

BESPLATNI PLAN PREHRANE

Ženska osoba; uredski posao

165cm, 85kg, BMI- 31,2 (debljina stupanj 1)

Cilj- 69kg, kalorijski deficit (1600kcal dnevno)

OBROK	NAMIRNICE	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	zobena kaša, mlijeko 1% m.m borovnice	140
2.međuobrok	grčki jogurt šaka badema	70
3.ručak	smeđa riža (1 šalica) puretina (filet veličine dlana) povrće (brokula, špinat) (1 šalica)	550
4.međuobrok	integralni tost sa purećom šunkom	110
5.večera	filet pečene ribe (brancin, orada, losos i sl.) kuhani krumpir zelena salata sa žlicom maslinova ulja ili ostatak rižota od ručka	670

KCAL: 1540