DNEVNIK ZDRAVE PREHRANE

SRIJEDA, 21.10.2020.

- **Doručak**
  - Raženi kruh
  - Šunka
  - Jogurt

- **Međuobrok**
  - Jedna srednje velika jabuka

- **Ručak**
  - Varivo od kelja s pilećim prsima na naglo

- **Međuobrok**
  - Voće

- **Večera**
  - Salata s tunom i jajima

ČETVRTAK, 21.10.2020.

- **Doručak**
  - Integralni muesli

- **Međuobrok**
  - Suho voće

- **Ručak**
  - Punjene tikvice

- **Međuobrok**
  - Jedna porcija pudinga od vanilije

- **Večera**
    - Svježi posni kravlji sir

PETAK, 23.10.2020.

- **Doručak**
    - Zobene pahuljice
    - Banana
    - Jabuka
    - bademi

- **Međuobrok**
    - Cijeđeni sok od naranče

- **Ručak**
    - Špagete sa šampinjonima i mladim špinatom

- **Međuobrok**
    - Voće

- **Večera**
    - Puretina
    - Batat

SUBOTA, 24.10.2020.

- **Doručak**
    - Jogurt
    - Šunka
    - Jaje
    - Raženi kruh

- **Međuobrok**
    - Banana

- **Ručak**

    - Oslić s krumpirom i pireom od graška

- **Međuobrok**
    - Voće

- **Večera**
    - Palenta s povrćem

NEDJELJA, 25.10.2020.

- **Doručak**
    - Palačinke sa sirom i medom

- **Međuobrok**
    - Jabuka ili kiwi

- **Ručak**
    - Varivo od slatkog kupusa s bijelim pilećim mesom na naglo

- **Međuobrok**
    - Smoothie
    - 5 badema

- **Večera**
    - Salata sa šunkom i graškom

PONEDJELJAK, 26.10.2020.

- **Doručak**
    - Muesli
    - Obrano mlijeko

- **Međuobrok**
    - Meki posni sir s voćem

- **Ručak**
    - Varivo od slanutka sa suhim rebarcima

- **Međuobrok**
    - Voće

- **Večera**
    - Zapečene tikvice s Mozzarellom i kuhanom šunkom

UTORAK, 27.10.2020.

- **Doručak**
    - Posni sir
    - Jogurt
    - Palenta

- **Međuobrok**
    - Voće

- **Ručak**
    - Mljevena puretina s povrćem i integralnom rižom

- **Međuobrok**
    - Jogurt s chia sjemenkama

- **Večera**
    - Šampinjoni
    - Jaje
    - Bjelanjak
    - Krekeri od riže

SRIJEDA, 28.10. 2020.

- **Doručak**
    - Zobene pahuljice

- **Međuobrok**
    - Sir ili voće

- **Ručak**
    - Junetina na lešo s povrćem

- **Međuobrok**
    - Voće

- **Večera**
    - Salata i rižini krekeri

Kristina Ruf, 4.a