ჯვების რაციონი

ნებადართულია ბოსტნეულია. კიტრი, პომიდორი კანგაცლილი კვირაში **3** ჯერ, სალათის ფურცელი, სტაფილო, ბროკოლი, ყვავილოვანი კომბოსტო, სატაცური, მწვანილები ქინძი, რეჰანი, სუნელები, ყაბაყი, ,მწვანე ხახვი, სიმინდი ქილის, ბარდა, ზეთის ხილი, ბულგარული, ბადრიჯანი.

ნებადართულია ხილია. კივი, ალუჩა, მარწყვი, საზამთრო, ფორთოხალი, გრეფუტი, მოცვი, ჟოლო. მწვანე ვაშლი.

1-2-3-4- დღე

9:00	13:00	16:00	20:00	22:00
1 სუფრის კოვზი ჩიას თესლი აურიეთ 125 მილიგრამ ხილის იოგურტში, მიაყოლეთ 20 გრამი ნუში და 30 გრამი მოცვი	50 გრამი ველური ბრინჯი 100 გრამი ლობიო და 250 გრამი ნეგბადართული ბოსტნეულის სალათი	ხაჭო 200 გრამი და 1 ცალი ფორთოხალი	ნეგბართული ბოსტნეულის სალათი 300 გრამი და 2 ცალი მოხარშული კვერცხის ცილა	სურვილისამებრ მწვანე ჩაი ლიმნით და 2 ცალი სუხარით ან ხლეგცით

5-6-7-8- დღე

9:00	13:00	16:00	20:00	22:00
1 სუფრის კოვზი ჩიას თესლი აურიეთ 125 მილიგრამ ხილის იოგურტში, მიაყოლეთ 20 გრამი ნუში და 30 გრამი მოცვი	50 გრამი ქინოა 150 გრამი სოკო და 200 გრამი ნეზადართული ბოსტნეულის სალათი	ხილი ნეზადართული 250 გრამი	ბროკოლის და პომიდვრის სალათი 250 გრამი. რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	სურვილისამებრ მწვანე ჩაი ლიმნით და 2 ცალი სუხარით ან ხლეზცით

9-10-11-12- დღე

9:00	13:00	16:00	20:00	22:00
1 სუფრის კოვზი ჩიას თესლი აურიეთ 125 მილიგრამ ხილის იოგურტში, მიაყოლეთ 20 გრამი ნუში და 30 გრამი მოცვი	ქათმის სუფრი ბარდით 1 ზომიერი ულუფა. რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	ხილი ნებადართული 250 გრამი	ნებადართული ბოსტნეულის სალათი და 2 ცალი მოხარშული კვერცხი	სურვილისამებრ მწვანე ჩაი ლიმნით და 2 ცალი სუხარით ან ხლებცით

13-14-15- დღე

9:00	13:00	16:00	20:00	22:00
1 სუფრის კოვზი ჩიას თესლი აურიეთ 125 მილიგრამ ხილის იოგურტში, მიაყოლეთ 20 გრამი ნუში და 30 გრამი მოცვი	თევზი ფორთოხლის წვენით 250 გრამი. რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	კეფირი 300 მილიგრამი და 1 ცალი კიტრი	ბროკოლის სალათი პომიდვრით 250 გრამი , რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	სურვილისამებრ მწვანე ჩაი ლიმნით და 2 ცალი სუხარით ან ხლებცით

16-17-18-19- დღე

9:00	13:00	16:00	20:00	22:00
1 სუფრის კოვზი ჩიას თესლი აურიეთ 125 მილიგრამ ხილის იოგურტში, მიაყოლეთ 20 გრამი ნუში და 30 გრამი მოცვი	50 გრამი ველური ბრინჯი 130 გრამი ქათმის ხორცი და 200 გრამი ნებადართული ბოსტნეულის სალათი	კეფირი 300 მილიგრამი და 1 ცალი ბანანი	კიტრის სალათი პიტნით 300 გრამი . რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	სურვილისამებრ მწვანე ჩაი ლიმნით და 2 ცალი სუხარით ან ხლებცით

20-21-22-23- დღე

9:00	13:00	16:00	20:00	22:00
1 სუფრის კოვზი ჩიას თესლი აურიეთ 125 მილიგრამ ხილის იოგურტში, მიაყოლეთ 20 გრამი ნუში და 30 გრამი მოცვი	სალათი ქათმითა და სოიოს სოუსით. 250 გრამი. რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	ხილი ნებადართული 250 გრამი.	სალათი ქათმითა და სოიოს სოუსით. 250 გრამი. რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	სურვილისამებრ მწვანე ჩაი ლიმნით და 2 ცალი სუხარით ან ხლებცით

24-25-26-27- დღე

9:00	13:00	16:00	20:00	22:00
1 სუფრის კოვზი ჩიას თესლი აურიეთ 125 მილიგრამ ხილის იოგურტში, მიაყოლეთ 20 გრამი ნუში და 30 გრამი მოცვი	50 გრამი კუსკუსი 130 გრამი ოსპი და 200 გრამი ნეზადართული ბოსტნეულის სალათი	კეფირი 300 მილიგრამი და 1 ცალი კიტრი	ბროკოლის სალათი პომიდვრით 250 გრამი , რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	სურვილისამებრ მწვანე ჩაი ლიმნით და 2 ცალი სუხარით ან ხლებცით

28-29-30- დღე

9:00	13:00	16:00	20:00	22:00
1 სუფრის კოვზი ჩიას თესლი აურიეთ 125 მილიგრამ ხილის იოგურტში, მიაყოლეთ 20 გრამი ნუში და 30 გრამი მოცვი	50 გრამი კუსკუსი 130 გრამი საქონლის ხორცი და 200 გრამი ნეგადართული ბოსტნეულის სალათი	კეფირი 300 მილიგრამი და 1 ცალი კიტრი	ბროკოლის სალათი პომიდვრით 250 გრამი , რეცეპტს მოგწერთ ცალკე	სურვილისამებრ მწვანე ჩაი ლიმნით და 2 ცალი სუხარით ან ხლეგცით

ქათმის სუპი ბარდით

ინგრედიენტები

500 გრ ქათმის ხორცი
100 გრ ბრინჯი
4 ს.კ კარაქი
80 გრ ქლიავი ჩირი
3 ს.კ ბარდა
5-6 ღერი კამა
მარილი,პილპილი-გემოვნებით

მომზადების წესი

ქათამი გავასუფთავსოთ, დავაჭრათ ნაჭრებად და მოვხარშოთ. ბულიონი გავწუროთ დოლბანდში, ჩავყაროთ გარეცხილი ბრინჯი, წვრილად დაჭრილი ხახვი. ცალკე მოვხარშოთ ბარდა, ჩავაყაროთ სუპს და ერთად ვადუღოთ. კერძის მომზადებამდე 5 წუთით ადრე დავუმატოთ ქლიავის ჩირი, ქათმის ხორცი, წვრილად დაჭრილი კამა, მოვაყაროთ მარილი და ყველაფერი ერთად ვადუღოთ 2-3 წუთი.

ბროკოლის სალათი პომიდვრით

ინგრედიენტები

450 გრ ბროკოლი
400 გრ ბარდა
1 თავი ხახვი
2 ჭიქა დაკონსერვებული პომიდორი
1 ს.კ მდოგვი
2 ს.კ ძმარი
2 ს.კ ზეთი
მარილი,პილპილი-გემოვნებით

მომზადების წესი

ბროკოლი დავანაწევროთ და მოვხარშოთ ორთქლზე 5 წუთი. სასალათეში მოვათავსოთ მდოგვი, ძმარი, ზეთი,მარილი,პილპილი,გატარებული ხახვი და კარგად ავურიოთ. დაკონსერვებული პომიდორი გავჭრათ შუაზე, ჩავაწყოთ სასალათეში, შევურიოთ ბარდა, ბროკოლი და ამოვურიოთ.

თევზის ფილე სოუსით

ინგრედიენტები

4 ც თევზის ფილე
100 გრ სალათის ფურცლები
1 კონა ქინძი
1 კბილი ნიორი
ნახევარი ჩ.ჭ მდოგვი
1 ც ლიმონი
2ს.კ ზეთი
მარილი და შავი პილპილი გემოვნებით

მოამზადების წესი

თევზის ფილე შევწვათ და სალათის ფურცლებით გაფორმებულ ლანგარზე დავაწყოთ. შემდეგ მოვამზადოთ სოუსი. ქინძი, ნიორი და მდოგვი დავაბლენდეროთ. შიგნით ლიმონი ჩავაწუროთ და ზეთი ჩავასხათ. აგრეთვე წიწაკა და მარილი დავუმატოთ. მასა რომ გახდება, უკვე მზად არის და შეგვიძლია, შემწვარ თევზს გადავასხათ.

კიტრის სალათი პიტნით

ინგრედიენტები

კიტრი 4ც.
ნიორი 2 კბილი
ხმელი პიტნა 1 ჩ/კ.
ძმარი 1 ჩ/კ.
ზეთი 2 ჩ/კ.
მარილი გემოვნებით.

მოამზადების წესი

კიტრი გავრეცხოთ და დავჭრათ საშუალო ზომის ნაჭრებად. ნიორი დავნაყოთ, დავამატოთ მარილი, ძმარი, ზეთი კარგად ავურიოთ და მოვასხათ დაჭრილ კიტრს, შემდეგ მოვაყაროთ პიტნა, ავურიოთ, გავაჩეროთ 5–10 წუთი და მივირთვათ.

🍀🦈🍀თევზი ფორთოხლის წვენით 🍀🍊🍀

🍀🦈🍀თევზს დავასხათ 1️⃣ც 🍊ფორთოხლის წვენი 🍀

🙌🍀

🍀💁‍♂️🍀შემდეგ წაუსვათ ცოტა ზეითუნის ზეთი ,🍀🙌🍀

🍀💁‍♂️🍀გავაჩეროთ ასე 2️⃣ საათი მაცივარში,🍀🙌🍀

🍀1️⃣ც კარტოფილი,🥔სტაფილო 🥕და ბროკოლი 🥦

მოვასხათ ზეითუნის ზეთი ,🍀🙌🍀

🍀🦈🍀მოვალაგოთ ცეცხლგამძლე ფორმაზე და

გადავაფაროთ სველი კალკა ,გამოვაცხოთ 2️⃣0️⃣ წთ🍀

🙌🍀

კვება მამუკასთან ერთად

წყალს რაც შეეხება დღიურად გეკუთვნის 2.500 ლიტრამდე. მაგრამ თუ მაგდენს ვერ დალევ არ ინერვიულო.
მთავარია კვებებს შორის დაიცვა
კვებამდე 15 წუთით ადრე და კვების მერე მინ 60 წუთი არ დალიო

,

ტკბილს რაც შეეხება შენი წონიდან გამომდინარე, დღიურად ნებადართულია 60 გრამი, შავი შოკოლადი. გადაანაწილე დღის განმავლობაში.

ყავა და ჩაი დღიურად 2-2 ჭიქა, თითო ქოქოსის შაქრით...
ზეითუნის ზეთი დღიურად 4 სუფრის კოვზი , ბალზამიკო, ვაშლის ძმარი, მარილი, ნებადართულია ზომიერად

მაია ტორაძე