Хранителен режим — Елена

Мартин Нешев · Персонален треньор

fitnesinstruktor.bg

ЦЕЛ НА ПЛАНА	ТЕГЛО ПРИ СТАРТА	ДАТА НА ПЛАНА	СЛЕДВАЩА КОРЕКЦИЯ
Сваляне на мазнини Лек калориен дефицит (~15%)	74 кг	26.10.2026	26.11.2026

Това е примерен режим за измислен клиент. Твоят ще бъде направен по твоите калории, храни и график.

План без закуска

Първото хранене е обядът. Ако някой ден искаш да закусиш, използвай плана с лека закуска на стр. 2. Заместители – на стр. 3.

1. Обяд — ~586 ккал

Протеин 52 г · Мазнини 15 г · Въглехидрати 57 г

200 г	пилешко филе (сурово)
65 г	ориз (суров, ~195 г сварен)
200 г	салата от домати и краставици
10 г	зехтин (2 ч. л.)

2. Следобедна закуска — ~352 ккал

Протеин 28 г · Мазнини 4 г · Въглехидрати 48 г

200 г	скир
40 г	овесени ядки
150 г	ябълка (~1 средна)

3. Вечеря — ~508 ккал

Протеин 44 г · Мазнини 18 г · Въглехидрати 40 г

200 г	бяла риба – хек или треска (сурова)
200 г	картофи (сурови), печени или варени
150 г	броколи
15 г	зехтин (~1 с. л.)

4. Вечерна закуска — ~240 ккал

Протеин 7 г · Мазнини 19 г · Въглехидрати 6 г

25 г	сурови бадеми (~20 ядки)
15 г	тъмен шоколад 85%

Общо за деня — ~1686 ккал

Протеин 131 г · Мазнини 56 г · Въглехидрати 151 г

Вода: ~2,5 л на ден, +0,5 л в тренировъчните дни

План с лека закуска

За дните, в които искаш да хапнеш нещо сутрин – калориите и макросите са почти същите.

1. Лека закуска

~348 ккал

Протеин 24 г · Мазнини 17 г · Въглехидрати 26 г

3 бр.	цели яйца (бъркани, на очи или варени)
50 г	пълнозърнест хляб (~1 филия)
100 г	домати и краставици

2. Обяд

~529 ккал

Протеин 41 г · Мазнини 14 г · Въглехидрати 57 г

150 г	пилешко филе (сурово)
65 г	ориз (суров, ~195 г сварен)
200 г	салата от домати и краставици
10 г	зехтин (2 ч. л.)

3. Следобедна закуска

~324 ккал

Протеин 27 г · Мазнини 11 г · Въглехидрати 27 г

200 г	скир
150 г	ябълка (~1 средна)
20 г	сурови бадеми (~16 ядки)

4. Вечеря

~482 ккал

Протеин 39 г · Мазнини 18 г · Въглехидрати 40 г

170 г	бяла риба – хек или треска (сурова)
200 г	картофи (сурови), печени или варени
150 г	броколи
15 г	зехтин (~1 с. л.)

Общо за деня

Протеин 131 г · Мазнини 60 г · Въглехидрати 150 г

~1683 ккал

Вода: ~2,5 л на ден, +0,5 л в тренировъчните дни

Важно

- Месото, рибата, оризът и картофите се теглят **сурови** (200 г сурово пилешко ≈ 145 г сготвено).
- Сутрин без закуска можеш да пиеш вода, чай или кафе без захар – те не нарушават плана.
- Ако закусиш, мини на плана с лека закуска за целия ден – не добавяй закуската към другия план.
- Зехтинът, ядките и шоколадът се отмерват, а не се слагат „на око“.

Заместители

Можеш да сменяш храните от лявата колона с някой от вариантите вдясно. Количествата са изчислени така, че калориите и макросите да останат почти същите. Всички тегла са сурови.

Протеин	
200 г / 150 г пилешко филе	пуешко филе 190 / 145 г · бяла риба 255 / 190 г · риба тон 185 / 140 г
200 г / 170 г бяла риба	пилешко филе 155 / 135 г · пуешко филе 150 / 130 г
200 г скир	суроватъчен протеин 30 г
3 яйца	2 яйца + 70 г скир

Въглехидрати	
65 г ориз	паста 70 г · булгур 75 г · картофи (сурови) 300 г
200 г картофи (сурови)	сладки картофи 190 г · ориз 45 г
40 г овесени ядки	пълнозърнест хляб 55 г · ориз 30 г
50 г пълнозърнест хляб	овесени ядки 35 г · 4 оризовки
150 г ябълка	банан 80 г (без кората)

Мазнини	
25 г / 20 г бадеми	орехи 22 / 18 г · кашу 25 / 20 г · фъстъчено масло 25 / 20 г
15 г тъмен шоколад 85%	15 г бадеми
10 г / 15 г зехтин	краве масло 12 / 18 г · авокадо 55 / 85 г

Зеленчуци	
Домати, краставици, броколи	Свободно: тиквички, чушки, карфиол, зелен фасул, спанак, зелена салата

Напредък и връзка с мен

Как да следиш напредъка

- Тегли се 3–4 сутрини седмично, след тоалетна и преди храна. Гледай **средното тегло за седмицата**, а не отделния ден.
- Веднъж седмично мери **талията** (на нивото на пъпа) и **ханша** (най-широката част).
- Не променяй нищо сам преди корекцията. Ако тренираш, качените мускули могат да скрият свалените мазнини на кантара – затова гледаме и обиколките.

	СРЕДНО ТЕГЛО (КГ)	ТАЛИЯ (СМ)	ХАНШ (СМ)
Старт			
Седмица 1			
Седмица 2			
Седмица 3			
Седмица 4			

Запиши числата тук или в телефона си и ми ги изпрати преди корекцията на **26.11.2026**.

Пиши ми, когато имаш въпрос

Не е нужно да чакаш корекцията. Ако нещо не е ясно, не ти харесва някоя храна или седмицата ти е по-натоварена – пиши ми и ще го нагласим.

Viber | WhatsApp | Обади се

+359 889 221 068 · contact@fitnesinstruktor.bg

Храненето е половината от резултата

Ако искаш да ускориш резултата и да оформиш тялото си, мога да ти помогна и с тренировките.

Тренировъчна програма

Програма, съобразена с целта, опита и графика ти – с упражнения, серии и повторения.

Виж повече

Тренировки с мен

Персонални тренировки в Бургас или онлайн тренировки, където и да си.

Виж повече