



КАКО ДА ПЛАНИРАМЕ РАЗНООБРАЗНА БАЛАНСИРАНА ИСХРАНА

Автори:

Прим. д-р Лидија ДАМЕВСКА
д-р Виктор АРСОВ спец. интернист

Рецензенти:

Проф. д-р Лидија ПЕТРУШЕВСКА ТОЗИ
Прим. д-р Ленче ЈОВАНОВСКА

Содржина

1. ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ДЕЦА ОД 1-2 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	5
2. ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ДЕЦА ОД 3-8 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	12
3. ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ДЕЦА ОД 8-14 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	20
4. ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТИ ОД 14-18 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	27
5. ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА МАЖИ ОД 18-50 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	34
6. ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ЖЕНИ ОД 18-50 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	40
7. ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ЛИЦА ПОСТАРИ ОД 50 ГОДИШНА ВОЗРАСТ	46
8. ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ТРУДНИЦИ	52

ИСХРАНАТА Е ВАЖЕН ЧИНТЕЛ ЗА ДОБРОТО ЗДРАВЈЕ НА СИТЕ НАС

Ние ситѐ различно се храниме, имаме различни навики поврзани со исхраната, но ситѐ сакаме да сме со добро здравје и затоа многу често се прашуваме како да се храниме.

На исхраната треба да се внимава да биде богата со различни производи затоа што балансираната и разнородна исхрана е еден од основните начини со кој се обезбедува соодветна количина на енергија и хранливи состојки за добро здравје и благосостојба на човекот.

Предложените седум дневни менија можат да бидат водилка за креирање на соодветни менија во кои, по овој урнек, ќе се направат индивидуални менија во кои ќе се внесат и производи карактеристични за поднебјето и начинот на исхрана.

Дневните предлози во рамките на балансираната дневна исхрана започнуваат од многу мали деца, од 1 до 2 години, деца кои се запознаваат со исхраната различна од мајчино млеко или негово замена, продолжувајќи со деца од предучилишна и училишна возраст, адолесценти, возрасни лица или стари лица, како и бремени жени како посебна категорија која во бременоста има специфични потреби за исхрана.

Табелите се структурирани така што оброците ги задоволуваат дневните препорачани калориски вредности за одделни популациони групи, а разнородноста на прехранбени производи ги задоволуваат критериумите за балансирана дневна исхрана. Во табелите е прикажано како треба да се планираат дневните оброци и служат како показател за начинот како сами да ги креирате оброците, со цел да се храниме разнородно и во рамките на потребните калориски вредности.

ЗОШТО Е НАПРАВЕНА И ЗА КОГО Е НАМЕНЕТА ОВАА СТУДИЈА?

Седум дневношо мени за исхрана, со пресметани калориски вредности на предложениот прехрамбени производи е наменето за појрошувачиите кои се дел од одделни популациони групи кои имаат одредени заеднички калориски потреби но студијата е наменета и за да претставувала водилка во пресметувањето на калориските потреби за секој дневната исхрана.

Креирањето на сеопфатна студија за дневна исхрана по одделни популациони групи е исто така наменето и за создавање на национална база на податоци за нутритивните потреби на наведените популациони групи, со пресметани нутритивни вредности во согласност со нивните диететски потреби.

При планирањето на оброците за малите деца се водеше особено внимание на калорискиот внес но и на акцентирање на начинот на презентирање на храната, се со цел децата да сакаат да пробаат и да јадат разноликата по вкус, мирис и вид храна.

Храната за децата во пубертет/адолесценција, заради интензивниот период на растење и менување, треба да биде таква да ја намали нивната желба за јадење на брза храна, со наметнување на можностите за планирање на храна која што ќе ги задоволува нивните калориски потреби не избегнувајќи ги сендвичите и пиците, кои децата во таа возраст ги преферираат, но со обрнување на особено внимание во нивната подготовка со подеднаква застапеност на зеленчук и на млечни или месни протеини.

Исто така исклучително внимание обрнавме на составувањето на дневните табели за исхрана на бремените жени каде повторно ги внесовме ужините помеѓу оброците се со цел да вклучиме добри извори на протеини во секој оброк кои ќе го поддржат растот на бебето, како што се месо, живина, риба, јајца, грав, тофу, сирење, млеко и зрнести плодови и јаткасти производи како што се оревите.

При изработката на табелите се водеше сметка за планирање на разнообразна и балансирана исхрана која води кон долг и продуктивен живот.

Голем број на научни докази покажуваат дека здравите навики во исхраната, испланираниот внес на нутритивните состојки и редовна физичка активност можат да им помогнат на луѓето во одржување на добро здравје и намалување на ризикот од заболување во текот на сите фази на животниот век.

Треба да јагеме балансирано и од сите видови на храна



1 ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ДЕЦА ОД 1-2 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Децата имаат потреба од разнообразна храна за да растат и да се развиваат. Малите деца не јадат количински исто колку и возрасните, тие јадат помалку, но затоа пак имаат потреба од храна богата со витамини и минерали. Во составување на дневните оброци посебно внимание е посветено на разнообразноста на оброците како и на креативниот пристап во нивното сервирање. Поаѓајќи од фактот дека во оваа возраст децата ги истражуваат новите вкусови, храната најпрво ја воспримаат преку нејзиниот изглед, нејзиниот мирис а потоа и нејзиниот вкус, потребно е таа да биде креативно сервирана со колорит на бои но и со убави мириси.

Што треба децата да јадаат?

За децата, исто како и за возрасните, разновидната исхрана со различни видови на храна - *е соодветна исхрана*. Вашето дете тогаш добива хранливи состојки кои му се потребна како што се: протеини, јаглени хидрати, масти (липиди) и различни витамини и минерали. Децата треба да внесуваат доволни количини на разни видови на месо, риба, млеко и млечни преработки, разни видови на овошје, зеленчук и житарки.

Со послужувањето на различни видови на храна му помагате на детето да се навикне на различни вкусови.

Многу од деца се со недоверба кон новата храна и новите вкусови и веројатно е потребно неколку пати да пробаат од новата храна за да се навикнат на новиот вкус. Можеби ќе биде полесно храната со нов вкус да се сервира заедно со храната која Вашето дете веќе ја сака.

И покрај тоа што јадењето на разновидна храна е добро, не треба да сте загрижени ако Вашето дете јаде еднолична храна во текот на една недела. Тие нема да бидат неисхранети поради тоа. Наместо тоа можете да се обидете со постепено и по неколку пати повторувано внесување на различни видови на храна, овошје, зеленчук или мевце.

Во понатамошниот текст се дадени предлози за седум дневни оброци, започнувајќи од појадок, ужина, ручек, попладневна ужина и вечера. Во предлозите е водено сметка да бидат задоволени енергетските потреби за деца од 1-2 годишна возраст кои изнесуваат околу 1300kcal дневно водејќи сметка на разночноста на секое дете и прилагодувањето на оброците со нивната висината и тежината.

ОБРОЦИ ЗА 1 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
сирење	50g	190kcal/794kJ
чај од праски	100ml	34kcal/142kJ
Вкупно:	250g	454kcal/1899kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
банана	100g	100kcal/417kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	225g	160kcal/667kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	150g	171kcal/716kJ
варен бел компир	200g	138kcal/579kJ
Вкупно:	350g	309kcal/1294kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
тврдо варено јајце	136g	211kcal/883kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	236g	271kcal/1133kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони со сирење	140g	116kcal/486kJ
Вкупно:	140g	116kcal/486kJ
Вкупна енергетска вредност за 1 ден:		1390kcal/5478kJ



ОБРОЦИ ЗА 2 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со какао	100g	386kcal/1616kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	505kcal/2115kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
јаболко	1 шоља (125g)	65kcal/272kJ
Вкупно:	225g	160kcal/667kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено говедско месо	150g	308kcal/1287kJ
варен ориз	150g	61kcal/255kJ
Вкупно:	300g	368kcal/1542kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
печени погачици	100g	37kcal/156kJ
сок од портокал	200g	80kcal/335kJ
Вкупно:	300g	117kcal/490kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	120g	276kcal/1155kJ
мармалад од цреша	60g	30kcal/ 127kJ
Вкупно:	180g	306kcal/1282kJ
Вкупна енергетска вредност за 2-от ден:		1361kcal/4313kJ

ОБРОЦИ ЗА 3 ДЕН:

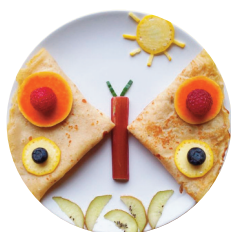
ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
чај од праски	200мл	68kcal/284kJ
Вкупно:	280g	502kcal/2101kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
бебешка храна од овошје / крушки	80g	35kcal/144kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	280g	154kcal/643kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено мисиркино месо	200g	232kcal/972kJ
детска пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
Вкупно:	400g	317kcal/1326kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
банана	100g	100kcal/410kJ
Вкупно:	100g	100kcal/410kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	59kcal/250kJ
Вкупно:	250g	454kcal/1899kJ
Вкупна енергетска вредност за 3-от ден:		1397kcal/5897kJ



ОБРОЦИ ЗА 4 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	150g	92kcal/384kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	470g	480kcal/2008kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
бешешка храна од овошје / праски	85g	56kcal/233kJ
Вкупно:	85g	56kcal/233kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печена риба: исчистено месо од лосос	200g	63kcal/265kJ
варени зрна грав	124g	88.1kcal/369kJ
сок од праски	200g	96kcal/400kJ
Вкупно:	524g	247kcal/1034 kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
печени банички со спанаќ	100g	309kcal/1292kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	250g	331kcal/1386kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
крцкави житарки со какао	100g	154kcal/646kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	274kcal/1145kJ
Вкупна енергетска вредност за 4-от ден:		1388kcal/5806kJ

ОБРОЦИ ЗА 5 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
корнфлекс	100g	386kcal/1616kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	505kcal/2115kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
сок од портокал	200g	80kcal/335kJ
Вкупно:	350g	103kcal/429kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
бебешка храна:		
варено телешко месо	200g	163kcal/680kJ
Вкупно:	200g	163kcal/680kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
тврдо варено јајце	136g	211kcal/883kJ
Вкупно:	100g	100kcal/410kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
бебешка храна: житарки, ориз со банана	140g	164kcal/685kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	340g	283kcal/1184kJ
Вкупна енергетска вредност за 5-от ден:		1264kcal/5291kJ

ОБРОЦИ ЗА 6 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	120g	276kcal/1155kJ
мармалад од цреша	60g	30kcal/ 127kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	380g	426kcal/1781kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
портокал	180g	85kcal/354kJ
Вкупно:	180g	85kcal/354kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
бебешка храна: свинско месо	142g	176kcal/736kJ
варена зелка	178g	44kcal/186kJ
бебешка храна: чорба од бифтек	170g	87kcal/363kJ
Вкупно:	490g	307kcal/1285kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
бебешка храна од овошје со праски	85g	56kcal/233kJ
кисело млеко	150g	90kcal/377kJ
Вкупно:	235g	146kcal/609kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
бебешка храна: овесни житарки со		
суво овошје во инстант форма	10 лажици (50g)	211 kcal/883kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	250mg	330kcal/1382kJ
Вкупна енергетска вредност за 6-от ден:		1294kcal/5411kJ



ОБРОЦИ ЗА 7 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
детска овесна каша со вкус на чоколадо	100g	352kcal/1473kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	471kcal/1972kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче леб	30g	66kcal/274kJ
кајмак	30g	144kcal/594kJ
Вкупно:	60g	123kcal/527kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	150g	171kcal/716kJ
Вкупно:	150g	171kcal/716kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
портокал	180g	85kcal/354kJ
Вкупно:	180g	85kcal/354kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	454kcal/1901kJ
Вкупна енергетска вредност за 7-от ден:		1391kcal/5811kJ



2 ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ДЕЦА ОД 3-8 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Родителите треба да направат една од најважните работи и да им помогнат на децата да научат здрави навики за јадење. Децата имаат потреба од балансирана исхрана со храна од сите 4 групи на храна, овошје и зеленчук, житни производи, млеко и алтернативи, и месо и алтернативи.

Тие имаат потреба од 3 оброци на ден и 1 до 3 закуски (наутро, попладне и по можност пред спиење). Ужината е исто толку важна како и храната што се служи за главните оброци.

Нај добара храна во целина е храна која е секојдневно подготвена, необработено и обработено овошје и зеленчук, млеко, млечни производи и месо, со еден збор дома зготвени јадења.

Децата на оваа возраст јадат сами и оброците можат да бидат исти како и за возрасните но нивната презентација се уште е многу важна. Убаво и креативно сервираните оброци ќе го поттикнат малото дете да јаде. Треба многу да се внимава тие да јадат разнообразна храна иако за нив најчесто одделни видови на храна како што се тестенините, макарони, спагети или пржено пилешко се храна од избор. За да ги заинтересирате и да ги натерате да јадат и риба, разни видови на зеленчук или обарено мевце потребно е да одделите време за интересно презентирање на нивниот оброк во тањирчето.

Потребно е да имате во предвид колкава се енергетските потреби за деца на возраст од 3-8 годишна, од 1300kcal до 1700kcal дневно но немојте да заборавите дека секое дете е посебно во раст и тежина но и во избор на храната по изглед, мирис и вкус.



ОБРОЦИ ЗА 1 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бурек со месо	100g	264kcal/1103kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	350g	414kcal/1731kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
банана	113g	100kcal/419kJ
Вкупно:	113g	100kcal/419kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	150g	171kcal/716kJ
варен бел компир	100g	69kcal/289kJ
салата од домати и краставици	100g	17kcal/69kJ
сок од портокал	200g	80kcal/335kJ
Вкупно:	550g	337kcal/1409kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
портокал	100g	47kcal/197kJ
Вкупно:	100g	47kcal/197kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	150g	92kcal/384kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	470g	480kcal/2008kJ
Вкупна енергетска вредност за 1 ден:		1378kcal/5764kJ

ОБРОЦИ ЗА 2 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
топол сендвич	150g	168kcal/702kJ
јогурт	200g	120kcal/502kJ
Вкупно:	350g	288kcal/1204kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
банана	57g	50kcal/210kJ
Вкупно:	57g	50kcal/210kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено говедско месо	150g	308kcal/1287kJ
варена леќа	100g	106kcal/444kJ
пилешка супа со тестенини	100g	16kcal/67kJ
салата од моркови	64g	62kcal/258kJ
Вкупно:	414g	492kcal/2056kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
грозје	100g	60kcal/252kJ
Вкупно:	100g	60kcal/252kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	100g	306kcal/1281kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	250g	529kcal/2210kJ
Вкупна енергетска вредност за 2-от ден:		1419kcal/5932kJ

ОБРОЦИ ЗА 3 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
корнфлекс	100g	386kcal/1616kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	505kcal/2115kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
грејпфрут	100g	32kcal/134kJ
Вкупно:	100g	32kcal/134kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печена риба: исчистено месо од лосос	150g	47kcal/199kJ
варени зрна грав	100g	71kcal/297kJ
сок од праски	200g	96kcal/400kJ
салата од карфиол	75g	11kcal/44kJ
Вкупно:	525g	225kcal/940kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
киви	200g	122kcal/511kJ
Вкупно:	200g	122kcal/511kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	230g	457kcal/1911kJ
Вкупна енергетска вредност за 3-от ден:		1341kcal/5611kJ



ОБРОЦИ ЗА 4 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
мармалад од цреша	50g	25kcal/106kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	378g	516kcal/2163kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
киви	100g	61kcal/256kJ
Вкупно:	100g	61kcal/256kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено свинско месо	150g	164kcal/684kJ
варена зелка	150g	37kcal/157kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
Вкупно:	428g	324kcal/1357kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
наполитанки со крем од лешник	50g	248kcal/1036kJ
Вкупно:	50g	248kcal/1036kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
палачинки	100g	162kcal/680kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	273kcal/1145kJ
Вкупна енергетска вредност за 4-от ден:		1430kcal/5991kJ



ОБРОЦИ ЗА 5 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
сувомеснати производи	50g	117kcal/488kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	378g	608kcal/2545kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
грејпфрут	100g	32kcal/134kJ
Вкупно:	100g	32kcal/134kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено мисиркино месо	150g	174kcal/729kJ
варен ориз	100g	41kcal/170kJ
пилешка супа со тестенини	100g	16kcal/67kJ
салата од зелка и цвекло	200g	53kcal/222kJ
Вкупно:	550g	284kcal/1188kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
печиво со чоколадни парчиња	50g	204kcal/857kJ
Вкупно:	50g	204kcal/857kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	230g	457kcal/1911kJ
Вкупна енергетска вредност за 5-от ден:		1585kcal/6635kJ

ОБРОЦИ ЗА 6 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
печени банички со спанаќ	100g	309kcal/1292kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	250g	332kcal/1386kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
јаболко	100g	52kcal/218kJ
Вкупно:	100g	52kcal/218kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	150g	171kcal/716kJ
варена пченка	150g	129kcal/539kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
крушки	148g	86kcal/359kJ
Вкупно:	648g	418kcal/1748kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче торта	50g	178kcal/745kJ
Вкупно:	50g	178kcal/745kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	100g	306kcal/1281kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	250g	529kcal/2210kJ
Вкупна енергетска вредност за 6-от ден:		1509kcal/6307kJ



ОБРОЦИ ЗА 7 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со сирење и шунка	100g	465kcal/1935kJ
јогурт	150g	90kcal/377kJ
Вкупно:	250g	555kcal/2312kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
јаболко	100g	52kcal/218kJ
Вкупно:	100g	52kcal/218kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено телешко месо	200g	162kcal/680kJ
варена пченка	150g	129kcal/539kJ
чорба од бифтек	170g	87kcal/363kJ
Вкупно:	520g	378kcal/1582kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче овошна пита	50g	203kcal/848kJ
Вкупно:	50g	203kcal/848kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	454kcal/1901kJ
Вкупна енергетска вредност за 7-от ден:		1642kcal/6861kJ



3 ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ДЕЦА ОД 8-14 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Децата на оваа возраст веќе имаа изградено навики за јадење но исто така во оваа возраст тие почнуваат поинтензивно да спортуваат и да трошат енергија. Потребно е да се задржи навиката за земање на ужина помеѓу оброците и секако да се негува навиката за секојдневно внесување на овошје и зеленчук. Во овој период децата почнуваат поинтензивно да водат сметка за својот изглед, особено девојчињата, заради што е потребно секогаш кога е возможно да се инсистира на комплетен оброк, супа или чорба, салата, главно јадење па потоа десерт.

Не треба да се заборава ниту фактот дека во овој период кој се карактеризира со забрзан раст и развој, постои потреба од зголемен калориски внес кој треба да се движат од 1800kcal до 2200kcal за да се задоволат дневните нутритивни потреби.



ОБРОЦИ ЗА 1 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бурек со месо	125g	330kcal/1379kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	375g	480kcal/2007kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
банана	113g	100kcal/419kJ
Вкупно:	113g	100kcal/419kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	200g	228kcal/954kJ
варен бел компир	100g	69kcal/289kJ
салата од домати и краставици	100g	17kcal/69kJ
безалкохолан пијалак	150ml	555kcal/2276kJ
Вкупно:	550 ???	949kcal/3923kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче торта	100g	356kcal/1490kJ
Вкупно:	100g	356kcal/1490kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	100g	61kcal/256kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	420g	449kcal/1880kJ
Вкупна енергетска вредност за 1-от ден:		2254kcal/10088kJ

ОБРОЦИ ЗА 2 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
топол сендвич	250g	280kcal/1170kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	500g	430kcal/1798kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
банана	113g	100kcal/419kJ
Вкупно:	113g	100kcal/419kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено говедско месо	200g	410kcal/1716kJ
варена леќа	100g	106kcal/444kJ
пилешка супа со тестенини	100g	16kcal/67kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
Вкупно:	528g	655kcal/2743kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
крофна	100g	307kcal/1254kJ
Вкупно:	100g	47kcal/197kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	100g	306kcal/1281kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	250g	529kcal/2210kJ
Вкупна енергетска вредност за 2-от ден:		2068kcal/8621kJ

ОБРОЦИ ЗА 3 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со виршла	150g	479kcal/2001kJ
јогурт	150g	90kcal/377kJ
Вкупно:	300г	569kcal/2378kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
грејпфрут	100g	32kcal/134kJ
Вкупно:	100g	32kcal/134kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печена риба: исчистено месо од лосос	200g	63kcal/265kJ
варени зрна грав	100g	71kcal/297kJ
сок од праски	200g	96kcal/400kJ
салата од карфиол	100g	14kcal/59kJ
Вкупно:	600g	244kcal/1021kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
Вкупно:	80g	434kcal/1817kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
сувомеснати производи	50g	117kcal/488kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/997kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	398g	750kcal/3137kJ
Вкупна енергетска вредност за 3-от ден:		2029kcal/8487J



ОБРОЦИ ЗА 4 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
Салама мортадела	50g	265kcal/1024kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	378g	756kcal/3087kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
киви	100g	61kcal/256kJ
Вкупно:	100g	61kcal/256kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено свинско месо	200g	218kcal/912kJ
варена зелка	150g	37kcal/157kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
Вкупно:	478g	378kcal/1585kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
наполитанки со крем од лешник	50g	248kcal/1036kJ
Вкупно:	50g	248kcal/1036kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
пица	200g	488kcal/2052kJ
безалкохолан пијалок од портокал	200g	80kcal/335kJ
Вкупно:	400g	568kcal/2387kJ
Вкупна енергетска вредност за 4-от ден:		2011kcal/8345kJ



ОБРОЦИ ЗА 5 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
сувомеснати производи	50g	117kcal/488kJ
тврдо варени јајца	136g	211kcal/883kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	514g	819kcal/3428kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
грејпфрут	100g	32kcal/134kJ
Вкупно:	100g	32kcal/134kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено мисиркино месо	200g	232kcal/972kJ
варен ориз	100g	41kcal/170kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
салата од зелка и цвекло	200g	53kcal/222kJ
Вкупно:	700g	358kcal/1498kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
чајно пециво со чоколадни парчиња	50g	204kcal/857kJ
Вкупно:	50g	204kcal/857kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	230g	457kcal/1911kJ
Вкупна енергетска вредност за 5-от ден:		1870kcal/7828kJ



ОБРОЦИ ЗА 6 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
печени банички со спанаќ	150g	463kcal/1938kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	300g	486kcal/2032kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
портокал	100g	47kcal/197kJ
Вкупно:	100g	47kcal/197kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	200g	228kcal/954kJ
варена пченка	150g	129kcal/539kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
крушки	148g	86kcal/359kJ
Вкупно:	698g	475kcal/1986kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче торта	50g	178kcal/745kJ
Вкупно:	50g	178kcal/745kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	150g	459kcal/1921kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	300g	682kcal/2850kJ
Вкупна енергетска вредност за 6-от ден:		1868kcal/7810kJ



ОБРОЦИ ЗА 7 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со сирење и шунка	100g	465kcal/1935kJ
јогурт	150g	90kcal/377kJ
Вкупно:	250g	555kcal/2312kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
Пуканки	100g	376kcal/1504kJ
Вкупно:	100g	376kcal/1504kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено телешко месо	200g	162kcal/680kJ
варена пченка	150g	129kcal/539kJ
чорба од бифтек	170g	87kcal/363kJ
Вкупно:	520g	378kcal/1582kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче штрудла со мак	100g	331kcal/1324kJ
Вкупно:	100g	331kcal/1324kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	454kcal/1901kJ
Вкупна енергетска вредност за 7-от ден:		2094kcal/8623kJ



4 ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА АДОЛЕСЦЕНТИ, ОД 14-18 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Адолесценцијата е период на интензивен биолошки, физиолошки и когнитивен развој во кој доаѓа до промена и на начинот на дневна исхрана. Тоа е период на зголемен нутритивен ризик, поправен со зголемени потреби од енергија, протеини, калциум и железо.

Како што телото расте и се развива, неопходно е да се јаде доволно храна која ќе ги задоволи потребите за нутритивна и полна со енергија исхрана.

Да се биде тинејџер може да биде забавно, но тоа исто така може да биде и тешко, заради сите промени кои му се случуваат на телото. Во овој период можно е да има притисоци од пријателите, да се изгледа на одреден начин, а тоа може да влијае на изборот на храната која се јаде. Овој период не е добар период за да се практикуваат разни режими на исхрана за губење на тежина, кои ќе направат да не се внесуваат доволно хранливи материи кои се потребни за правилен раст и развој. По разумно е да се определите за добро испланирана исхрана која е многу подобра опција и за сега и во подолг период.

Како тинејџер ќе имате можност самостојно да правите избор на храната која ќе ја јадете. Но затоа што се уште растете потребно е да внесувате доволно од некои важни витамини и минерали преку исхраната, за да се чувствувате добро и да бидете здрави.

Во овој период дневните нутритивни потреби се движат од 2100kcal до 2700kcal во зависно од полот на адолесцентот.

ОБРОЦИ ЗА 1 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бурек со месо	150g	396kcal/1655kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	400g	546kcal/2283kJ
УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
банана	113g	100kcal/419kJ
Вкупно:	113g	100kcal/419kJ
РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	250g	285kcal/1193kJ
варен бел компир	150g	104kcal/434kJ
салата од домати и краставици	100g	17kcal/69kJ
безалкохолна пијалак	200ml	370kcal/1517kJ
Вкупно:	700	766kcal/3213kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче торта	100g	356kcal/1490kJ
Вкупно:	100g	356kcal/1490kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	150g	92kcal/384kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	470g	480kcal/2008kJ
Вкупна енергетска вредност за 1-от ден:		2470kcal/10326kJ

ОБРОЦИ ЗА 2 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
Сендвич (две парчиња леб, листови зелена салата, павлака и пилешка салама)	250g	508kcal/2083kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	500g	642kcal/2711kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
банана	113g	100kcal/419kJ
Вкупно:	113g	100kcal/419kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено говедско месо	250g	513kcal/2145kJ
варена леќа	150g	159kcal/666kJ
пилешка супа со тестенини	100g	16kcal/67kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
Вкупно:	628g	811kcal/3394kJ



УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
портокал	100g	47kcal/197kJ
Вкупно:	100g	47kcal/197kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	150g	459kcal/1922kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	300g	682kcal/2851kJ
Вкупна енергетска вредност за 2-от ден:		2292kcal/9572 kJ



ОБРОЦИ ЗА 3 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со виршла	150g	479kcal/2001kJ
јогурт	150g	90kcal/377kJ
Вкупно:	300g	569kcal/2378kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
грејпфрут	100g	32kcal/134kJ
Вкупно:	100g	32kcal/134kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печена риба: исчистено месо од лосос	200g	63kcal/265kJ
варени зрна грав	100g	71kcal/297kJ
сок од праски	200g	96kcal/400kJ
салата од карфиол	100g	14kcal/59kJ
Вкупно:	600g	244kcal/1021kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
Вкупно:	80g	434kcal/1817kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
сувомеснати производи	50g	117kcal/488kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/997kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	398g	750kcal/3137kJ
Вкупна енергетска вредност за 3-от ден:		2029kcal/8487J

ОБРОЦИ ЗА 4 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
мармалад од цреша	50g	25kcal/106kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	378g	516kcal/2163kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
киви	100g	61kcal/256kJ
Вкупно:	100g	61kcal/256kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено свинско месо	250g	273kcal/1140kJ
варена зелка	150g	37kcal/157kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
Вкупно:	578g	433kcal/1813kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
наполитанки со крем од лешник	100g	496kcal/2072kJ
Вкупно:	100g	496kcal/2072kJ



ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
пица	200g	488kcal/2052kJ
безалкохолен пијалак од портокал	200g	80kcal/335kJ
Вкупно:	400g	568kcal/2387kJ
Вкупна енергетска вредност за 4-от ден:		2074kcal/8691kJ

ОБРОЦИ ЗА 5 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
сувомеснати производи	50g	117kcal/488kJ
тврдо варени јајца	136g	211kcal/883kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	514g	819kcal/3428kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
крофна	100g	354kcal/1451kJ
Вкупно:	100g	354kcal/1451kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено мисиркино месо	250g	290kcal/1215kJ
варен ориз	150g	62kcal/255kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
салата од зелка и цвекло	200g	53kcal/222kJ
Вкупно:	800g	437kcal/1826kJ



УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
чајно печиво со чоколадни парчиња	50g	204kcal/857kJ
Вкупно:	50g	204kcal/857kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	230g	457kcal/1911kJ
Вкупна енергетска вредност за 5-от ден:		2271kcal/5473kJ

ОБРОЦИ ЗА 6 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
печени банички со спанаќ	150g	463kcal/1938kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	300g	486kcal/2032kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
пуканки	100g	376kcal/1542kJ
Вкупно:	100g	376kcal/1542kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	250g	285kcal/1193kJ
варена пченка	150g	129kcal/539kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
крушки	148g	86kcal/359kJ
Вкупно:	748g	532kcal/2225kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче торта	100g	356kcal/1490kJ
Вкупно:	100g	356kcal/1490kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	100g	306kcal/1281kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	250g	529kcal/2210kJ
Вкупна енергетска вредност за 6-от ден:		2279kcal/9499kJ

ОБРОЦИ ЗА 7 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со сирење и шунка	100g	465kcal/1935kJ
јогурт	150g	90kcal/377kJ
Вкупно:	250g	555kcal/2312kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
Парче пица (салама, кашкавал, кечап)	100g	338kcal/1386kJ
Вкупно:	100g	338kcal/1386kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено телешко месо	250g	203kcal/850kJ
варена пченка	150g	129kcal/539kJ
чорба од бифтек	170g	87kcal/363kJ
Вкупно:	570g	419kcal/1752kJ



УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
парче овошна пита	100g	406kcal/1696kJ
Вкупно:	100g	406kcal/1696kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	454kcal/1901kJ
Вкупна енергетска вредност за 7-от ден:		2172kcal/9047kJ

5 ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА МАЖИ ОД 18-50 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Во зависност од возраста и полот се определуваат и потребните хранливи материи кои треба да се внесат со дневната исхрана.

Во исхраната потребно е да се внесуваат различни видови на хранливи материи како што се млеко, јогурт, сирење и други видови на храна во кои има калциум и протеини, исто така да не се заборави да се внесуваат и разни видови на овошје кои се добар извор на витамини, особено витаминот Ц. Потребно е да се внесува и зеленчук заради разните видови на витамини кои ги содржи како што се витамините Ц, Б, К и да не се заборави дека во портокаловиот зеленчук како морковот и тиквата има големи количини на витамин А повеќе од другите зеленчуци. За да се задоволат барањата за хранливи материи, од суштинско значење за добро здравје е потребата од јадење на различни видови на храна во препорачаните количини. Исто така е важно да се ужива во јадењето на различни видови храна, бидејќи различни видови храна се изворот на клучните хранливи материи кои се потребни да се обезбедат.

Потребите за дневни нутритивни вредности во разновидната и избалансирана исхраната на маж од 18 години се 2800 kcal а за мажите од 50 годишна возраст се движат до 2700kcal.

ОБРОЦИ ЗА 1 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	200g	460kcal/1925kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
сирење	100g	380kcal/1588kJ
тврдо варени јајца	136g	211kcal/883kJ
банана	225g	200kcal/837kJ
Вкупно:	689g	1393kcal/5828kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено свинско месо	200g	560kcal/2290kJ
варен бел компир	250g	173kcal/723kJ
јаболко	200g	104kcal/435kJ
сок од портокал	200g	80kcal/335kJ
Вкупно:	850g	917kcal/3789kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	200g	122kcal/512kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	520g	510kcal/2137kJ
Вкупна енергетска вредност за 1-от ден:		2820kcal/11754kJ

ОБРОЦИ ЗА 2 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
печени банички со спанаќ	300g	926kcal/3876kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	450g	949kcal/3971kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено говедско месо	300g	615kcal/2574kJ
варена леќа	200g	212kcal/887kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
парче чоколадна торта	100g	282kcal/393kJ
Вкупно:	800g	1141kcal/4751kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	150g	459kcal/1921kJ
сирење	50g	163kcal/678.5kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	300g	682kcal/2849kJ
Вкупна енергетска вредност за 2-от ден:		2772kcal/11571kJ



ОБРОЦИ ЗА 3 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со виршла	250g	798kcal/3335kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	500g	948kcal/3963kJ



РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печена риба: исчистено месо од лосос	350g	111kcal/464kJ
варени зрна грав	200g	142kcal/595kJ
сок од праски	200g	96kcal/400kJ
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
Вкупно:	830g	783kcal/3276kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	200g	460kcal/1925kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
сувомеснати производи	50g	117kcal/488kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	698g	979kcal/4099kJ
Вкупна енергетска вредност за 3-от ден:		2710kcal/11338kJ

ОБРОЦИ ЗА 4 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	200g	460kcal/1926kJ
мармалад од цреша	100g	51kcal/212kJ
киви	200g	122kcal/511kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	700g	752kcal/3148kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено свинско месо	350g	980kcal/4018kJ
варена зелка	250g	62kcal/261kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
јаболко	200g	104kcal/435kJ
Вкупно:	928g	1269kcal/5230kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
пица	300g	732kcal/3078kJ
сок од портокал	200g	80kcal/335kJ
Вкупно:	500g	812kcal/3413kJ
Вкупна енергетска вредност за 4-от ден:		2833kcal/11796kJ

ОБРОЦИ ЗА 5 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
тврдо варени јајца	136g	211kcal/883kJ
грејпфрут	230g	74kcal/308kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	646g	838kcal/3507kJ



РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено мисиркино месо	400g	464kcal/1944kJ
варен ориз	150g	61kcal/255kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
банана	225g	200kcal/837kJ
Вкупно:	975g	757kcal/3170kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	200g	460kcal/1925kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
салама мортадела	50g	208 kcal/863kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	698g	1161kcal/4463kJ
Вкупна енергетска вредност за 5-от ден:		2765kcal/11140kJ

ОБРОЦИ ЗА 6 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	200g	122kcal/512kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	520g	510kcal/2137kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	300g	342kcal/1432kJ
варена пченка	308g	264kcal/1106kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
парче баклава	100g	360kcal/1476kJ
Вкупно:	908g	998kcal/4148kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	200g	460kcal/1925kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
сирење	100g	379kcal/1588kJ
тврдо варени јајца	136g	211kcal/883kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	564g	1252kcal/5241kJ
Вкупна енергетска вредност за 6-от ден:		2760kcal/11526kJ



ОБРОЦИ ЗА 7 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со сирење и шунка	250g	775kcal/3225kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
јаболко	200g	104kcal/435kJ
Вкупно:	700g	1029kcal/4288kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено телешко месо	350g	284kcal/1190kJ
варена пченка	308g	264kcal/1106kJ
чорба од бифтек	170g	87kcal/363kJ
чајно пециво со чоколадни парчиња	100g	408kcal/1713kJ
Вкупно:	928g	1043kcal/4372kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	150g	459kcal/1921kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	200g	682kcal/2850kJ
Вкупна енергетска вредност за 7-от ден:		2754kcal/11510kJ



6 ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ЖЕНИ ОД 18-50 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Избалансираната исхрана може да се постигне со одбирање на безброј различни комбинации и избор на храна. Различностите во изборот на храната можат да бидат заради возраст, култура, традиција, па дури и заради социјално - економски услови.

Здравите жени до својата триесеттата година можат да јадат што сакаат без последици по здравјето и телесната тежина. Се разбира, секогаш е подобро да се одбере балансираниот начин на исхрана но вистина е дека младото тело многу побрзо ги согорува и опростува малите „слатко чоколадни гревови“. Но по триесет годишната возраст состојбата се менува. Во оваа возраст жените балансираат помеѓу работата, децата, дружбата со пријатели, вежбање и домашните обврски. Заради зголемениот напор во оваа возраст потребно е да се внесуваат состојки богати со железо, фолна киселина и калциум. Организмот има потреба од 18mg на железо за да се заштити од слабокрвност и за да го зајакне организмот.

Мала е разликата во потребата од калориски вредности на жените во различна возраст па жените од 18 години имаат дневни нутритивни потреби во вредност од 2100kcal а за жени до 50 години до 2000kcal.

ОБРОЦИ ЗА 1 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
крофна	100g	386kcal/1616kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
банана	225g	200kcal/837kJ
Вкупно:	525g	705kcal/2952kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	300g	342kcal/1432kJ
варен бел компир	250g	173kcal/723kJ
парче колач со чоколадо	100 g	426kcal/1747kJ
јаболко	200g	104kcal/435kJ
Вкупно:	850g	1045kcal/4337kJ



ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	200g	670kcal/2804kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	400g	789kcal/3303kJ
Вкупна енергетска вредност за 1-от ден:		2004kcal/8353kJ

ОБРОЦИ ЗА 2 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
корнфлекс	100g	386kcal/1616kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
банана	225g	200kcal/837kJ
Вкупно:	525g	705kcal/2952kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено говедско месо	300g	615kcal/2574kJ
варена леќа	200g	212kcal/887kJ
детска пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
портокал	200g	94kcal/393kJ
Вкупно:	700g	953kcal/3988kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	100g	61kcal/256kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	420g	449kcal/1880kJ
Вкупна енергетска вредност за 2-от ден:		2107kcal/8820kJ



ОБРОЦИ ЗА 3 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
мармалад од цреша	100g	51kcal/212kJ
киви	200g	122kcal/511kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	600g	664kcal/2780kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печена риба: исчистено месо од лосос	350g	111kcal/464kJ
варени зрна грав	200g	142kcal/595kJ
кроасан со чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
сок од праски	200g	96kcal/400kJ
Вкупно:	830g	783kcal/3276kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
крцкави житарки со какао	100g	154kcal/646kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
сецкано цело,тврдо варено јајце	200g	310kcal/1299kJ
Вкупно:	500g	583kcal/2444kJ
Вкупна енергетска вредност за 3-от ден:		2030kcal/8500kJ

ОБРОЦИ ЗА 4 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
печени банички со спанаќ	100g	309kcal/1292kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
портокал	200g	94kcal/393kJ
Вкупно:	450g	425kcal/1780kJ



РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено свинско месо	350g	382kcal/1596kJ
варена зелка	250g	62kcal/261kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
кекс со чоколаден прелив	100g	496kcal/2072kJ
Вкупно:	828g	1062kcal/4445kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
банана	225g	200kcal/837kJ
Вкупно:	525g	654kcal/2738kJ
Вкупна енергетска вредност за 4-от ден:		2141kcal/8963kJ

ОБРОЦИ ЗА 5 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
овесна каша со вкус на чоколадо	100g	704kcal/2947kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
грејпфрут	230g	74kcal/308kJ
Вкупно:	530g	897kcal/3754kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено мисиркино месо	300g	348kcal/1458kJ
варени моркови	128g	123kcal/516kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
млечна чоколада со ориз	50g	200kcal/837kJ
Вкупно:	678g	703kcal/2945kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	150g	306kcal/1281kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	619kcal/2588kJ
Вкупна енергетска вредност за 5-от ден:		2086kcal/9287kJ

ОБРОЦИ ЗА 6 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
крушки	148g	86kcal/359kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	428g	639kcal/2675kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	300g	342kcal/1432kJ
варена пченка	308g	264kcal/1106kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
чајно пециво со чоколадни парчиња	100g	408kcal/1713kJ
Вкупно:	808g	1046kcal/4385kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	454kcal/1901kJ
Вкупна енергетска вредност за 6-от ден:		2139kcal/8961kJ



ОБРОЦИ ЗА 7 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со сирење и шунка	150g	465kcal/1907kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	400g	615kcal/2535kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено телешко месо	350g	284kcal/1190kJ
варена пченка	308g	264kcal/1106kJ
чорба од бифтек	170g	87kcal/363kJ
Вкупно:	828g	635kcal/2659kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	150g	459kcal/1921kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	400g	741kcal/3099kJ
Вкупна енергетска вредност за 7-от ден:		1991kcal/8293kJ



7 ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ЛИЦА ПОСТАРИ ОД 50 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

Луѓето над 50 годишна возраст имаат намалени нутритивни потреби. Во зависност од полот нутритивните потреби се движат, за жени со возраст над 50 години 1800kcal додека пак за мажи на возраст над 50 години потребните дневни нутритивни вредности изнесуваат 2400kcal.

Потребите за храна се менуваат со стареењето. Кога жената влегува во менопауза, организмот не ги разградува успешно шеќерите заради што е потребно да се намали внесот на јаглен хидратите, сложените јаглени хидрати како што е скробот кои се претвораат во по-прости соединенија во шеќери. Но за сметка на јаглените хидрати треба да се зголеми внесот на растителните влакна. Треба да се јадат свежи производи, житарки, треба да се внесуваат масти, но повеќе производи кои содржат незаситени масти и да се ограничи внесот на месото и натриумовата солта.

Потребно е да се избере соодветна храна која е добра за работата на срцето и храна која овозможува да се избегне високиот крвен притисок, храна која ќе овозможи внес на производи богати со Калциум, за да се избегне или намали остеопорозата и храна која е распределена во помали оброци/порции потребни за соодветна исхрана на луѓе кои имаат дијабетес.

Во принцип, жените во оваа возраст имаат поголема потреба од мажите од различни количества на витамини и минерали земајќи ја во предвид возраста која е поврзана со влезот во климактериум и со самото тоа намалената продукција на хормони кои пак доведуваат до помала апсорпција на одделни витамини и минерали потребни за човечкиот организам. Оттука е и потребата за исхрана со прехранбени производи кои се богати со витамини и минерали.

ОБРОЦИ ЗА 1 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бурек со месо	150g	396kcal/1655kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
банана	113g	100kcal/419kJ
Вкупно:	513g	646kcal/2702kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено пилешко бело месо	250g	285kcal/1193kJ
печен бел компир	150g	104kcal/434kJ
салата од домати и краставици	100g	17kcal/69kJ
безалкохолен пијалак од кајсија	200g	114kcal/477kJ
парче торта	100g	356kcal/1490kJ
Вкупно:	800g	876kcal/3663kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	150g	92kcal/384kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	470g	480kcal/2008kJ
Вкупна енергетска вредност за 1-от ден:		2002kcal/8373kJ

ОБРОЦИ ЗА 2 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
топол сендвич	250g	280kcal/1170kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
банана	113g	100kcal/419kJ
Вкупно:	613g	530kcal/2217kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено говедско месо	250g	513kcal/2145kJ
варена леќа	150g	159kcal/666kJ
пилешка супа со тестенини	100g	16kcal/67kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
компот од вишњи	100g	77kcal/322kJ
Вкупно:	728g	888kcal/3716kJ



ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	200g	612kcal/2563kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	350g	835kcal/3492kJ
Вкупна енергетска вредност за 2-от ден:		2253kcal/9425J

ОБРОЦИ ЗА 3 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со виршла	150g	479kcal/2001kJ
јогурт	150g	90kcal/377kJ
грејпфрут	100g	32kcal/134kJ
Вкупно:	400g	601kcal/2512kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печена риба: исчистено месо од лосос	200g	63kcal/265kJ
варени зрна грав	100g	71kcal/297kJ
сок од праски	200g	96kcal/400kJ
салата од карфиол	100g	14kcal/59kJ
чоколаден кекс	100g	528kcal/2209kJ
Вкупно:	700g	772kcal/3230kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
ржан леб сечен на парчиња	100g	247kcal/1033kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
тврдо варени јајца	136g	211kcal/883kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/997kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	484g	861kcal/3602kJ
Вкупна енергетска вредност за 3-от ден:		2234kcal/9344kJ



ОБРОЦИ ЗА 4 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
мармалад од цреша	50g	25kcal/106kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
киви	100g	61kcal/256kJ
Вкупно:	478g	577kcal/2419kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено свинско месо	250g	273kcal/1140kJ
варена зелка	150g	37kcal/157kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
наполитанки со крем од лешник	100g	496kcal/2072kJ
Вкупно:	628g	929kcal/3885kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
пица	200g	560kcal/2565kJ
безалкохолан пијалок од портокал	200g	80kcal/335kJ
Вкупно:	400g	640kcal/2900kJ
Вкупна енергетска вредност за 4-от ден:		2146kcal/9204kJ



ОБРОЦИ ЗА 5 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
пченкарен леб сечен на парчиња	100g	210kcal/879kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
тврдо варени јајца	136g	211kcal/883kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
грејпфрут	100g	32kcal/134kJ
Вкупно:	564g	714kcal/2990kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено мисиркино месо	250g	290kcal/1215kJ
варен ориз	150g	62kcal/255kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
салата од зелка и цвекло	200g	53kcal/222kJ
чајно пециво со чоколадни парчиња	50g	204kcal/857kJ
Вкупно:	850g	641kcal/2683kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
Вкупно:	230g	457kcal/1911kJ
Вкупна енергетска вредност за 5-от ден:		1812kcal/7584kJ

ОБРОЦИ ЗА 6 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
печени банички со спанаќ	150g	463kcal/1938kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
портокал	100g	47kcal/197kJ
Вкупно:	400g	533kcal/2229kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	250g	285kcal/1193kJ
варена пченка	150g	129kcal/539kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
крушки	148g	86kcal/359kJ
парче торта	100g	356kcal/1490kJ
Вкупно:	848g	888kcal/3715kJ



ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
шпагети	150g	570kcal/2385kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	100ml	60kcal/250kJ
Вкупно:	300g	793kcal/3314kJ
Вкупна енергетска вредност за 6-от ден:		2214kcal/9258kJ

ОБРОЦИ ЗА 7 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со сирење и шунка	100g	465kcal/1935kJ
јогурт	150g	90kcal/377kJ
јаболко	100g	52kcal/218kJ
Вкупно:	350g	607kcal/2530kJ



РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено телешко месо	250g	203kcal/850kJ
варена пченка	150g	129kcal/539kJ
чорба од бифтек	170g	87kcal/363kJ
парче овошна пита	100g	406kcal/1696kJ
Вкупно:	670g	825kcal/3448kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	150g	503kcal/2103kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	350g	622kcal/2602kJ
Вкупна енергетска вредност за 7-от ден:		2054kcal/8580kJ



8 ДНЕВНА ИСХРАНА СО НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ЗА ТРУДНИЦИ

Калориските дневни потреби за трудници и жени во лактации се зголемуваат и се движат во границите на 2400kcal до 2600kcal или за бремени жени е за +300kcal повеќе, во зависност од возраста на бремената жена, додека пак за жените во лактација дневните потреби се зголемуваат за +500kcal во зависност од возраста на жената.

Бремените жени треба да вклучат добри извори на протеини во секој оброк да го поддржат растот на бебето, како што се месо, живина, риба, јајца, грав, тофу, сирење, млеко и ореви. Целите зрна се важен извор на енергија во исхраната, тие исто така нудат и растителни влакна, железо и Б витамини.

Десет видови на храна се определени за добра избор на потребни извори на витамини, минерали и протеини за време на бременоста и тоа:

- Јајцата имаат 12 витамини и минерали и многу „добри“ протеини есенцијални за бременоста
- Рибата лосос е богата со многу „квалитетни“ протеини но и многу добар извор на Омега 3 масните киселини
- Гравот, леката, грашокот содржат најмногу растителни влакна и протеини од сите зеленчуци
- Слаткиот компир е богат со витамин Ц, фолати како и растителни влакна
- Белиот ориз кој е богат со натриени, витамин Е и селен
- Оревите се богат извор на растителни Омега 3 киселини
- Јогуртот е богат со калциум
- Спанакот е богат со витамини А, Ц и К и богат со железо
- Месото е богато со високо квалитетни протеини
- Сите видови на шарен зеленчук се препорачуваат

Во последните месеци од бременоста бебето ја вкусува храната која бремената жена ја јаде.



ОБРОЦИ ЗА 1 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
Две варени јајца	100g	386kcal/1616kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
банана	225g	200kcal/837kJ
Вкупно:	525g	705kcal/2952kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
варено говедско месо	100g	205kcal/858kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	478g	478kcal/2002kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	300g	342kcal/1432kJ
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
варен бел компир	150g	104kcal/434kJ
јаболко	200g	104kcal/434kJ
салата од домати и краставици	200g	33kcal/138kJ
Вкупно:	1050g	813kcal/3401kJ



УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од брокељ	100g	42kcal/176kJ
варено пилешко бело месо	100g	114kcal/477kJ
Вкупно:	200g	156kcal/653kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	454kcal/1901kJ
Вкупна енергетска вредност за 1-от ден:		2606kcal/10909kJ

ОБРОЦИ ЗА 2 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки	50g	193kcal/808kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
банана	225g	200kcal/837kJ
Вкупно:	475g	512kcal/2144kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од карфиол	100g	14kcal/59kJ
печено пилешко месо	100g	114kcal/477kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	278kcal/1164kJ



РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
Печено говедско месо	200g	410kcal/1716kJ
варена леќа	100g	106kcal/444kJ
ржан леб сечен на парчиња	100g	247kcal/1033kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
портокал	200g	94kcal/393kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
Вкупно:	928g	1012kcal/4236kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од цвекло	100g	32kcal/134kJ
варено говедско месо	100g	205kcal/858kJ
Вкупно:	200g	237kcal/992kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
варена тарана	100g	61kcal/256kJ
кравји кашкавал	70g	238kcal/996kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	420g	449kcal/1880kJ

Вкупна енергетска вредност за 2-от ден: 2488kcal/10416kJ

ОБРОЦИ ЗА 3 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
бел леб сечен на парчиња	100g	230kcal/963kJ
путер	28g	142kcal/595kJ
мармалад од цреша	100g	51kcal/212kJ
киви	200g	122kcal/511kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	628g	664kcal/2780kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од зелка	100g	23kcal/96kJ
печено пилешко месо	100g	114kcal/477kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	287kcal/1201kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печена риба: исчистено месо од лосос	350g	111kcal/464kJ
варени зрна грав	200g	142kcal/595kJ
пченкарен леб сечен на парчиња	100g	210kcal/879kJ
сок од праски	200g	96kcal/400kJ
салата од карфиол	100g	14kcal/59kJ
Вкупно:	950g	573kcal/2397kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од цвекло	100g	32kcal/134kJ
варено говедско месо	100g	205kcal/858kJ
Вкупно:	200g	237kcal/992kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
крцкави житарки со какао	100g	154kcal/646kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
сецкано цело, тврдо варено јајце	200g	310kcal/1299kJ
Вкупно:	500g	583kcal/2444kJ
Вкупна енергетска вредност за 3-от ден:		2344kcal/9814kJ

ОБРОЦИ ЗА 4 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
печени банички со спанаќ	100g	309kcal/1292kJ
кисело млеко	150g	23kcal/94kJ
портокал	200g	94kcal/393kJ
Вкупно:	450g	426kcal/1779kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
варено говедско месо	100g	205kcal/858kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	478g	478kcal/2002kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
печено свинско месо	350g	382kcal/1596kJ
варена зелка	250g	62kcal/261kJ
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
наполитанки со крем од лешник	50g	248kcal/1036kJ
Вкупно:	778g	815kcal/3409kJ



УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од зелка	100g	23kcal/96kJ
печено пилешко месо	100g	114kcal/477kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	287kcal/1201kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
житарки со суво овошје	100g	335kcal/1402kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
банана	225g	200kcal/837kJ
Вкупно:	525g	654kcal/2738kJ

Вкупна енергетска вредност за 4-от ден: 2660kcal/11129kJ

ОБРОЦИ ЗА 5 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
овесна каша со вкус на чоколадо	50g	352kcal/1474kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
грејпфрут	230g	74kcal/308kJ
Вкупно:	480g	545kcal/2281kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
зелена салата	100g	14kcal/59kJ
печена риба - ослиќ	100g	72kcal/301kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	236kcal/988kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено мисиркино месо	300g	348kcal/1458kJ
варени моркови	128g	123kcal/516kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
млечна чоколада со ориз	50g	200kcal/837kJ
салата од зелка и цвекло	200g	53kcal/222kJ
Вкупно:	878g	756kcal/3167kJ



УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од спанаќ	100g	13kcal/54kJ
печено пилешко месо	100g	114kcal/477kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	277kcal/1159kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	150g	306kcal/1281kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	619kcal/2588kJ

Вкупна енергетска вредност за 5-от ден:

2433kcal/10183kJ

ОБРОЦИ ЗА 6 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
кроасан со полнеж од чоколадо	80g	434kcal/1817kJ
крушки	148g	86kcal/359kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	428g	639kcal/2675kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од пиперка	100g	18kcal/75kJ
печена риба - ослиќ	100g	72kcal/301kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	240kcal/1004kJ



РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено пилешко бело месо	300g	342kcal/1432kJ
варена пченка	308g	264kcal/1106kJ
пилешка супа со тестенини	200g	32kcal/134kJ
чајно пециво со чоколадни парчиња	100g	408kcal/1713kJ
Вкупно:	908g	1046kcal/4385kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од зелка	100g	23kcal/96kJ
печено пилешко месо	100g	114kcal/477kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	450g	287kcal/1201kJ

ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
палента	200g	146kcal/6132kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	300g	273kcal/1112kJ
Вкупна енергетска вредност за 6-от ден:		2585kcal/10377kJ

ОБРОЦИ ЗА 7 ДЕН:

ПОЈАДОК:	Количество:	Енергетска вредност:
мини погачици со сирење и шунка	150g	465kcal/1935kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	400g	615kcal/2563kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од цвекло	100g	32kcal/134kJ
варено говедско месо	100g	205kcal/858kJ
Вкупно:	200g	237kcal/992kJ

РУЧЕК:	Количество:	Енергетска вредност:
варено телешко месо	250g	203kcal/850kJ
варена пченка	308g	264kcal/1106kJ
чорба од бифтек	170g	87kcal/363kJ
салата од зелка и цвекло	200g	53kcal/222kJ
Вкупно:	928g	607kcal/2541kJ

УЖИНКА:	Количество:	Енергетска вредност:
салата од моркови	128g	123kcal/516kJ
печено пилешко месо	100g	114kcal/477kJ
јогурт	250g	150kcal/628kJ
Вкупно:	478g	387kcal/1621kJ



ВЕЧЕРА:	Количество:	Енергетска вредност:
макарони	100g	306kcal/1281kJ
сирење	50g	163kcal/679kJ
трајно млеко од 3.2% млечни масти	200ml	119kcal/499kJ
Вкупно:	350g	588kcal/2459kJ
Вкупна енергетска вредност за 7-от ден:		2434kcal/10176kJ

