

Prva nedelja

PLAN ISHRANE

PONEDELJAK

DORUČAK 7-8 H

7-8 kašika ovsenih pahuljica + 250ml jogurta + kašika lanenog semena

UŽINA 10-11 H

3-4 kivija

RUČAK 13-14 H

Pileće belo meso
300g + 200g
grašaka + salata

DRUGA UŽINA 16-17 H

Kiselo mleko +
kašika pečenog
susama

VEČERA 19-20 H

Salata sa
tunjevinom po
recepturi

UTORAK

DORUČAK 7-8 H

2 kr. hleba +
namaz sa jajima po
recepturi

UŽINA 10-11 H

1 nar – može i
ceđeni

RUČAK 13-14 H

Podvarak po
recepturi 350g +
salata

DRUGA UŽINA 16-17 H

Supa bez rezanaca
350ml

VEČERA 19-20 H

Barena junetina
200g + salata

SREDA

DORUČAK 7-8 H

2 sendviča po
recepturi + 200ml
čaja

UŽINA 10-11 H

2 pomorandže
sa malo cimeta

RUČAK 13-14 H

Podvarak po
recepturi 320g +
salata

DRUGA UŽINA 16-17 H

350ml jogurta +
kašika lana i čie

VEČERA 19-20 H

Pečurke po
recepturi 350g +
salata

ČETVRTAK

DORUČAK 7-8 H

2-3 kr. hleba +
200g nemasnog
sira + 50g
pečenice + salata

UŽINA 10-11 H

Kefir 300ml + 10
lešnika - sirova

RUČAK 13-14 H

Pastrmka 300g +
salata od kuvane
cvekle

DRUGA UŽINA 16-17 H

4 mandarine

VEČERA 19-20 H

180g pastrmke +
salata

PETAK

DORUČAK 7-8 H

Palenta – 7 kašika
+ kiselo mleko

UŽINA 10-11 H

5 mandarina

RUČAK 13-14 H

Musaka po
recepturi 320g +
salata

DRUGA UŽINA 16-17 H

Supa bez rezanaca
350ml

VEČERA 19-20 H

Salata od
crvenog kupusa
po recepturi

SUBOTA

DORUČAK 7-8 H

7-8 kašika ovsenih
pahuljica + 250ml
jogurta

UŽINA 10-11 H

Smoothie po
recepturi

RUČAK 13-14 H

Musaka po
recepturi 320g +
salata

DRUGA UŽINA 16-17 H

Salata od jabuke I
šargarepe – 250g

VEČERA 19-20 H

Ćureća salata po
recepturi

NEDELJA

DORUČAK 7-8 H

Omlet od 1 jajeta +
4 belanca + salata
+ kiselo mleko + 2
kr. hleba

UŽINA 10-11 H

2 jabuke

RUČAK 13-14 H

Dinstana piletina
320g + kašika
senfa + kupus
salata

DRUGA UŽINA 16-17 H

Kefir 300ml + 5
badema - sirovih

VEČERA 19-20 H

Sveža salata sa
200g nemasnog
sira + kašika
pečenog susama

Ova ishrana je propisana ZDRAVIM OSOBAMA sa prekomernom telesnom težinom, od oko 90kg.
Cilj ishrane je korekcija telesne težine i unapređenje opšteg zdravlja.
U slučaju da imate NEKI ZDRAVSTVENI PROBLEM ILI KORISTITE NEKU OD TERAPIJA, pre upotrebe ovog jelovnika konsultujte se sa svojim lekarom.

ONLINE PROGRAM ZA MRŠAVLJENJE

POSTANITE I OSTANITE

Zauvek vitki!

Svako kopiranje, umnožavanje, presnimavanje, objavljivanje i distribuiranje celog ili delova ove baze podataka i web sajta ili članaka objavljenih na ovom web sajtu (uključujući dokumenta, video, slike, fotografije i sl.), bez obzira na razloge za takvo delo zabranjeno je i predstavlja povredu autorskog prava i krivično delo, koje će biti gonjeno u skladu sa zakonom.


ALEKSANDRA UBOVIĆ
C O A C H I N G

www.aleksandraubovic.com