

MOJ PROGRAM PREHRANE

“

Hrana ne predstavlja samo energiju, već i informaciju. Hrana govori vašem DNK-u što treba učiniti. Najmoćniji alat za promjenu vašeg zdravlja, okoliša i svijeta je u vašem tanjuru.

”



PONEDJELJAK

DORUČAK

-Dvije šnite domaćeg kruha sa pirovim i integralnim brašnom namazan humusom sa posipanim chia i lanenim sjemenkama

-Cijeđeni sok od dvije naranče



RUČAK

-Salata od bijelog mesa, rajčice, svježih krastavaca, kukuruza, luka i mozzarelle posipana bučnim i lanenim sjemenkama sa prepečenim domaćim kruhom od pirovog i integralnog brašna



MEĐUOBROK

-Kruška i breskva



VEČERA

-Špinat s dva jaja na oko i šnita domaćeg kruha od pirovog i integralnog brašna



UTORAK

DORUČAK

-Kajgana sa šunkom, rajčicom i integralnim pecivom



RUČAK

-Rižoto sa tikvicama i piletinom
-Mješana salata od paprike, rajčice i luka



MEĐUOBROK

-Smootie od banane, šumskog voća i aronije



VEČERA

-Sardine iz konzerve sa rajčicom i
domaćim kruhom od pirovog i
integralnog brašna

SRIJEDA

DORUČAK

-Zobene pahuljice sa jogurtom, šumskim voćem, breskvom, grožđem i javorovim sirupom



RUČAK

-Ljuske od soje pečene na kokosovom ulju, sa krumpirom i kupus salatom



MEĐUOBROK

-Ananas



VEČERA

-Šunka sa mozzarellom, rajčicom i paprikom posipanom chia sjemenkama i preliveno maslinovim uljem

ČETVRTAK

DORUČAK

- Dvije šnite domaćeg kruha sa pirovim i integralnim brašnom namazan maslacem i domaćim đemom od kajsije
- Cijeđeni sok od dvije naranče



RUČAK

- Meksičke tortilje (Meksički mix povrća, fajita umak, komadići bijelog mesa, zelena salata)



MEĐUOBROK

- Banana i šaka badema



VEČERA

- Miješana salata od mozzarelle, paprike, račice, luka i svježih krastavaca preliveno bučinim uljem i posipano chia, lanenim i sezamovim sjemenkama

PETAK

DORUČAK

-Tri jaja na oko, pečena paprika i kuhana šunka



RUČAK

-Varivo od mahuna, krumpira i junetine



MEĐUOBROK

-Grožđe i nektarina



VEČERA

-Pogačice od karfiola pečene na kokosovom ulju sa vrhnjem i zelenom salatam

SUBOTA

DORUČAK

-Dvije šnite domaćeg kruha sa pirovim i integralnim brašnom namazan lososovim namazom sa posipanim chia i lanenim sjemenkama sa mozzarelom i krastavcima



RUČAK

-Tjestenina u umaku od rajčice sa miješanom salatou od mozzarelle, paprike i rajčice prelivenom bučnim uljem



MEĐUOBROK

-Voćna salata od banane, naranče i šumskog voća



VEČERA

-Riža sa tunjevinom i rajčicom

NEDJELJA

DORUČAK

-Sataraš sa integralnim pecivom



RUČAK

-Piletina sa kuhanim krumpirom i kupus salatom



MEĐUOBROK

-Jabuke



VEČERA

-Voćni musli sa bananom, jogurtom i šumskim voćem

DODATNO (PO IZBORU)

ČAJ OD MENTE

-Dvije do tri šalice dnevno



JUHA

-Za ručak ili večeru prije glavnog jela



LJEŠNJACI I ORASI

-U međuobroku po želji



PROTEINSKI PUDING

-Za desert po želji