

Plan pravilne prehrane

Thursday, October 6, 2022 12:11 PM

Za pravilnu prehranu trebam se hraniti zdravo imati najmanje 3 obroka dnevno to su doručak, ručak, večera

	doručak	ručak	užina	večera
PON	Kruh, maslac, salama	Pečena svinjetina sa povrćem	kruška	Maslac, kruh, pekmez od jagode
UTO	Jaja, šunka	Zec na saft i pire krumpir	jagode	Zelena salata
SRI	Jaja na oku sa špinatom i kruhom	grah	jabuka	grah
ČET	Sendvič i mlijeko	Pohana piletina, riža	kruška	Pečena roštiljka sa kruhom i kecapom
PET	Cezar salata	Pile na naglo sa krumpirom na naglo	-	Ostatak ručka
SUB	Kruh, kobasice, čvarci	Roštilj (čevapi, piletina, svinjetina)	Maline	Ostatak ručka
NED	Kruh sa maslacom	Pire krumpir, svinjetina, kruh	-	Jaja na oku

Kada jedemo hranu trebamo dobro prožvakati jer to može uzrokovati štucanje zbog velikoga zalogaja.

