

## Primjer prehrane

### Prvi dan:

- (08:00-09:00) Doručak – 3 jaja (bjelanjaka ) i 1 žutanjak (kajgana, omlet, tvrdo kuhana, meko kuhana – kako želiš) + 50 gr. Crnog kruha (sovital) + 1 tbl. Vitamina C-500 i Omega 3
- (11:00-12:00) Međubrok – 30 gr. Formula 80+ sa 3 dcl. mlijeka 0,9 % m.m. (proteinski koncentrat – kao međubrok ili zamjena obroka)
- (15:00-16:00) Ručak – 150 gr. Mesa (puretina, piletina, teletina) + 120 gr. Riže + zelena salata (maslinovo ulje) + multivitamini i minerali + omega 3
- (17:30-18:30) Međubrok – voće (jabuka, naranča) + integralni keksi
- (20:00-21:00) Večera – Jogurt 0,1% mm. 3 dcl. (obični, voćni)

### Drugi dan:

- (08:00-09:00) Doručak – žitarice 100 gr. + 3 dcl. Mlijeka ili jogurta + vitamin C-500 i omega 3
- (11:00-12:00) Međubrok – 100 gr. Svježeg posnog sira + rižin kruh
- (15:00-16:00) Ručak – 150 gr. Ribe (oslić, tunjevina) + 150 gr. Krumpira na salatu (maslinovo ulje) + multivitamini i minerali + omega 3
- (17:30-18:30) Međubrok – Voćni jogurt 0,1% mm.
- (20:00-21:00) Večera – Jabuka ili voćni sok i šaka badema ili lješnjaka

### **Treći dan:**

- (08:00-09:00) Doručak – crni kruh 100 gr. (tostiran) + pureća prsa 10-15g. + margarin fit + vit. C-500 i omega 3
- (11:00-12:00) Međuobrok – Voćni shake (3 dcl. Mlijeka 1% mm.+ 1 banana, jagode) + integralni keksi (par komada)
- (15:00-16:00) Ručak – Pileća juha + 150 gr. Purećeg mesa + miješana salata + multivitamini i minerali + omega 3
- (17:30-18:30) Međuobrok – 150 gr. Pašte sa 120 gr. Tunjevine
- (20:00-21:00) Večera – 30 gr. Formule 80+ sa 3 dcl. mlijeka 0,9 % m.m. (proteinski napitak)

### **Četvrti dan:**

- (08:00-09:00) Doručak – Žitarice (musli) 100 gr. Sa 3 dcl mlijeka 1% mm.+ vit. C-500
- (11:00-12:00) Međuobrok – 3 dcl. Jogurta (voćni ili obični sa 0,1% mm.) + jedna banana ili integralne palačinke s dijetalnom marmeladom.
- (15:00-16:00) Ručak – 120 gr. Telećeg mesa iz juhe + 150 gr. Kuhanog povrća iz juhe (krumpir, mrkva) + multivitamini i minerali + omega 3
- (17:30-18:30) Međuobrok – Miješana salata sa 120 gr. Tunjevine u vodi
- (20:00-21:00) Večera – 30 gr. Formule 80 + 3 dcl vode (proteinski napitak)

### **Peti dan:**

- (08:00-09:00) Doručak – 3 jaja (bjelanjaka) i 1 žumanjak (omlet sa sirom)+ sir po želji + vit. C-500 i omega 3
- (11:00-12:00) Međuobrok – Voćna salata od raznog voća 200 gr. + šaka badema ili lješnjaka

- (15:00-16:00) Ručak – 150 gr. Paniranog oslića + 200 gr. Blitve sa krumpirom (kuhano) sa maslinovim uljem + multivitamini i minerali + omega 3
- (17:30-18:30) Međubrok – 120 gr. Riže u mlijeku 1% mm.
- (20:00-21:00) Večera – Jogurt light 0,1% mm. 3 dcl. ili protein shake

### **Šesti dan:**

- (08:00-09:00) Doručak – 100 gr. Žitarica sa 3 dcl. Jogurta 0,1% mm. + vit. C-500 i omega 3
- (11:00-12:00) Međubrok – Griz u mlijeku 1% mm. cca. 3 dcl. + 1 banana
- (15:00-16:00) Ručak – Kuhani grah ( krumpir, kukuruz, mrkva) 200 gr. + multivitamini i minerali i + omega 3 (riblje ulje)
- (17:30-18:30) Međubrok – 120 gr. Tunjevine u vodi + 2 svježe mrkve
- (20:00-21:00) Večera – 30 gr. Formule 80+ sa 3 dcl. Vode

### **Sedmi dan:**

- (08:00-09:00) Doručak – 120. gr svježeg posnog sira + 50 gr. crnog kruha (sovital) + 2 dcl. Jogurta 0,1% mm. + vit. C-500 i omega 3
- (11:00-12:00) Međubrok – Miješana salata sa kuhanom piletinom 150 gr.
- (15:00-16:00) Ručak – Juha sa tjesteninom + 140 gr. Teletine + krumpir pire + multivitamini i minerali + omega 3 (riblje ulje)
- (17:30-18:30) Međubrok – Voće po želji (jabuka, banana, naranča, kivi...) + šaka badema ili lješnjaka
- (20:00-21:00) Večera – 30 gr. Formule 80+ sa 3 dcl. Mlijeka 1% mm.

-Proteinski koncentrat možete koristiti i nakon treninga jer je tada najpotrebniji unos bjelančevina. Takav obrok možete zamijeniti posnim sirom (svježim) ili light jogurtom 0,1 % m.m. Najvažnije je da za večeru ne konzumirate ugljikohidrate već isključivo proteine. Uz voćne salate možete ubaciti i bademe, orahe ili lješnjake a kao nadoknadu šećera, savjetujem Vam sušeno voće (groždice, suhe šljive, suhe smokve i suhe marelice).

-Unos bijelog šećera pokušajte svesti na minimum!!! Najviše ga ima u čokoladi, kolačima, keksima, sladoledima i ostalim slatkišima, te slatkim negaziranim i gaziranim sokovima.

-Jedite svakodnevno što više razne svježe salate, začinjene isključivo maslinovim ili lanenim uljem a možete si dodati ocat ili limun. Salate su bogate biljnim vlaknima koja su neophodna za pravilnu probavu hrane. U ljetnom periodu imate veliku ponudu raznih salata (zelena s., radč, mladi špinat, mrkva, kupus, rajčica, krastavci...).

-Nadopuna prehrani obavezno mora sadržavati dodatne vitamine i minerale, pa tako nakon doručka si obavezno uzmite vitamin C-500 s vremenskim otpuštanjem i uz njega jednu kapsulu Omega 3 (riblje ulje). Nakon ručka si uzmite jednu tabletu multivitamina i minerala te svakako kapsulu Omega 3 (ribljeg ulja).