

DNEVNI PLAN PREHRANE

Za osobu koja radi uredski posao te trenira 2-3x tjedno; nema previše vremena za kuhanje i većinu stvari radi u žurbi.

OBROCI	NAMIRNICE	ENERGIJA U KCAL
1.doručak	zobene pahuljice 40g bademov napitak (1,5 dcl) chia sjemenke borovnice ½ pakiranja	380
2.me đuobrok (prije treninga)	1 banana, veća šaka badema	320
3.ručak	juneći pljeskavica u air fryeru batat (isto) sa sezamom z. salata	650
4.me đuobrok (nakon treninga)	čokoladno mlijeko	300
5.večera	krem juha od bundeve grčka salata + masl.ulje	550

KCAL: 1700-1800