TJEDAN ZDRAVE PREHRANE

Ponedjeljak

Doručak: zdrava kaša

Ručak: Poriluk varivo

Međuobrok: dvije mandarine i jabuka

Večera: Pohani kruh s jajima i jogurt

Utorak

Doručak : toast s namazom od avokada

Ručak: juha od brokule i piletina s krumpirom

Međuobrok: proteinski sladoled

Večera: griz

Srijeda

Doručak: Jaja na oko

Ručak: njoke u umaku od gljiva i zelena salata

Međuobrok: proteinska čokoladica

Večera: voćna salata

Četvrtak

Doručak: kruh s maslacem i medom + mlijeko

Ručak: tjestenina s prženim povrćem

Međuobrok: Sušene šljive

Večera: kajgana i jogurt

Petak

Doručak: kruh i domaći pekmez od jagode

Ručak: riba i krumpir s blitvom

Međuobrok: voće

Večera: sjemenke

Subota

Doručak: pahuljice

Ručak: odrezak sa kiselim kupusom i juha od rajčice

Međuobrok: voćni jogurt

Večera: Palačinke sa šumskim voćem

Nedjelja

Doručak: sirni namaz

Ručak: juha od povrća, pileći odrezak sa zapečenim krumpirom i cikla

Međuobrok: proteinska čokoladica

Večera: čokolino