DNEVNIK ZDRAVE PREHRANE

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
DORUČAK	Zobene pahuljice s bananom	Palenta sa svježim sirom	Omlet od povrća	Ražen kruh s purećom šunkom	Kvinoja s voćem
MEĐUOBROK	Proteinski mliječni napitak	Ananas	Protein skyr	Jabuka	Jogurt s chia sjemenkama
RUČAK	Piletina na meksički način	Pureća prsa sa salatom	Varivo s povrćem	Musaka od poriluka	Oslić s krumpirom i pireom od graška
MEĐUOBROK	Bademi	Sušeno voće	Kivi	Proiteinski puding	Rižini krekeri s maslacem od kikirikija
VEČERA	Rolice sa šunkom i sirnim namazom	Zapečene tikvice sa sirom	Pita zeljanica i jogurt	Salata s kvinojom	Salata s tunjevinom i feta sirom