

Plan pravilne prehrane

Thursday, October 6, 2022 12:11 PM

- **Plan pravilne prehrane** je naziv za bilo koju strategiju kojom se odlučuje što ćete jesti u skoroj budućnosti. Može biti vezan za specifičnu dijetu, ali može biti koristan i za osobe koje se ne pridržavaju neke specifične dijetete.



- **Moj plan prehrane:**

1. **Doručak:**

- Čaša soka od jabuke
- Jaja na kajganu i špek

2. **Ručak**

- Pečena piletina i krumpir
- zelena salata
- čaša vode

3. **Užina:**

- Jabuka/slatkiš
- čaša vode/čaj

4. **Večera:**

- Salama, sir, kruh,
Mozzarella, rajčica
I voda

- Sigurno mislite, joj **pizza je nezdrava, slatkiši su nezdravi, brza hrana je nezdrava...** Ali, to zapravo uopće nije istina! Sve je zdravo u pravilnim količinama. Isto tako puno zdrave hrane može biti nezdravo u prevelikim mjerama.