

Redukcijski plan prehrane za smanjenje tj. težine

Fran Orešković, nutri

cca 1800-2100 kcal

MAKRO:

Proteini- 97

UH- 140

Masti- 80

1.DAN

OBROCI	NAMIRNICE/KOLIČINA	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	Zobena kaša mlijeko 1% m.m banana, srednja šaka badema chia sjemenke (prethodno natopljene)	450
2.međuobrok	krekeri light sirni namaz	150
3.ručak	šnicla puretine (veličine dlana) integralna riža (šalica) zelena salata sa malom žlicom maslinova ulja i limunom	650
4.međuobrok	naranča, malo oraha	230
5.večera	2 kuhana jaja, pola avokada na 2x integralnom tost	450

2.DAN

OBROCI	NAMIRNICE	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	omlet sa povrćem i feta sirom	500
2.međuobrok	jogurt (ne voćni) i sjemenke lana	250

3.ručak	file lososa, šparoge šaka, batat	680
4.međuobrok	kruška, šaka lješnjaka	200
5.večera	tofu stir fry sa povrćem mrkva, tikvica, gljive)	450

3.DAN

OBROCI	NAMIRNICE	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	zobena kaša mlijeko 1% m.m chia sjemenke banana 1 srednja	450
2.međuobrok	grčki jogurt 2% m.m i borovnice	300
3.ručak	šnicla piletine, kuhana kvinoja i brokula	550
4.međuobrok	jabuka, grožđice i kikiriki mix	350
5.večera	salata sa tunom na masl.ulju	400

4.DAN

OBROCI	NAMIRNICE	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	integralni tost avokado 2 kuhana jaja	500
2.međuobrok	jogurt nemasni	cca 100
3.ručak	goveđi gulaš, njoki, zelena salata	600
4.međuobrok	banana i šaka badema	320
5.večera	ostatak od ručka ili rižoto tikvice, kurkuma i papar	450

5.DAN

OBROCI	NAMIRNICE	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	kajgana sa lukom i šunkom pola crvene paprike (sirove i narezane) cijedena naranča	550
2.međuobrok	skyr jogurt i jagode	200
3.ručak	filet oslića, kus kus, blitva na listu	650
4.međuobrok	šaka oraha	200
5.večera	integralna tjestenina, umak od rajčice, tikvice	450

6.DAN

OBROCI	NAMIRNICE	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	smoothie od kuhanog špinata, mlijeka, banane, žlica maslaca od kikirikija, malo zobenih pahuljica	550
2.međuobrok	svježi sir i paprika crvena	200
3.ručak	pileća juha sa krumpirom, celerom, mrkvom i salata radič	600
4.međuobrok	jabuka i bućine sjemenke	250
5.večera	ostatak od ručka ili tjestenina sa tunom i kukuruzom	450

7.DAN

OBROCI	NAMIRNICE	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	kuhana palenta sa jogurtom i medom	430
2.međuobrok	tost sa šunkom i šaka suhog voća	300
3.ručak	junetina na kockice, umak od rajčice, int. riža i tikvice	600
4.međuobrok	banana	120
5.večera	kuhana leća sa povrćem i krumpirom	400