Tjedan zdrave prehrane

Ponedjeljak

-doručak:pahuljice

-međuobrok:jabuka

-ručak:varivo,svinjski šnicli

-večera:jogurt

Utorak

-doručak:topli sendvič

-međuobrok:dvije mandarine

-ručak:pečeni krmenadl i salata(kupus)

-večera:miješana salata

Srijeda

-doručak:omlet

-međuobrok: kruška

-ručak:tortilja i salata

-večera:pečena bundeva

Petak

-doručak:kajgana jaja i pečena slanina

-međuobrok:mandarine

-ručak:riba,prilog-kuhani krumpir

-večera:palačinke

Subota

-doručak:pahuljice

-međuobrok:avokado

-ručak:lazanje i salata

-večera:juha od brokule

Nedjelja

-doručak:bruschette maretti

-međuobrok: mandarine

-ručak:juha,pohano meso,prilog-riža,salata

-večera:jedan file pastrve

Četvrtak

-doručak:šnita kruha namazana pekmezom

-međuobrok:jabuka

-ručak:sarma i pire krumpir

-večera:voćni jogurt