

The background is a light blue textured surface. It is decorated with various elements: yellow orchids with dark purple centers on the left; a slice of orange and a whole grapefruit with a slice of pink grapefruit on the left; and large pink orchids with purple veins on the right and bottom.

Ръководство за хранене
с пълноценни, растителни храни

от Снежана Стоянова

**КАК ДА СЕ
ХРАНИМ
ДОБРЕ С
ОГРАНИЧЕН
БЮДЖЕТ?**



Избор на храни, съобразени с БЮДЖЕТА

Как да получите най-много хранителни вещества за своите изхарчени пари и как да получите по-голямо удовлетворение от храненето си?

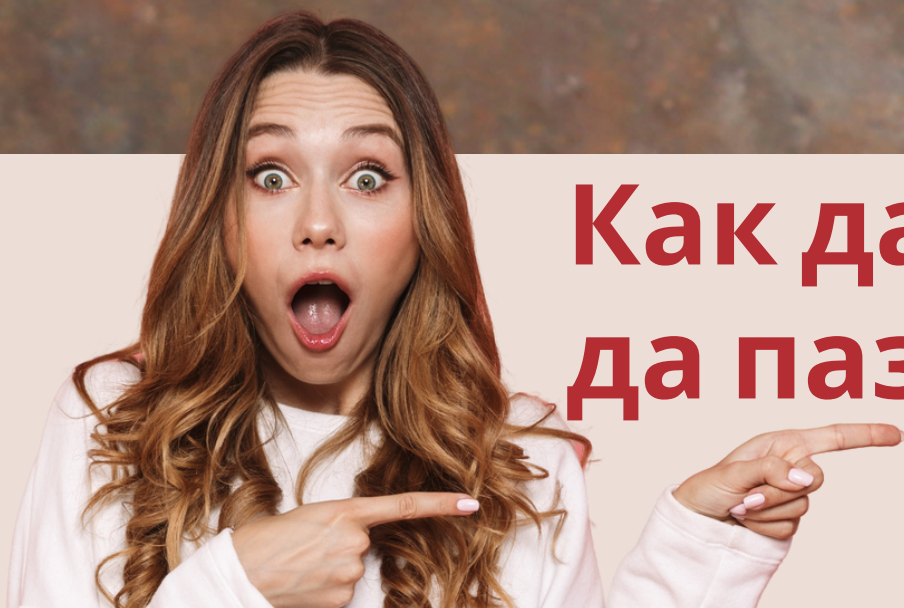
Нека разгледаме храненето на растителна основа с ограничен бюджет по два начина.

Кои храни на растителна основа са пълни с микроелементи за една калория и за един килограм?

Кои храни ще ви помогнат да създадете най-здравословните и най-удовлетворяващите ястия на порция и на изхарчени средства?

Отговорът и на двата въпроса може да бъде намерен в ястие, приготвено както от зеленолистни зеленчуци, така и от богати на нишесте такива.

Тъй като зеленолистните зеленчуци осигуряват най-много хранителни вещества на брой приети калории, те са идеалното допълнение към ястие, основано на засищащи, богати на фибри пълнозърнести храни (ориз, просо, елда, киноа и т.н.), бобови храни (нахут, леща, бял боб, червен боб, соя, бакла и т.н.), както и богати на нишесте зеленчуци. Може да обогатявате комбинациите от тези съставки с функционални и суперхрани на прах, с чиято помощ да подсилите храненето си с още фибри и важни микронутриенти.



Как да пестим и да пазаруваме

УМНО?

След като сте създали полезен списък с хранителни продукти на растителна основа, направете копия, които да използвате всяка седмица. Спестете си времето, необходимо за писане на един и същ списък отново и отново.



Стрежете се да изразходвате поне 50% от бюджета си за хранителни стоки за зеленчуци и плодове и се уверете, че всичко, което избирате, изглежда цветно, притатливо и вкусно, както и най-вече сезонно.

Планирайте да похарчите до 20% за важни основни продукти, като пакетирани зърнени храни, боб, леща, нахут и т.н. Ако имате и приготвени готови домашни консерви това ще улесни бюджета и пазаруването ви. Те ще издържат дълго време в килера ви, така че може да не се наложи да харчите тази сума всяка седмица, след като имате добри запаси под ръка.



Използвайте до 10% за органично тофу, темпле или ядкови млека.

Остават около 20 % за други продукти, като малки количества ядки, семена, подправки, сушени плодове и супер храни.



СПИСЪК ЗА ПАЗАРУВАНЕ

Зеленолистни зеленчуци

Други зеленчуци

Фасул и бобови растения

Пълнозърнести храни

Ядки и семена

Плодове - пресни и сушени

Суперхрани - функционални храни

Плодове

Зелени салати

Картофи и сладки картофи

Кръстоцветни зеленчуци

Билки и подправки

СЪВЕТИ ПРИ ПАЗАРУВАНЕ

Проверетете всички видове зелени салати! Опитайте с румънска листова маруля, бейби спанак, стесени пролетни салати, рукола или бейби кейл.

Зеленолистни зеленчуци: изберете една или две връзки зелени зеленчуци, които да задушите на пара или да пасирате на сухо (зелена салата, кейл или айсберг). Разгледайте раздела с продукти и изберете най-пресните налични зелени зеленчуци. Често най-богатите зелени зеленчуци са на най-добра цена.

Експериментирайте и с по-малко познати сортове. Направете така, че купуването и консумирането на много богати на фибри зелени зеленчуци да е задължително!

Супи и задушени ястия: не забравяйте целината, морковите, чесъна и лука.

Потърсете най-изгодните кръстоцветни зеленчуци, които да добавите в количката си с хранителни стоки, като броколи, брюкселско зеле, карфиол и зеле. Ако смятате, че не сте техни почитатели, не забравяйте да опитате още веднъж и да ги включите в диетата си.

Билки и подправки: кориандър, босилек, магданоз и други билки са много ароматни добавки към вашите рецепти. Отглеждането на билки у дома също може да бъде много полезно.

Суперхрани – функционални храни:
заложете на живите храни, които
са преминали през покълване или
ферментация и са богати на
бързоусвоими фибри, както и
лесноусвоими микронутриенти.

РАЗГЛЕДАЙТЕ: с повишаването
на нивото на комфорт си
обещайте да опитате много
нови зеленчуци и плодове през
следващите седмици.



Превръщане на здравословните съставки в засищащи ястия

Кои храни са едновременно полезни за здравето и изключително засищащи?

Отговорът е: нишесте, като пълнозърнести храни, боб и зеленчуци с нишесте.

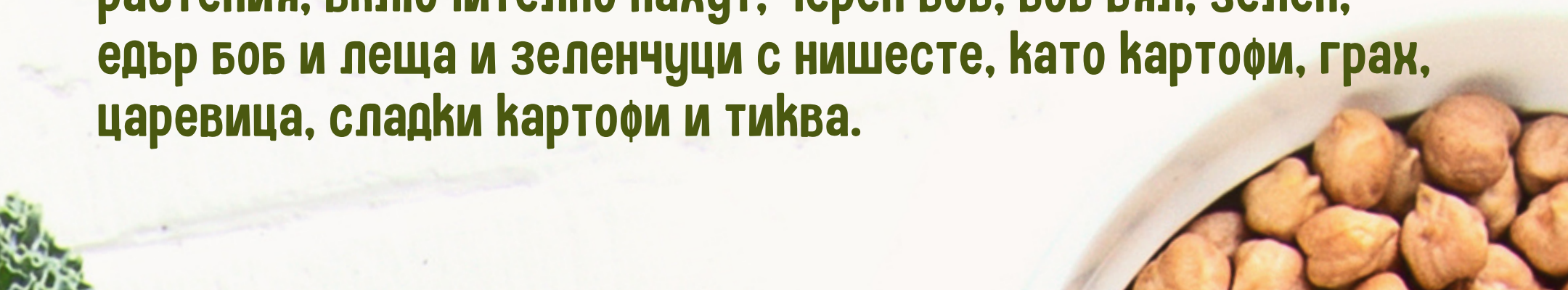
Те са не само полезни за вас, те всъщност са идеалният източник на енергия за хората. Фактът, че те са и сред най-евтините храни в света, е огромен бонус.

Потислете, че от еднокилограмов пакет ориз се приготвят поне шест или седем чинии, често за по-малко от 5- лева. 10-килограмов чувал с картофи струва около 12-15 лева, а от две чаши сушена леща след сваряване ще получите приблизително шест чаши за около 2-3 лева.

Разбира се, няма да ядете тези храни сати по себе си всеки ден, но виждате, че с 10 килограма печени картофи, заедно с 3 чинии питателна варена леща и ориз (например) представляват една малка сметка за хранителни стоки от 15-18 лева и може да се превърнат в много семейни ястия.

Не забравяйте да се запасите с ориз, боб, картофи, овес, ечемик и други прекрасни нишестени зеленчуци. Засищащо и достъпно - нишестето е чудесен начин да внимавате за стотинките, докато разтягате здравословни съставки в питателни и вкусни ястия.

Пълноценните растителни храни на основата на нишестето вероятно вече са ви любими. Това е чудесна новина, тъй като в тази категория влизат пълнозърнести храни като ечемик, кафяв ориз, киноа, овес и пшеница булгур, бобови растения, включително нахут, черен боб, боб бял, зелен, едър боб и леща и зеленчуци с нишесте, като картофи, грах, царевица, сладки картофи и тиква.



Съвети за оптимизиране на бюджета за пазаруване

ПАЗАРУВАЙТЕ СВЕЖА ХРАНА И ВИЕ Я ЗАТРАЗЯВАЙТЕ, А НЕ КУПУЙВАТЕ ГОТОВИ ЗАТРАЗЕНИ ХРАНИ!

Изборът на пресни зеленчуци и плодове е чудесен начин за създаване на ястия с ограничен бюджет и вие след това да си ги затразите. В случай, че си вземете затразени плодове и зеленчуци, хранителните стойности са почти същите с тези на пресните, но с талко повече консерванти, за да се задържат по-дълго време, а освен това може да бъдат и по-лесен вариант за приготвяне, но не и най-здравословния.

Поддържайте фризера си добре запасен с неподсладени плодове (и други плодове), които да използвате в овесената закуска и да вложите в красиви тъфини.

Винаги избирайте пресните плодове и зеленчуци пред пакетираните и затразени със зеленчукови комбинации, като броколи, царевица, грах и моркови. Вие сати може да си направите, като комбинирате и затразите. Дръжте под ръка хубаво разнообразие, за да превърнете бързо обикновена тенджера с кафяв ориз или печен на фурна картоф в лесно и вкусно ястие.

Дръжте във фризера добре балансирани запаси от зеленолистни зеленчуци, като спанак, кейл, зеле или манголд. Те са идеални за добавяне в супи, къри и задушени ястия.

ОБОГАТЕТЕ ЯСТИЯТА СИ СЪС СУПЕРХРАНИ!

Покълналите супер храни и ферментирани храни могат да бъдат идеална добавка за вашите ястия, като да ги обогатят с полезни бързоусвоими фибри и лесноусвоими микронутриенти.

Ориентировъчно това би ви струвало под 2,3 лв на хранене, горедолу колкото цената на едно кафе.

Съвети за оптимизиране на бюджета за пазаруване

ПРИГОТВЯЙТЕ ЯСТΙΑ У ДОМА, КОГАТО Е ВЪЗМОЖНО!

Опаковайте обяда за работа с остатъците от предишната вечер и носете много закуски от вкъщи, за да можете да контролирате какво ядете от сутрин до вечер.

Ако ресторантите са мястото, където се събирате с приятели, това може да е голяма промяна, но е важна. Ресторантите са трудни за бюджета ви и най-лоши за контролиране на качеството на храната в чинията ви.

Вместо да се срещате в ресторант, какво ще кажете да поканите приятели вкъщи? Опитайте се да пригответе нещо вкусно, което да спделите, докато запознавате приятелите си с добродетелите на здравословното хранене.

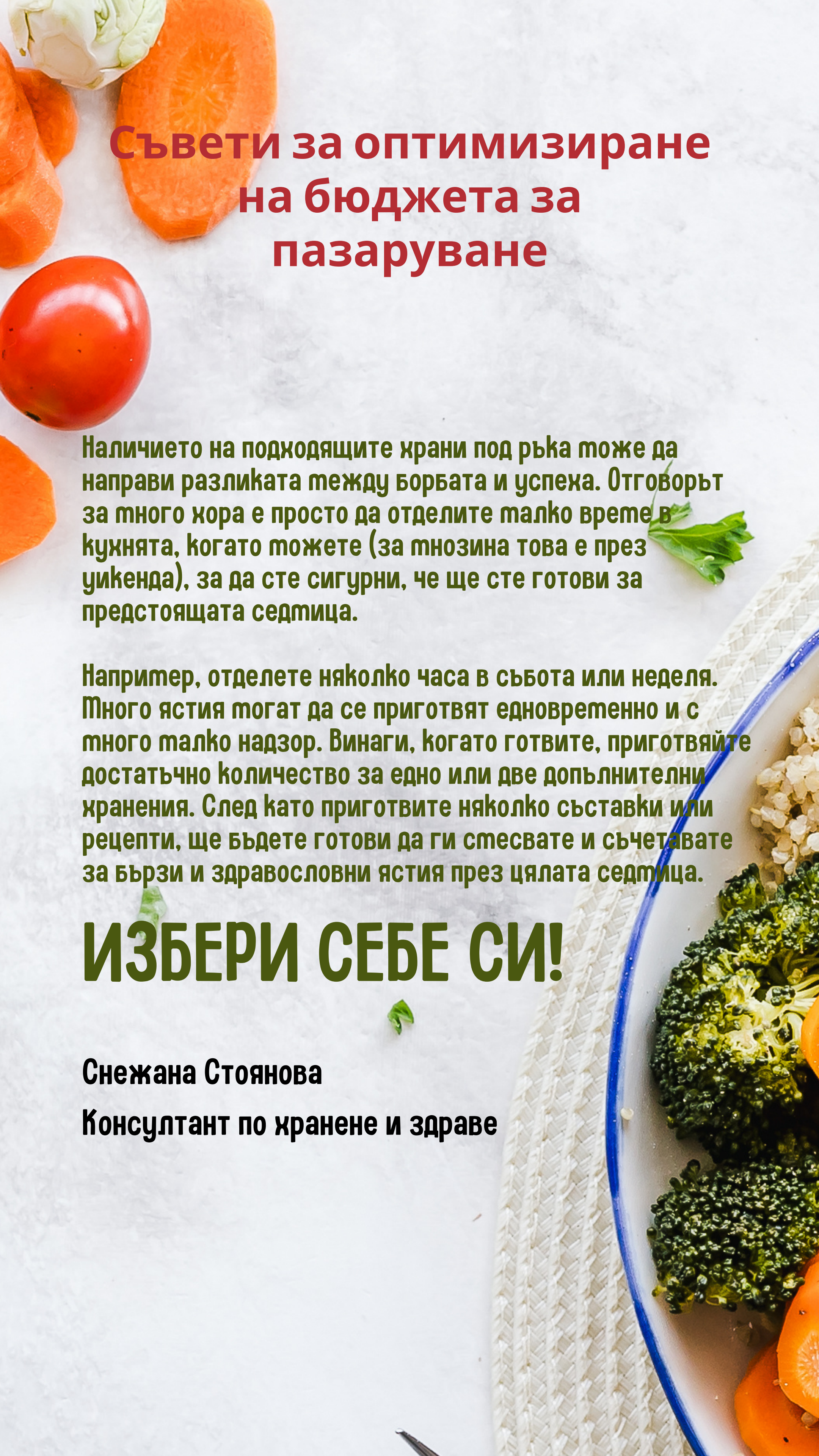
Все пак, когато се налага да посетите ресторант, задавайте на сервитьора си много подходящи въпроси и поръчвайте разумно. Бъдете сигурни, че това, което поръчвате, отговаря на изискванията ви за пълноценна храна на растителна основа.

Не позволявайте на никого (включително на семейството и приятелите) да ви разколебава в решитостта ви, да жертва талията ви, бюджета ви или да компрометира здравето ви.

ГОТВЕТЕ НА ПАРТИДИ!

Дори и да не сте привърженици на планирането на храненията, предварителното приготвяне на няколко съставки може да бъде много полезно. Това е една от тайните на щастливата растителна храна, която позволява да се контролира качеството на всяко ястие и да се постигне на достъпна цена.





Съвети за оптимизиране на бюджета за пазаруване

Наличието на подходящите храни под ръка може да направи разликата между борбата и успеха. Отговорът за много хора е просто да отделите малко време в кухнята, когато можете (за мнозина това е през уикенда), за да сте сигурни, че ще сте готови за предстоящата седмица.

Например, отделете няколко часа в събота или неделя. Много ястия могат да се приготвят едновременно и с много малко надзор. Винаги, когато готвите, пригответе достатъчно количество за едно или две допълнителни хранения. След като пригответе няколко съставки или рецепти, ще бъдете готови да ги смесвате и съчетавате за бързи и здравословни ястия през цялата седмица.

ИЗБЕРИ СЕБЕ СИ!

Снежана Стоянова

Консултант по хранене и здраве

Как да се свържеш с мен?

(кликни върху избрания от теб начин)

[tik tok](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Email](#)

[Telegram](#)

[WhatsApp&
Viber:](#)

Моите книги:

[Моята книга „Здравословни рецепти за заети хора – 83 здравословни рецепти без захар, мляко и брашно“](#)

[Моята книга „Програма седмичен детокс“](#)

[Моята книга „Супер храни за здрави черва и силен имунитет“](#)

