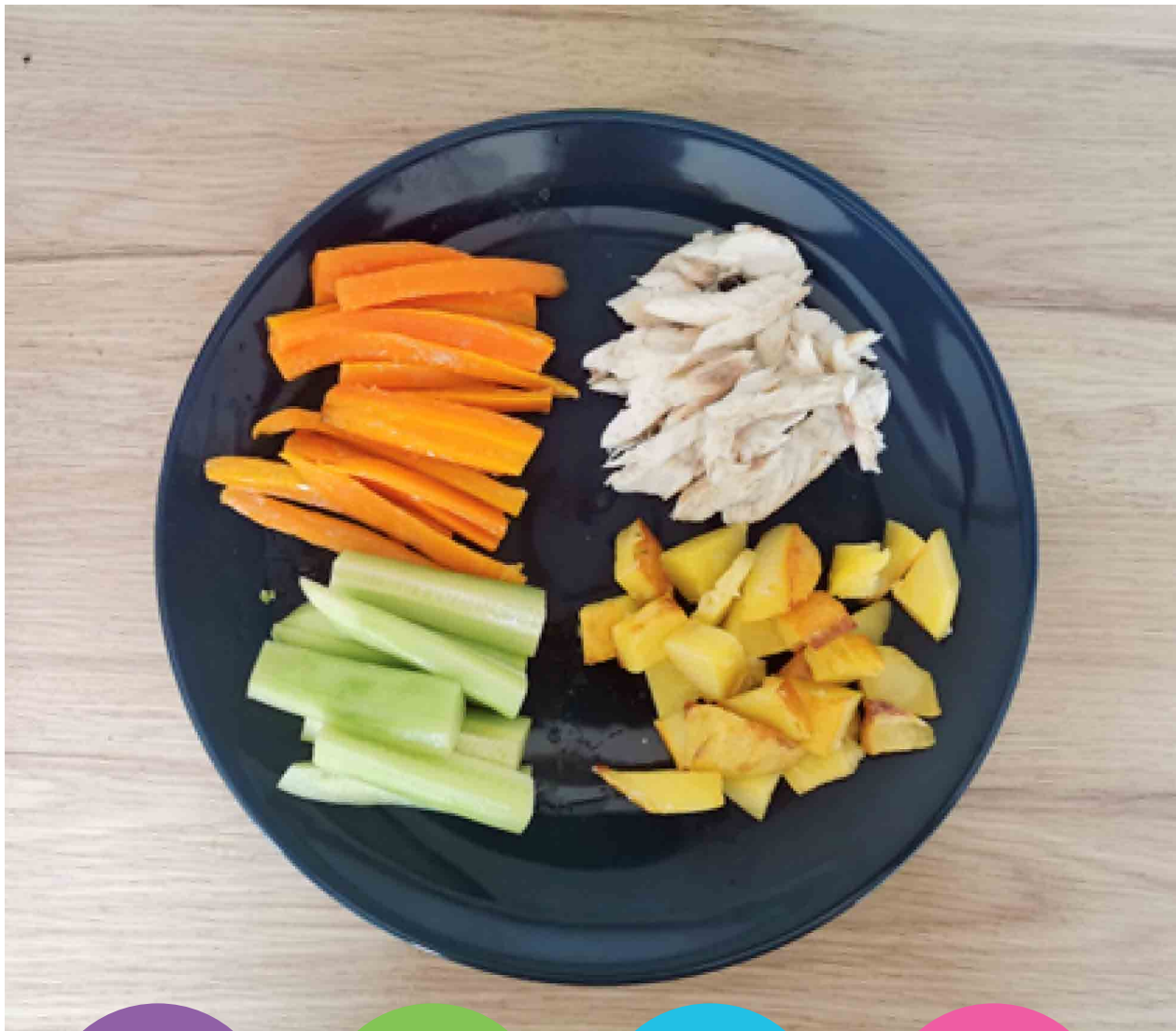
Десислава Додева

## Необходими продукти:

- 1 лаврак
- 3 моркова
- 2 картофа
- 1 краставичка
- 1 лимон
- олио или зехтин
- черен пипер и сол на вкус

## Начин на приготвяне:

1. Морковите се нарязват на ивички, посоляват се и се подреждат на дъното на тавата. Почистеният лаврак се посолява отвътре и отвън. Лимонът се реже на резенчета. Няколко резенчета се поставят в рибата.
2. Лавракът се поставя върху морковите. По този начин рибата не залепва за тавата и морковите стават много сочни и вкусни. Върху рибата се поставят още няколко резена лимон. Поръсва се с мазнина.
3. В тавата се сипва вода, да покрие дъното. Покрива се с фолио и се пече около 30 мин. на загрята фурна 200 градуса. След това се маха фолиото и се запича за още 10 мин. Ако водата изври прекалено бързо може да се долее още, за да не загори.
4. Картофите, нарязани на кубчета, поръсени със сол, черен пипер и зехтин, може да се поставят в тавата с рибата и да се изпекат заедно. Ако искате да ги пригответе отделно може първо леко да ги сварите, а след това да ги запечете в тавичка на 200 градуса около 35-40 минути, отново поръсени със сол, черен пипер, зехтин. По този начин картофите стават пухкави отвътре и хрупкави отвън.
5. В чиния се сервира 80-90 г лаврак, почистен от костите. Гарнира се с печените картофи и моркови. Добавят се още нарязан на ивички суров морков и краставичка, за да има в чинията нещо свежо и хрупкаво.



50 мин.



богато на фибри  
(5,8 г / порция)



2 - 3  
порции



добре  
балансирано ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

79

8,4 г

2,6 г

5,7 г

за порция

262,8

28 г

8,8 г

19 г

# Сьомга на фурна с пюре от батат и спанак

Десислава Петкова

## Необходими продукти:

- 200 г сьомга филе
- 1 бр. батат
- 150 г спанак
- 1 връзка зелен лук
- 2, 3 листа чесън див
- 30 г масло
- сол, черен пипер, риган и зехтин

## Начин на приготвяне:

1. Сьомгата се овкусява със сол и пипер и зехтин и се запича във фолио в загрята фурна на 180 градуса до готовност.
2. Батата се приготвя на пара до готовност, след което се намачква и се овкусява с половината от маслото.
3. Спанакът заедно с лука и чесъна се задушават в тиган с малко вода до омекване, след което се добавя останалото масло и се подправя с малко сол, риган и пипер.



20 мин.



богато на фибри  
(6,1 г / порция)



3 - 4  
порции



богато на  
висок клас  
протеини

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

127,4

9 г

7,1 г

7,4 г

за порция

428,7

30,2 г

23,9 г

24,8 г

# Мини пици с киноа и Бейби шишчета “Капрезе”

Цветелина Светославова

## Необходими продукти:

### За пиците:

- 1/2 ч. ч. киноа
- 2 яйца + 2 белтъка
- 125 г моцарела
- 80 г шунка
- 80 г кашкавал
- 10 бр. черни маслини
- пресен лук

### За бейби шишчета “Капрезе”:

- 5 бр. чери домати
- 5 бр. мини моцарелки
- пресен босилек

## Начин на приготвяне:

1. Киноата се вари в съотношение 1:2 вода с 1 с. л. зехтин и 1 ч.л. сол 15 мин. на ниска степен. След това се маха от котлона и се оставя под капак около 20 мин. Приготвена по този начин винаги се получава пухкава.
2. В купа се разбиват яйцата с белтъците, прибавят се нарязаният лук, шунка и маслини, след което настърганата моцарела, кашкавал и киноата. Сместа се разбърква и се разпределя във формички за мъфини, предварително намаслени.
3. Мини пиците печем на 180 градуса около 20-25 мин.
4. За шишчетата нареждаме продуктите по усмотрение, след което подправяме шишчетата със сол, зехтин и Балсамико.



30 мин.



богато  
на протеини



2  
порции



добре балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

79,3

4,5 г

4,5 г

5,8 г

за порция

218

12,4 г

12,3 г

16,1 г

# Нахутени хапки със зеленчуци на фурна и Доматен Дип

Евелина Сандалова

## Необходими продукти:

- 2 консерви нахут
- 1/2 ч. л. чесън на прах
- 1/2 глава лук
- 1 с. л. царевично нишесте
- щипка сол и черен пипер
- 1/2 ч. л. риган
- 1/2 ч. л. сладък червен пипер
- 1/2 чаша галета
- 2 с. л. сусам
- 1 яйце
- 1 чушка
- 1/2 тиквичка
- 1/2 патладжан
- пармезан
- доматен сос
- босилек

## Начин на приготвяне:

1. Измийте нахута, отцедете и преместете в блендер. Добавете в блендера обеления лук, щипка сол, черен пипер, риган, червен пипер, царевичното нишесте и 1 с. л. от галетата и blendирайте.
2. Смесете галетата със сусам, щипка сол и черен пипер.
3. Вземете по 1 с. л. от нахутената смес и оформете с ръце във формата на хапки, потапяте в предварително разбитото яйце, овалвате в галетата и подреждате в предварително намазана с олио тава.
4. Нарязвате зеленчуците на жулиени, подреждате в същата тава, поръсвате със зехтин и пармезан и печете заедно с нахутените хапки. Печете на 200 градуса за 30 мин. като на 20 минута обръщате хапките, за да се изпекат и от двете страни.
5. Доматения сос изсипвате в тенжера и загревате на котлон, добавяте 1 с. л. захар и пресен босилек и оставяте на бавен огън за 10 минути докато се сгъсти.
6. Накрая нарязвате и прясна краставица и сервираете една балансирана чиния.



40 мин.



богато на фибри  
(8,4 г / порция)



4 - 6  
порции



добре балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

145,6

21,3 г

3,9 г

6,9 г

за порция

294,8

43,2 г

7,9 г

13,9 г



# Пилешко филе с хлебче с маслини, сирене и кашкавал

Илияна Чобанова

## Необходими продукти:

### Основното ядене:

- 7-8 маслини
- 4-5 чери домати
- 150 г пилешко филе
- 20 мл соев сос

### За хлебчето с маслини, сирене и кашкавал:

- 1 ч. ч. пълнозърнесто брашно от спелта
- 1 ч. ч. бяло брашно
- 2 яйца
- половин кофичка кисело мляко (200 г)
- 1 ч. л. сода бикарбонат
- 15 бр. черни маслини без костилка
- 50 г кашкавал
- 100 г сирене
- зехтин
- краве масло (за намазване)

## Начин на приготвяне:

### Основното ядене:

1. Продуктите се подготвят предварително, измиват се, нарязват се.
2. Пилешкото филе се нарязва на тънко, полива се от двете страни със соев сос. Пече се на загрят грил тиган по 5-6 минути от двете страни. Сервира се с чери домати и маслини.

### На хлебчето:

1. Смесете в купа яйцата, натрошеното сирене, настърган кашкавал, киселото мляко с предварително добавена лъжичка сода бикарбонат в него (да шупне) и нарязани на дребно маслини. Разбърква се всичко добре, добавят се 3 супени лъжици зехтин и брашното.
2. От полученото тесто се оформят кръгли питчици или продълговати хлебчета (по избор). Подреждат се в тава покрита с хартия за печене. Намазват се с разтопено краве масло. Пекат се на загрята фурна – 200 градуса, около 15 минути, след което се изваждат и се завиват с дебела памучна кърпа за 5 минути, за да омекнат.



40 мин.



богато на фибри  
(9,4 г / порция)



4  
порции



балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

150

20,8 г

4,8 г

6,3 г

за порция

420

58,4 г

13,5 г

17,8 г

# Кюфтенца с киноа, спанак и сирене

Кристина Янева

## Необходими продукти:

- 30 г сварена киноа
- 20 г сирене
- 2 големи шепа задушени спанак
- 1 стръкче лук
- 1 жълък или 1 цяло малко яйце

## Начин на приготвяне:

1. Сиренето се натрошава. Към него се добавя сварената киноа, задушения спанак, нарязания на ситно лук и яйцето.
2. С ръце се оформят малки кюфтенца, които после леко се смачкват между дланите, за да заприличат на кюфтенца, а не на топчици. Наредват се в тавичка, предварително намазана с малко мазнина (кокосово масло, масло, зехтин).
3. Печем на предварително загрята на 180 градуса фурна за около 25 мин. или докато придобият приятен златист загар.
4. Сервират се с кисело мляко.



40 мин.



богато  
на фибри  
(4,7 г/порция)



1  
порция



добре балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

106,6

4,9 г

7,4 г

6,2 г

за порция

298,4

13,9 г

20,8 г

17,3 г

# Ориз с пресни зеленчуци и риба

Маргарита Бонева

## Необходими продукти:

- 1 цяла риба пъстърва, от която 50 г за порция баланс
- 1/2 лимон
- черен пипер
- сол
- 150 г спанак
- 1 ч. ч. ориз, от който около 100 г за порция баланс
- 1 морков
- 1 лук
- 2 скилидки чесън
- олио
- сол
- червен пипер
- 1/2 домати
- 1/2 краставица
- 1 малък морков

## Начин на приготвяне:

1. Изрязваме главата и опашката на рибата. Посоляваме я и поръсваме с черен пипер. Във вътрешността слагаме 3 резена лимон и я завиваме във фолио. Печем на скара заедно с фолиото, като периодично я обръщаме.
2. Задушаваме спанака на тиган, запържваме лук, чесън и морков и добавяме ориза. Запържваме и него и добавяме малко вода да къкри. Пресипваме в тава и доливаме 2 чаши вода. Печем на 200 градуса до готовност.
3. Аранжираме чинията по интересен начин, за да предизвикаме желание на детето да опита от всичко.



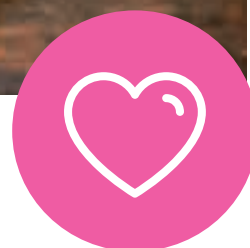
40 мин.



добър източник  
на фибри  
(3,8 г /порция)



4  
порции



сервирайте  
с нискомаслено  
кисело мляко

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

92,7

11,2 г

3,1 г

5 г

за порция

267,8

32,5 г

8,8 г

14,7 г

# Пилешко филе с тиквени кюфтенца

Маргарита Вакарелска

## Необходими продукти:

- 50 г пилешко месо
- 1 малък домати
- 1 и 1/2 краставица
- маслини по избор, без костилка
- 1 кисело мляко
- 1/2 връзка копър
- 1 тиквичка
- 1 яйце
- 50 г краве сирене
- 20 г кашкавал
- брашно
- сол
- червен пипер
- олио

## Начин на приготвяне:

1. Пилешкото месо запичаваме на фурна само със сол и малко червен пипер.
2. За тиквените кюфтета настъргваме тиквичката и я отцеждаме от водата. Добавяме 1 яйце, нарязани на ситно сирене и кашкавал, брашно, сол и копър. От получената смес правим малки кюфтенца и ги нареждаме върху хартия за печене. Загряваме фурната на 180 градуса и печем около 20 минути до покафеняване.
3. Таратора правя като нарязвам красавицата на малки парченца, а копъра на ситно. Добавям млякото, вода, сол и малко олио.
4. Сервираме всичко заедно (пилешкото, тиквените кюфтенца, домати, краставица и маслини), нарязано на малки парченца, за да е достъпно за дете. Тараторът е в отделна купа.



1 час



източник  
на фибри  
(2,5 г/порция)



3 - 4  
порции



добре  
балансирано ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

82,1

11,5 г

1,8 г

5,2 г

за порция

238,2

33,3 г

5,1 г

15 г



# Телешки кюфтенца на фурна

Мария Дузова

## Необходими продукти:

- 250 г телешка кайма
- стрък магданоз
- 1 малка глава лук (пресен)
- щипка черен пипер
- 1 с. л. галета
- щипка червен пипер
- щипка сол (за деца над 1 г.)

## Пюре от карфиол:

- 1 малка глава карфиол
- 1 картоф
- 1 морков
- 1 с. л. масло
- 100 мл прясно мляко
- щипка сол
- щипка черен пипер

## Начин на приготвяне:

1. Каймата се омесва добре с всички изброени съставки, добре е да се остави поне за 30 минути да поеме вкусовете на подправките.
2. След това се оформят малки кюфтенца, които се подреждат върху хартия за печене. Пекат се на 180 градуса за около 20 минути или до готовност.
3. Зеленчуците се сваряват до готовност (може и на пара), пасират се с маслото и прясното мляко. За по-големи деца (над 10 месеца) пюрето може само да се намачка добре, без да се пюрира гладко. Овкусяват се със сол и черен пипер за деца над 1 г.



20 мин.



добър източник  
на фибри  
(4,1 г /порция)



4  
порции



добре балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

68,5

9 г

7,1 г

7,4 г

за порция

184,1

17,7 г

5 г

18,1 г

# Кюфтета от Броколи с кашкавал и сирене

Мария Златкова

## Необходими продукти:

- 500 г броколи
- 200 г сирене
- 200 г кашкавал
- 2 яйца
- 40 г брашно
- 1/2 глава лук
- 2 скилидки чесън
- мащерка
- 40 г масло

## Начин на приготвяне:

1. Броколите се сваряват на пара.
2. След това се нарязват на дребно, към тях в купа се прибавят останалите съставки. Разбърква се добре.
3. Оформят се кюфтенцата, които поставяме в тава с хартия за печене. Печем на 180 градуса 25-30 мин.
4. Към кюфтенцата добавяме салатата, според предпочитанията на детето ни.



30 мин.



добър източник  
на калций  
и протеини



4 - 6  
порции



сервирайте  
със свежа салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

111,8

7,9 г

10,4 г

7,7 г

за порция

169,7

12 г

15,7 г

11,6 г

# Сьомга със зеленчуци и здравословен чипс

Рафие Шерифова

## Необходими продукти: /за 2 порции/

- 180 г сьомга – филе с кожа
- два картофа (средни)
- три бейби морковчета
- една малка тиквичка
- 200 г карфиол
- 200 г броколи
- сол
- бял пипер
- 2-3 стръка пресен розмарин

## Начин на приготвяне:

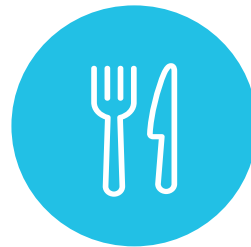
1. Зеленчуците се варят в тенджера с вода, подсолена с чаена лъжица сол. Важно е да не се слагат всички едновременно, защото им трябва различно време, за да се приготвят. Първо се слагат картофите, по-късно се добавят морковчетата, след тях карфиола и най-накрая тиквичката и броколите. Готвят се, докато омекнат (картофите, докато се сварят напълно). Накрая се оцеждат от водата и се подреждат в чиния.
2. Докато се приготвят зеленчуците, се подготвя сьомгата. Кожата на рибата се почиства от люспите, ако не сте я купили почиствена. Рибата се поръсва с щипка сол от всяка страна и много малко бял пипер. 180 г се разделят на четири малки части. Приготвя се на скара или грил тиган без да се добавя мазнина само два-три стръка пресен розмарин – слагат се върху филето за аромат и в тигана. Филетата първо се слагат на огъня от страната, от която е кожата, когато стане златиста, кожата е готова да се отстрани и да се обърне всяко филе от другата страна. Кожата се е превърнала в хрупкав чипс, разделя се на 2-3 парчета и се оставя настрана, за да бъде добавена по-късно към готовото ястие. Филетата се приготвят около 8-10 мин., обръщайки се от всяка страна.
3. Ястието се сглобява, сервира се топло, добавя се лимон за овкусяване на сьомгата и розмарина за цвят.



30 мин.



богато на фибри  
(5,8 г /порция)



3 - 4  
порции



добре балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

55,5

6,4 г

1,3 г

5,1 г

за порция

188,7

21,2 г

4,6 г

17,2 г

# Свежа пролетна салата

Светлина Янакиева

## Необходими продукти:

- 2 бр. моркови, нарязани на тънки колелца
- 2 бр. твърдо сварени яйца, нарязани на ситно
- 1/2 чаена чаша сварена киноа
- 10-12 листа маруля (може и други зеленолистни)
- 2 средно големи домата
- 1 бр. авокадо
- зехтин на вкус

## Начин на приготвяне:

1. Киноата се вари с щипка сол и мъничко черен пипер.
2. Сваряват се и яйцата.
3. Морковите ги беля и режа на тъничко, почти да прозират. Режа и другите зеленчуци. Всичко се разбърква с голяма купа и се залива със зехтин.
4. Децата обожават тази шарена салата, която ги снабдява със сезонни витамини. Дори някое дете да не обича някоя от съставките, покрай другите, които обича, си похапва от всичко!



30 мин.



богато на фибри  
(4,6 г /порция)



4  
порции



добре балансирана  
салата

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

100

8,3 г

6,4 г

6 г

за порция

186,2

15,4 г

11,8 г

11 г



# Мини Детски Питчици

Станислав Русинов

## Необходими продукти:

- яйца - 2 бр.
- кисело мляко - 1 ч. ч.
- брашно - 2 ч. ч.
- сода бикарбонат - 1 ч. л.
- сол - 1 к. л.
- вода - 2 в. ч.
- масло - 50 г
- домати
- маслини
- краставици

## Начин на приготвяне:

1. В голяма купа счупете яйцата и ги разбийте добре. После добавете 2 в. ч. вода, сол и разбийте хубаво. После добавете и пресятото брашно и бъркайте пак, така че да не останат бучки вътре.
2. Вземете незалепащ тиган, сложете го на котлона и намажете дъното с малко масло. С черпак сипете малко от сместа в тигана. Сместа за питчиците става по-гъста от тази за палачинки, така че с лъжица разнесете хубаво.
3. След като се изпече едната страна, обръщате и изпичате от другата.
4. Като станат готови, ги намажете с масло. С помощта на буркан от 800 мл изрежете от големите питки детските мини питки, така че да станат малки, кръгли и децата да ги харесат.



20 мин.



добър  
източник  
на протеини



2  
порции



добавете  
нискомаслено  
кисело мляко  
или сирене

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

120

9,6 г

7,2 г

4,5 г

за порция

258

20,7 г

15,5 г

9,6 г

# Пилешки Бутчета с Басмати ориз и Зеленчуци

Христина Иванова

## Необходими продукти: /за 4 порции/

- 1 ч. ч. ориз басмати
- 3 ч. ч. вода
- 1 кг домати
- 400 г чушки – червени, зелени, жълти
- 4 пилешки бутчета
- 150 г глави червен лук
- 6 скилидки чесън
- сол, черен пипер на вкус
- 4 с. л. зехтин
- 4 с. л. балсамов оцет
- 1 ч. л. сух розмарин
- 1 ч. л. червен пипер

## Начин на приготвяне:

1. Нарезете зеленчуците на едро.
2. В тава сложете пилешките бутчета, ориза, зеленчуците и останалите съставки. Залейте с вода и изпечете ориза на 180 градуса.



40 мин.



добър  
източник  
на протеини



4  
порции



добре балансирано  
ястие

хранителна  
информация

kcal

въгле-  
хидрати

мазнини

протеини

за 100 г

64,5

7,2 г

2,1 г

5,2 г

за порция

202

22,7 г

6,7 г

13 г

NESTLE за  
ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА 

