



Nikola

TDEE:3250 kcal/dan

BMI:24 kg/m²

Ukupna kalorijska vrednost:3250 kcal/dan

Nutricionistički izveštaj

Molim Vas, dozvolite da prvo odamo priznanje Vašem odlučnom stavu i hrabrosti da se posvetite svojoj težnji ka očuvanju zdrave težine i estetike. Vaša motivacija, koja proizlazi iz želje za očuvanjem dobrog izgleda, autentična je i inspirativna. Sa velikom visinom od 182 cm i zdravom težinom od 78 kg, Vi ste savršen primer uspešnog održavanja zdravog tela. Vaša posvećenost, predanost i naporan rad koji ste uložili kako biste postigli i održali ovaj izgled zaslužuju svaku pohvalu.

Vaša sadašnja želja nije samo održavanje težine, već i povećanje mišićne mase, što je dodatni pokazatelj vaše posvećenosti ličnom razvoju. Pred vama leže brojni izazovi, ali verujem da ćete svaki od njih prevazići sa istim nivoom strasti i odlučnosti koju ste pokazali do sada. Vaš trud, bez obzira na to koliko mali ili veliki bio, je vredan svake pohvale. Podržavamo Vas u Vašoj motivaciji da postanete najbolja verzija sebe.

Holistički pristup

Dragi Nikola,

Hvala što ste mi omogućili da vam pomognem na vašem putu ka holističkom zdravlju. Vaši ciljevi i motivacija su mi vrlo jasni - želite održati težinu i poboljšati estetski izgled kroz mediteransku ishranu i određeni nivo fizičke aktivnosti. Evo kako svaki stub holističkog zdravlja može doprineti postizanju tih ciljeva.

1. Fizičko blagostanje: Ovo je ključni deo za održavanje težine i postizanje estetski izgled. Fizička aktivnost je bitan deo toga, a nivo 1.2 ukazuje na nisku do umerenu fizičku aktivnost. S obzirom na to, preporučujem da polako povećate nivo fizičke aktivnosti kako bi vaše telo imalo koristi od toga. Mediteranska dijeta, bogata povrćem, voćem, mahunarkama, ribom i maslinovim uljem, takođe će pomoći u održavanju težine, a istovremeno će ojačati vaš imunitet.

2. Mentalno blagostanje: Održavanje mentalne snage i stabilnosti je presudno za održavanje zdravih navika, kao što su redovna fizička aktivnost i pravilna ishrana. Meditacija, čitanje i druge relaksirajuće aktivnosti mogu pomoći u poboljšanju mentalne snage. Takođe, održavanje pozitivnog stava prema svojim ciljevima je ključno.

3. Emocionalno blagostanje: Vaša emocionalna dobrobit takođe igra važnu ulogu u postizanju vaših ciljeva. Upravljanje stresom, negovanje pozitivnih odnosa i pronalaženje vremena za aktivnosti koje volite mogu poboljšati vašu emocionalnu ravnotežu, što može doprineti održavanju zdravih navika.

4. Duhovno blagostanje: Bez obzira na to da li ste religiozni ili ne, duhovno blagostanje može biti bitan deo vašeg putovanja ka holističkom zdravlju. To može uključivati praksu zahvalnosti, provođenje vremena u prirodi, ili traženje smisla i svrhe. Duhovnost može doneti unutrašnji mir i satisfakciju, što može dalje poboljšati vašu motivaciju ka postizanju vaših ciljeva.

Nikola, važno je da shvatite da svi ovi stubovi holističkog zdravlja međusobno deluju. Balansiranje svih ovih aspek

Personalizovani Plan Ishrane

Poštovani Nikola,

Dobrodošli na putovanje koje započinje vašom individualnom strategijom ishrane, posebno osmišljenom tako da zadovolji vaše jedinstvene potrebe. Ovaj plan nije generički pristup koji bi se primenio na svakoga, već je pažljivo koncipiran da uzme u obzir vaše ciljeve, vaše preferencije kad je hrana u pitanju, kao i vaše zdravstvene potrebe i izazove.

Razumem da imate jasan i poseban cilj - želite da izgubite 10 kg u naredna tri meseca. To je sasvim ostvarivo, ali ćehteti disciplinu i posvećenost. Ovaj plan je vrlo pažljivo osmišljen da vam pomogne da bezbedno i efikasno postignete ovaj cilj.

Istovremeno, vaš cilj nije samo gubitak težine, već i poboljšanje vašeg opšteg zdravstvenog stanja. Zato se ovaj plan ne fokusira samo na kalorije, već i na pružanje dovoljno hranljivih sastojaka neophodnih za vaše telo.

Uvek imajte na umu, Nikola, da ovaj plan nije striktni režim, već vodič koji vam pomaže da donosite zdrave izbore u vezi sa hranom. Uživajte u putovanju i ne zaboravite da svaka mala promena može dovesti do velike razlike.

Uveren sam da ćete uz ovaj plan uspeti da postignete svoje ciljeve. Srećno na putu do boljeg zdravlja

Dan 1

Dorucak:

Opis: Ovsene pahuljice sa voćem i orašastim plodovima

Sastojci: Ovsene pahuljice 100g, jagode 50g, brazilski orasi 20g

Instrukcije: Pomešajte ovsene pahuljice sa seckanim jagodama i izmrvljenim orahom. Dodajte mleko po izboru i poslužite.

Kalorije: 650 kcal

Nutritivna vrednost: Visok unos vlakana iz ovsu i jagoda sa zdravim mastima iz oraha.

Cena: ~150 rsd

Uzina1:

Opis: Smoothie od banane i spanaća

Sastojci: Banana 1 kom (100g), svež spanać 30g, bademovo mleko 250ml

Instrukcije: Blendirajte sve sastojke dok ne dobijete glatku smesu i odmah poslužite.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Dobar izvor kalijuma i antioksidanata, sa niskim unosom masti.

Cena: ~200 rsd

Rucak:

Opis: Grilovana piletina sa kvinojom i povrćem

Sastojci: Pileći file 150g, kvinoja 80g, brokoli 50g, šargarepa 50g

Instrukcije: Pileći file začinite soli i biberom, grilujte do zlatno smeđe boje. Skuvajte kvinoju i povrće na pari, pa poslužite zajedno.

Kalorije: 800 kcal

Nutritivna vrednost: Visok unos proteina iz piletine i obilje vitamina iz povrća.

Cena: ~350 rsd

Uzina2:

Opis: Jogurt sa medom i lanenim semenkama

Sastojci: Grčki jogurt 150g, med 10g, lanene semenke 10g

Instrukcije: Pomešajte jogurt sa medom i semenke lana, pa uživajte kao brzu užinu.

Kalorije: 250 kcal

Nutritivna vrednost: Dobar izvor probiotika i omega-3 masnih kiselina.

Cena: ~100 rsd

Vecera:

Opis: Pečeni losos sa batatom

Sastojci: Losos 150g, batat 200g

Instrukcije: Začinite losos solju i biberom, pecite ga zajedno sa batatom u rerni na 180°C oko 20 minuta.

Kalorije: 1250 kcal

Nutritivna vrednost: Bogato omega-3 masnim kiselinama i vitaminima iz batata.

Cena: ~900 rsd

Dan 2

Dorucak:

Opis: Palačinke od heljde sa bananom

Sastojci: Heljdino brašno 80g, jaje 1 kom, banana 1 kom (100g)

Instrukcije: Pomešajte sastojke i ispecite palačinke u tiganju. Poslužite sa iseckanom bananom.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Heljdino brašno je bogato vlaknima, a banana dodaje prirodnu slatkoću.

Cena: ~120 rsd

Uzina1:

Opis: Sezonsko voće sa bademima

Sastojci: Jabuka 1 kom (150g), bademi 30g

Instrukcije: Naseckajte voće i poslužite sa celim ili seckanim bademima.

Kalorije: 350 kcal

Nutritivna vrednost: Prijatna kombinacija vitamina i zdravih masti.

Cena: ~100 rsd

Rucak:

Opis: Pasta sa pestom od bosiljka i paradajzom

Sastojci: Integralna pasta 100g, pesto 30g, cherry paradajz 100g

Instrukcije: Skuvajte pastu i pomešajte sa pestom i presečenim cherry paradajzom. Poslužite odmah.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Izbalansiran unos ugljenih hidrata i zdravih masti iz pesta.

Cena: ~250 rsd

Uzina2:

Opis: Krastavac sa humusom

Sastojci: Krastavac 100g, humus 50g

Instrukcije: Isecite krastavac na štapiće i poslužite sa humusom kao dip.

Kalorije: 200 kcal

Nutritivna vrednost: Nizak sadržaj kalorija uz bogatstvo vlakana i proteina.

Cena: ~150 rsd

Vecera:

Opis: Tortilja sa tunjevinom i avokadom

Sastojci: Integralna tortilja 1 kom, tunjevina 100g, avokado 50g, zelena salata 20g

Instrukcije: Napravite fil punjenjem tortilje tunjevinom, avokadom i salatam, pa zamotajte i poslužite.

Kalorije: 1250 kcal

Nutritivna vrednost: Obilje zdravih masti iz avokada i omega-3 masne kiseline iz tunjevine.

Cena: ~850 rsd

Dan 3

Dorucak:

Opis: Chia puding sa šumskim voćem

Sastojci: Chia semenke 30g, bademovo mleko 250ml, šumsko voće 100g

Instrukcije: Pomešajte chia semenke i mleko, ostavite nekoliko sati u frižideru. Poslužite sa voćem.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Visok sadržaj vlakana uz dobar izvor antioksidanata.

Cena: ~200 rsd

Uzina1:

Opis: Seckani ananas sa kokosovim mrvicama

Sastojci: Ananas 150g, kokosove mrvice 10g

Instrukcije: Seckajte ananas, pospite kokosovim mrvicama i servirajte kao užinu.

Kalorije: 250 kcal

Nutritivna vrednost: Osvježavajućeg ukusa sa vitaminima i mineralima iz ananasa.

Cena: ~120 rsd

Rucak:

Opis: Riža sa povrćem i tofuom

Sastojci: Integralna riža 100g, tofu 100g, paprika 50g, tikvica 50g

Instrukcije: Osim povrća i tofua, kuhajte rižu i poslužite zajedno sa začinima po izboru.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Izvor proteina bez mesa sa velikim brojem vlakana.

Cena: ~300 rsd

Uzina2:

Opis: Kokice sa začinskim biljem

Sastojci: Kukuruz za kokice 40g, maslinovo ulje 10ml

Instrukcije: Kokice pripremite u šerpi sa vrućim uljem i pospite začinima.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Niskomasni snack sa visokim udelom vlakana iz celih zrna.

Cena: ~50 rsd

Vecera:

Opis: Piletina sa pečurkama i pirinčem

Sastojci: Pileći file 150g, pečurke 100g, smeđi pirinač 80g

Instrukcije: Zapeći piletinu i pečurke u tiganju, poslužiti uz kuhani pirinač.

Kalorije: 1250 kcal

Nutritivna vrednost: Proteini iz piletine uz dodate hranljive materije iz povrća.

Cena: ~900 rsd

Dan 4

Dorucak:

Opis: Avokado tost sa poširanim jajetom

Sastojci: Integralni hleb 50g, avokado 50g, jaje 1 kom

Instrukcije: Izdrobite avokado na tost, poširajte jaje i poslužite na hlebu.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Obroci bogati zdravim mastima i proteinima.

Cena: ~160 rsd

Uzina1:

Opis: Smrznuto voće sa jogurtom

Sastojci: Maline 100g, jogurt 200g

Instrukcije: Služite maline sa jogurtom kao osvežavajuću užinu.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Lagani snack sa visokim unosom antioksidanata.

Cena: ~140 rsd

Rucak:

Opis: Supa od leće sa krutonima

Sastojci: Leća 100g, paradajz 80g, krutoni 20g

Instrukcije: Skuhajte leću sa paradajzom i začинима po izboru pre sluzenja s krutonima.

Kalorije: 800 kcal

Nutritivna vrednost: Hranjiv obrok bogat proteinima i vlaknima.

Cena: ~320 rsd

Uzina2:

Opis: Sušeno voće mix

Sastojci: Suve šljive 50g, bademi 20g

Instrukcije: Pomešajte suvo voće i orašaste plodove i poslužite kao brzu užinu.

Kalorije: 250 kcal

Nutritivna vrednost: Dobar izvor vitamina i minerala, sa zdravim mastima.

Cena: ~200 rsd

Vecera:

Opis: Govedina sa pečenim povrćem

Sastojci: Goveđi file 200g, paprika 100g, tikvice 100g

Instrukcije: Goveđi file ispecite na tiganju, poslužite sa pečenim povrćem.

Kalorije: 1300 kcal

Nutritivna vrednost: Obrok sa visokim sadržajem proteina i vitamina.

Cena: ~900 rsd

Dan 5

Dorucak:

Opis: Granola sa sveže iscedenim sokom od pomorandže

Sastojci: Granola 50g, bademi 20g, sveže ceđeni sok od pomorandže 200ml

Instrukcije: Poslužite granolu s bademima i sveže iscedenim sokom od pomorandže.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Izbalansiran unos vlakana i vitamina C.

Cena: ~180 rsd

Uzina1:

Opis: Energetske kuglice od urmi

Sastojci: Urme 100g, ovsene pahuljice 50g, kakao 10g

Instrukcije: Blendajte sastojke da dobijete smesu i formirajte kuglice.

Kalorije: 350 kcal

Nutritivna vrednost: Prirodni izvor energije bez dodatih šećera.

Cena: ~140 rsd

Rucak:

Opis: Sočivo sa pirinčem i povrćem

Sastojci: Sočivo 150g, integralni pirinač 80g, mrkva 50g

Instrukcije: Kuvajte sočivo i pirinač zajedno sa povrćem i začinima.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Zdrav izvor proteina i ugljenih hidrata.

Cena: ~250 rsd

Uzina2:

Opis: Cruditès sa tzatziki sosom

Sastojci: Šargarepa 100g, paprika 100g, tzatziki sos 50g

Instrukcije: Povrće isecite na štapiće i poslužite sa tzatzikiem.

Kalorije: 150 kcal

Nutritivna vrednost: Niskokaloričan snack sa visokim sadržajem vlakana.

Cena: ~200 rsd

Vecera:

Opis: Kari sa piletinom i povrćem

Sastojci: Pileći file 150g, kokosovo mleko 200ml, brokoli 100g

Instrukcije: Piletinu kuvajte sa kokosovim mlekom i povrćem sa kari začinima.

Kalorije: 1400 kcal

Nutritivna vrednost: Izbalansiran unos masti i proteina sa dodatkom biljnih vlakana.

Cena: ~950 rsd

Dan 6

Dorucak:

Opis: Omlet sa špinatom i feta sirom

Sastojci: Jaja 2 kom, špinat 50g, feta sir 30g

Instrukcije: Ispohujte špinat na tiganju, pa ulijte jaja i dodajte fetu.

Kalorije: 650 kcal

Nutritivna vrednost: Izvor proteina i vitamina K sa dodatkom zdrave masti.

Cena: ~140 rsd

Uzina1:

Opis: Frappe sa mangom i đumbirom

Sastojci: Mango 100g, svež đumbir 10g, kokosovo mleko 200ml

Instrukcije: Sve sastojke blendujte i poslužite hladno.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Osvežavajući napitak bogat vitaminima.

Cena: ~180 rsd

Rucak:

Opis: Taljatele sa piletinom i paradajz sosom

Sastojci: Integralne taljatele 100g, pileći file 100g, paradajz sos 100g

Instrukcije: Kuvajte taljatele i poslužite ih sa grilovanom piletinom i sosom.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Zdravi ugljeni hidrati uz visok unos proteina.

Cena: ~350 rsd

Uzina2:

Opis: Brezelnice sa humusom

Sastojci: Integralne brezelnice 50g, humus 30g

Instrukcije: Servirajte brezelnice sa humusom kao dip.

Kalorije: 150 kcal

Nutritivna vrednost: Izvor proteina sa niskim unosom masti.

Cena: ~100 rsd

Vecera:

Opis: Riba na žaru sa povrćem na pari

Sastojci: Bela riba file 200g, brokoli 100g, šargarepa 50g

Instrukcije: Ribu peći na žaru, povrće kuvati na pari i poslužiti zajedno.

Kalorije: 1300 kcal

Nutritivna vrednost: Obrok bogat omega-3 masnim kiselinama i vlaknima.

Cena: ~1000 rsd

Dan 7

Dorucak:

Opis: Jabuke sa cimetom i ovsenim pahuljicama

Sastojci: Jabuka 1 kom (150g), ovsene pahuljice 50g, cimet 5g

Instrukcije: Isecite jabuku sa cimetom i poslužite je preko pahuljica.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Dobar izvor vlakana i vitamina C.

Cena: ~110 rsd

Uzina1:

Opis: Sezona voće sa sirnim namazom

Sastojci: Sezonsko voće 100g, sirni namaz 30g

Instrukcije: Voće iseći i servirati sa sirnim namazom.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Kombinacija vitamina uz dodatak proteina iz sira.

Cena: ~120 rsd

Rucak:

Opis: Ćufte od leblebija sa bulgurom

Sastojci: Leblebije 100g, bulgur 80g, jogurt 50g

Instrukcije: Leblebije blendujte i pecite kao ćufte, poslužite sa kuvanim bulgurom i jogurtom.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Visok unos proteina bez mesa i biljnih vlakana.

Cena: ~320 rsd

Uzina2:

Opis: Pistacije sa suhim voćem

Sastojci: Pistacije 20g, suve marelice 30g

Instrukcije: Pomešajte pistacije i marelice za brzu užinu.

Kalorije: 200 kcal

Nutritivna vrednost: Zdrav snack sa visokim unosom vitamina i zdravih masti.

Cena: ~150 rsd

Vecera:

Opis: Ćuretina sa slanutkom i zeljem

Sastojci: Ćureći file 150g, slanutak 100g, zelje 50g

Instrukcije: Kuvajte ćureći file sa slanutkom i zeljem, poslužite sa začinima po izboru.

Kalorije: 1300 kcal

Nutritivna vrednost: Obrok bogat proteinima i vlaknima sa niskim unosom masti.

Cena: ~950 rsd

Dan 8

Dorucak:

Opis: Kinoa kaša sa šumskim voćem

Sastojci: Kinoa 50g, šumsko voće 100g, med 10g

Instrukcije: Skuvajte kinoju sa vodom, dodajte voće i med, dobro izmešajte i poslužite.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Dobar izvor proteina i antioksidanata iz voća.

Cena: ~150 rsd

Uzina1:

Opis: Kriške krastavca sa limunovim sokom

Sastojci: Krastavac 150g, limunov sok 10ml

Instrukcije: Krastavac isecite na kriške i prelijte limunovim sokom.

Kalorije: 150 kcal

Nutritivna vrednost: Osvežavajući snack sa niskim sadržajem kalorija.

Cena: ~60 rsd

Rucak:

Opis: Ćuretina na žaru sa kvinojom i paprikama

Sastojci: Ćureći file 150g, kvinoja 80g, paprika 100g

Instrukcije: Grilujte ćuretinu i paprike, poslužite sa kivanom kvinojom.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Visok sadržaj proteina uz dodatak vlakana iz kvinoje.

Cena: ~400 rsd

Uzina2:

Opis: Smrznute banane sa tamnom čokoladom

Sastojci: Banana 1 kom (100g), tamna čokolada 20g

Instrukcije: Bananu umočite u rastopljenju čokoladu, zamrznite i poslužite.

Kalorije: 200 kcal

Nutritivna vrednost: Zdrav desert bogat kalijumom i antioksidansima.

Cena: ~180 rsd

Vecera:

Opis: Losos salata sa avokadom i lešnicima

Sastojci: Losos 150g, avokado 50g, lešnici 20g, zelena salata 100g

Instrukcije: Losos grilujte i poslužite preko salate sa avokadom i lešnicima.

Kalorije: 1450 kcal

Nutritivna vrednost: Bogato omega-3 masnim kiselinama i zdravim mastima iz orašastih plodova.

Cena: ~1000 rsd

Dan 9

Dorucak:

Opis: Smoothie od narandže i đumbira

Sastojci: Narandža 2 kom (200g), đumbir 5g, bademovo mleko 200ml

Instrukcije: Sve sastojke blendujte do ujednačene smese i poslužite hladno.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Osvježavajućeg ukusa, bogat vitaminom C i antioksidansima.

Cena: ~130 rsd

Uzina1:

Opis: Marshmallow sa tamnom čokoladom

Sastojci: Marshmallow 50g, tamna čokolada 30g

Instrukcije: Našmarmlow umočite u rastopljenju čokoladu, ostavite da se stegne i poslužite.

Kalorije: 250 kcal

Nutritivna vrednost: Lagani desert bogat šećerima, sa dodatkom antioksidanasa.

Cena: ~180 rsd

Rucak:

Opis: Brusketi sa paradajzom i bosiljkom

Sastojci: Integralni hleb 100g, paradajz 100g, bosiljak 20g, maslinovo ulje 10ml

Instrukcije: Hleb prepecite, paradajz i bosiljak naseckajte i poslužite na prepečenom hlebu prelivene uljem.

Kalorije: 800 kcal

Nutritivna vrednost: Ugljeni hidrati, biljna vlakna i masne kiseline u balansu.

Cena: ~250 rsd

Uzina2:

Opis: Koktel od jaja i povrća

Sastojci: Jaja 1 kom, paprika 50g, mladi luk 50g

Instrukcije: Umiješajte sve sastojke u smesu i poslužite hladno.

Kalorije: 250 kcal

Nutritivna vrednost: Proteinski snack sa vitaminima i mineralima.

Cena: ~100 rsd

Vecera:

Opis: Pasta sa pesto sosom i prazilukom

Sastojci: Integralna pasta 100g, pesto 30g, praziluk 100g

Instrukcije: Skuvajte pastu i pomiješajte sa pestom i prazilukom.

Kalorije: 1650 kcal

Nutritivna vrednost: Biljni proteini i zdrave masti uz vitamine iz praziluka.

Cena: ~850 rsd

Dan 10

Dorucak:

Opis: Parfe od banane i jogurta

Sastojci: Banana 1 kom (150g), grčki jogurt 150g, med 10g

Instrukcije: Bananu izrežite, složite sa jogurtom i medom u čaše i poslužite.

Kalorije: 550 kcal

Nutritivna vrednost: Bogatstvo vitamina i probiotika sa smanjenim unosom šećera.

Cena: ~140 rsd

Uzina1:

Opis: Prirodni sok od jagode i mente

Sastojci: Jagode 150g, sveža menta 10g, voda 200ml

Instrukcije: Sastojke blendajte do ujednačene smese, poslužite hladno.

Kalorije: 250 kcal

Nutritivna vrednost: Osvežavajuće piće bogato vitaminima i antioksidansima.

Cena: ~170 rsd

Rucak:

Opis: Rižoto sa povrćem i belim vinom

Sastojci: Arborio riža 150g, beli luk 5g, mešano povrće 150g, belo vino 50ml

Instrukcije: Rižoto pripremiti sa povrćem i vinom, poslužiti toplo.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Mekani obrok bogat vlačnima i antioksidantima.

Cena: ~350 rsd

Uzina2:

Opis: Kivi sa kokosom

Sastojci: Kivi 2 kom (150g), kokosove mrvice 10g

Instrukcije: Kivi naseckajte i pospite kokosovim mrvicama, poslužite kao užinu.

Kalorije: 200 kcal

Nutritivna vrednost: Osvježavajuće voće sa vitaminima i vlaknima.

Cena: ~120 rsd

Vecera:

Opis: Ćufte od tunjevine sa kiselim kupusom

Sastojci: Tunjevina 150g, kiseli kupus 150g, integralno brašno 30g

Instrukcije: Od tunjevine i brašna formirajte ćufte, serviran uz kiseli kupus.

Kalorije: 1400 kcal

Nutritivna vrednost: Izvor omega-3 masnih kiselina uz dodatak biljnih vlakana.

Cena: ~1000 rsd

Dan 11

Dorucak:

Opis: Kaša od kukuruznog griza sa sezamom

Sastojci: Kukuruzni griz 80g, sezam 20g, mleko 200ml

Instrukcije: Skuhajte griz sa mlekom i pospite sezamom, poslužite toplo.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Obrok bogat ugljenim hidratima i kalcijumom.

Cena: ~150 rsd

Uzina1:

Opis: Snack od orašastih plodova

Sastojci: Kikiriki 50g, orasi 20g

Instrukcije: Pomešajte orahe i kikiriki, poslužite kao užinu.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Prirodni izvor proteina i zdravih masti.

Cena: ~200 rsd

Rucak:

Opis: Pad thai sa piletinom

Sastojci: Beli rezanci 100g, pileći file 100g, kikiriki 30g, mladi luk 20g

Instrukcije: Pripremite pad thai sa pilećim komadićima, poslužite sa kikirikijem i lukom.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Obrok bogat ugljenim hidratima i biljnim proteinima.

Cena: ~300 rsd

Uzina2:

Opis: Jagode sa šlagom

Sastojci: Jagode 150g, slatka pavlaka 30g

Instrukcije: Jagode poslužite sa umućenom pavlakom.

Kalorije: 200 kcal

Nutritivna vrednost: Ukusan desert sa visokim sadržajem vitamina C i kalcijuma.

Cena: ~170 rsd

Vecera:

Opis: Quiche sa pečurkama i spanaćem

Sastojci: Kora od integralnog brašna 100g, spanać 50g, pečurke 100g, jaja 2 kom

Instrukcije: Pecite sve sastojke zajedno i poslužite toplo.

Kalorije: 1400 kcal

Nutritivna vrednost: Hranjiv obrok sa visokim sadržajem proteina i vitamina.

Cena: ~950 rsd

Dan 12

Dorucak:

Opis: Pohovane banane sa medom

Sastojci: Banana 1 kom (150g), integralno brašno 30g, med 10g

Instrukcije: Banane uvaljajte u brašno, ispržite i prelite medom.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Slatki doručak bogat kalijumom i vlaknima.

Cena: ~160 rsd

Uzina1:

Opis: Rezanci od tikvica

Sastojci: Tikvica 100g, maslinovo ulje 10ml, parmezan 10g

Instrukcije: Tikvicu iseckajte kao rezance, poslužite sa uljem i parmezanom.

Kalorije: 250 kcal

Nutritivna vrednost: Niskokaloričan snack sa dodatkom zdravih masti.

Cena: ~120 rsd

Rucak:

Opis: Teleća čorba sa povrćem

Sastojci: Teleće meso 100g, krompir 80g, šargarepa 50g, celer 50g

Instrukcije: Kuvajte meso sa povrćem dok ne omekša i poslužite toplo.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Bogata čorba sa visokim unosom proteina i vlakana.

Cena: ~400 rsd

Uzina2:

Opis: Mango u čaši

Sastojci: Mango 150g, kokosova voda 100ml

Instrukcije: Nasjeckani mango pomešajte sa kokosovom vodom.

Kalorije: 200 kcal

Nutritivna vrednost: Osvježavajući snack sa vitaminima i hidratacijom.

Cena: ~150 rsd

Vecera:

Opis: Tuna steak sa salatom

Sastojci: Tuna steak 200g, mešana salata 50g

Instrukcije: Tunu grilujte i poslužite sa mešanom salatom.

Kalorije: 1450 kcal

Nutritivna vrednost: Visok unos proteina i omega-3 masnih kiselina.

Cena: ~1000 rsd

Dan 13

Dorucak:

Opis: Miklos sa groždem i orasima

Sastojci: Ovseni miklo 100g, grožđe 50g, orasi 20g

Instrukcije: Miklos pomešajte sa seckanim groždem i orasima, poslužite sa mlekom.

Kalorije: 600 kcal

Nutritivna vrednost: Dobar izvor vlakana i zdravih masti.

Cena: ~160 rsd

Uzina1:

Opis: Bar sa suvim voćem

Sastojci: Suve smokve 50g, suve groždice 20g, bademi 10g

Instrukcije: Sastojke spojite i formirajte bar.

Kalorije: 300 kcal

Nutritivna vrednost: Brza energija iz šećera i proteina.

Cena: ~200 rsd

Rucak:

Opis: Tuna sendvič sa avokadom

Sastojci: Integralni hleb 100g, tuna 100g, avokado 50g

Instrukcije: Napravi sendvič od hleba i nadeva od tune i avokada.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Proteini i zdrave masti sa dodatkom biljnih vlakana.

Cena: ~350 rsd

Uzina2:

Opis: Cikla sa kozjim sirom

Sastojci: Cikla 100g, kozji sir 30g

Instrukcije: Izrežite ciklu, poslužite sa kozjim sirom na vrhu.

Kalorije: 200 kcal

Nutritivna vrednost: Vitamini i minerali uz dodatak kalcijuma.

Cena: ~120 rsd

Vecera:

Opis: Pileća prsa sa paradajzom i mocarelom

Sastojci: Pileća prsa 150g, paradajz 100g, mocarela 100g

Instrukcije: Piletinu pecite sa paradajzom i mocarelom na vrhu.

Kalorije: 1400 kcal

Nutritivna vrednost: Izvor proteina i kalcijuma uz dodatak vitamina iz paradajza.

Cena: ~950 rsd

Dan 14

Dorucak:

Opis: Šejk od spiruline i banana

Sastojci: Spirulina 10g, banana 1 kom (150g), voda 200ml

Instrukcije: Blendujte spirulinu i bananu sa vodom dok ne postane glatko.

Kalorije: 550 kcal

Nutritivna vrednost: Nutritivno bogat šejk sa visokim sadržajem vitamina.

Cena: ~170 rsd

Uzina1:

Opis: Celera sa humusom

Sastojci: Celer štapići 100g, humus 50g

Instrukcije: Celer poslužite sa humusom kao dip.

Kalorije: 250 kcal

Nutritivna vrednost: Niskokalorična užina bogata vlaknima i proteinima.

Cena: ~100 rsd

Rucak:

Opis: Frittata sa povrćem

Sastojci: Jaja 2 kom, paprika 50g, luk 50g, feta sir 30g

Instrukcije: Sve sastojke pomiješajte i pecite u pećnici dok ne postane čvrsto.

Kalorije: 850 kcal

Nutritivna vrednost: Bogata proteinima i vitaminima uz nizak unos ugljenih hidrata.

Cena: ~250 rsd

Uzina2:

Opis: Indijski orah i suvo grožđe

Sastojci: Indijski orah 20g, suvo grožđe 20g

Instrukcije: Pomiješajte sastojke za brzi snack.

Kalorije: 200 kcal

Nutritivna vrednost: Zdrave masti i prirodni šećeri.

Cena: ~180 rsd

Vecera:

Opis: Grašak sa šargarepom i pilećim fileom

Sastojci: Pileći file 150g, grašak 100g, šargarepa 50g

Instrukcije: Pileći file pecite dok ne omekša, poslužite sa kuhanim graškom i šargarepom.

Kalorije: 1450 kcal

Nutritivna vrednost: Visok unos proteina sa vitaminima i vlaknima iz povrća.

Cena: ~950 rsd

Plan fizičke aktivnosti

Pozdrav,

Na osnovu informacija koje ste mi dali, napraviću personalizovani plan fizičke aktivnosti da vam pomognem da održite vašu trenutnu težinu i budete zadovoljni sa vašim estetskim izgledom. Uzmite u obzir da je dobijanje najboljih rezultata proces koji zahteva strpljenje i doslednost.

Analiza trenutnog stanja:

Vaš trenutni nivo aktivnosti mi još uvek nije poznat. Vaša trenutna težina je 78kg a visina 182cm - to znači da je vaš BMI (Body Mass Index) u normalnom opsegu. Cilj nam je da vas održimo u ovom opsegu, dodate ili održite mišićnu masu i radite na estetičkom izgledu.

Preporučeni plan fizičke aktivnosti:

S obzirom na to da mi nije poznat nivo vaše sadašnje fizičke aktivnosti, predlažem da počnemo blago i postepeno. Možete početi sa 30 minuta brzog hoda ili lagane vožnje bicikla svaki dan. Pored toga, svakog drugog dana radite vežbe snage poput čučnjeva, iskoraka, sklekova i dizanja tegova (ako su vam dostupni). Počnite sa manjim brojem ponavljanja i setova, na primer 1-2 seta po 12-15 ponavljanja po vežbi.

Saveti za dugoročno održavanje:

Jednom kada se vaše telo prilagodi ovoj rutini, možete postepeno povećavati broj setova i ponavljanja, kao i težinu tegova koje koristite. Takođe, po četiri puta nedeljno možete da dodate cardio vežbe visokog intenziteta kako bi izazvali vaše telo na nove načine. Bitno je da nađete aktivnost koju volite, bilo da je to plivanje, trčanje, joga ili ples, kako biste se lako pridržavali svog fitness režima.

Dodatne preporuke:

Kvalitetan san, dobra ishrana i hidratacija takođe su ključni za održavanje težine i poboljšanje fizičkog izgleda. Takođe, pratite vaše opšte raspoloženje i energiju - fizička aktivnost bi trebalo da vas čini srećnijim i energičnijim. Ako osećate stalni pad energije ili motivacije, možda je vreme da prilagodite rutinu.

Povreda, naravno, može biti velika prepreka za postizanje vaših fitness ciljeva. Pravilan oblik i tehnika su važni za prevenciju.

Preporuka za Imunitet

Dragi korisniče,

S obzirom da te zanima poboljšanje tvog imuniteta i da želiš da se to odrazi na tvoj estetski izgled, imam neke preporuke koje možeš uzeti u obzir.

Hrana bogata vitaminskim kompleksom je vrlo važna za jačanje imunog sistema. Uključi više voća i povrća bogatih vitaminom C poput pomorandži, limuna, jabuka i šargarepe. Namirnice bogate cinkom poput crvenog mesa, morskih plodova, semenki i orašastih plodova su takođe odlične. Proteinska hrana poput piletine, grčkog jogurta i pasulja mogu da podstaknu tvoje ćelije imunog sistema da rade efikasnije.

Važno je da uključiš i probiotičke namirnice. Kefir, jogurt, kiseli kupus, kombucha i druge fermentisane namirnice deluju pozitivno na tvoje crevne bakterije, koje imaju ključnu ulogu u tvojim imunim odgovorima.

Zdrave navike su takođe ključne za jak imunitet. Kvalitetan san je od suštinske važnosti za regeneraciju tvog tela. Fizička aktivnost, bilo da je to trening u teretani ili šetnja, pomaže u poboljšanju cirkulacije i povećava broj imunih ćelija u telu. Hidratacija je još jedna ključna stavka - svakodnevno pij dovoljno vode.

Sezonske promene su momenat kada bi mogao da razmisliš o suplementima. Vitamini D i C, cink i probiotici su neki od najčešće preporučenih.

Svi ovi saveti ne samo da će poboljšati tvoj imunitet, već će takođe uticati i na tvoj izgled. Zdrava koža, jasne oči i energija koju osećaš su samo neki od rezultata zdravog načina života. Nikako ne zaboravi na svoje specifične ciljeve i radi na njima strpljivo i posvećeno.

Ukoliko imaš nekih alergija ili netolerancija na hranu, molim te da mi to saopštiš kako bih adaptirala preporuke prema tvom zdravstvenom stanju.

Hajde da zajedno radimo na poboljšanju tvog imuniteta i postizanju tvog idealnog izgleda

Vaš AI prijatelj.

Preporuka za san

Zdravo,

Razumem da je tvoj cilj poboljšanje kvaliteta sna, što je važan aspekt ukupnog zdravlja i blagostanja. Evo nekoliko tehničkih sugestija kako možeš unaprediti tvoju spavaću rutinu:

1. Fizička Aktivnost: Iako mi trenutno nije poznat tvoj tačan nivo fizičke aktivnosti, preporučujem da se baviš nekim oblikom vežbanja tokom dana. To može biti brzo hodanje, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, ili bilo koji drugi oblik fizičke aktivnosti koji uživaš. Ključno je da se osećaš dobro dok to radiš. Fizička aktivnost pomaže da se smanji stres i da se telo prirodno umori, čime se podstiče bolji i dublji san. Ipak, izbegavaj intenzivne treninge neposredno pre spavanja, jer to može ometati tvoju spremnost za san.

2. Ishrana: Izbegavaj jela bogata ugljenim hidratima, šećerom, kofeinom i tešku hranu pre spavanja. Ta hrana remeti naš biološki sat i može uticati na kvalitet sna. Predlažem da tvoja večera bude lagana i da uključuje namirnice koje podstiču san, kao što su bademi, čuretina, kamilica, banane i tamna čokolada.

3. Rutine pre spavanja: Stvori rutinu pre spavanja koja signalizira tvom telu da je vreme za odmor. To može podrazumevati čitanje knjige, slušanje opuštajuće muzike, tuširanje ili kupku. Izbegavaj sve što stvara mentalni ili fizički stres, uključujući rad ili gledanje u ekran računara ili mobilnog telefona najmanje sat vremena pre spavanja.

4. Okruženje za spavanje: Tvoja soba bi trebala biti mesto koje podstiče san - tamna, tiha, čista i prohodna. Uveri se da je tvoj krevet udoban, a jastuci pogodni za tvoju poziciju spavanja.

Imaj na umu da promena navika zahteva vreme. Budi strpljiv(a) sa sobom i postepeno uvodi ove promene. I ne zaboravi, kvalitet sna je jednako važan kao i količina sna.

Nadam se da će ti ovi saveti pomoći da poboljšaš kvalitet sna. Ukoliko imaš bilo kakva dodatna pitanja ili bi želeo/la da dalje personalizujemo tvoju rutinu, slobodno se

Preporuka za unos vode

Zdravo Nikola,

Vaš optimalni unos vode će značajno zavisiti od vašeg nivoa fizičke aktivnosti. Generalno, osobe sa većim nivoom fizičke aktivnosti trebaju uneti više vode kako bi nadoknadili gubitak tečnosti kroz znojenje. Budući da nismo sigurni koliko je intenzivna vaša fizička aktivnost, pratićemo standardnu preporuku za unos vode koja iznosi 2-3 litre dnevno.

Unos vode je od ključnog značaja za vaše zdravlje. Ona ne samo da održava vaše telo hidriranim, već takodje pomaže u radu organa, transportu hranljivih materija, smanjenju umora i održava kožu zdravom.

Evo nekih strategija koje možete usvojiti kako biste poboljšali vašu hidrataciju:

1. Počnite dan sa čašom vode. Ovo može biti odličan način da započnete svoju rutinu hidratacije.
2. Uz svaki obrok ili međuobrok pijte vodu. Ne samo da će to pomoći u procesu varenja, već će vam pomoći da održite redovno hidriranje.
3. Nosite bocu sa vodom. Ako imate vodu pri ruci, verovatnije je da ćete redovno piti.
4. Slušajte svoje telo. Ako osećate simptome dehidracije kao što su suva usta, umor ili glavobolja, to je vašem telu potrebna voda.
5. Pokušajte sa aromatiziranom vodom ako vam je čista voda dosadna. Dodajte sveže voće ili povrće, poput limuna, jagoda ili krastavca, ako vam je potrebno malo ukusa.

Kako procenjujete svoju aktivnost, možda će biti potrebno prilagođavanje preporučene količine - više aktivnosti znači više vode. Pratite svoje telo i prilagodite se prema potrebama. Nadam se da će vam ovo pomoći da poboljšate svoj unos vode.

Preporuka za konzumiranje duvana

Dragi Nikolo,

S obzirom na tvoj cilj održavanja težine, razumem da je bitno razumeti kako konzumacija alkohola može uticati na taj proces. Alkohol je vrlo kaloričan - jedan gram alkohola sadrži skoro koliko i gram masti, a lako se zaboravi koliko te kalorije mogu brzo da se nakupljaju, posebno kada se konzumira u većim količinama.

Ne samo da alkohol sadrži prazne kalorije (kalorije koje ne pružaju nikakve nutritivne vrednosti), već takođe može smanjiti tvoju sposobnost sagorevanja masnoća. Kada uneseš alkohol u organizam, tvoje telo ga pretvara u supstancu koju je lakše metabolizovati. Budući da tvoje telo koristi tu supstancu pre nego što sagoreva masnoće, usporava proces gubitka težine. Dakle, iako alkohol sam po sebi ne dovodi do debljanja, teže je izgubiti težinu kada se konzumira alkohol.

Upotreba alkohola kao redovan deo tvoje ishrane može izazvati još nekoliko problema. Alkohol može uticati na tvoj san, hormonsku ravnotežu, oporavak mišića, pa čak i tvoju sposobnost procesuiranja i apsorbovanja hranljivih materija iz hrane.

Smanjenje unosa alkohola možda zvuči teško, ali sa pravim pristupom, može biti daleko lakše nego što misliš. Evo nekoliko strategija koje možeš primeniti:

1. Planiraj unapred - Ako znaš da ćeš biti u situaciji gde će biti alkohola, planiraj koliko ćeš piti i drži se toga.
2. Menjaj pića - Izmenjuj alkoholna i bezalkoholna pića tokom večeri.
3. Izaberi alkohol sa manje kalorija - Pilsner pivo, suvo vino i destilovani alkohol (kao što je votka sa gaziranom vodom) imaju manje kalorija po porciji u poređenju sa drugim alkoholnim pićima.
4. Budi fizički aktivan - Fizička aktivnost može pomoći u održavanju težine i generalnom zdravlju, i može pružiti alternativu povezanu sa zdravljem umesto konzumacije alkohola.
5. Izbegavaj piće na prazan stomak - Ovo može pomoći u sprječavanju prejedanja nakon konzumacije alkohola.
6. Redovno prati svoj napred

Konзумiranje alkohola

Nikola, razumem da želiš da održavaš težinu dok pokušavaš da smanjiš ili potpuno prekineš sa pušenjem. To je divna životna promena i čestitam ti na toj odluci. Evo nekoliko ključnih tačaka o tome kako pušenje utiče na tvoje zdravlje i tvoj put ka postizanju ovih ciljeva.

Pušenje može direktno uticati na tvoju težinu i kondiciju. Nikotin u cigaretama može ubrzati metabolizam, što znači da kada prestaneš da pušiš, tvoj metabolizam može usporiti. Ovo može dovesti do povećanja težine ako ne pratiš ravnotežu unosa i potrošnje kalorija.

Sada, kako se postupno smanjuje ili prekida pušenje: Ključno je postavljanje realnih ciljeva. Pokušaj da počneš smanjenjem broja cigareta koje pušiš svaki dan. Nađi alternativne aktivnosti koje mogu odvratiti tvoju pažnju od želje za cigaretom, poput fizičke aktivnosti. Ovo također može pomoći u održavanju težine.

Dugoročne koristi od prestanka pušenja su brojne: poboljšava se kvalitet disanja, normalizuje se krvni pritisak, smanjuje rizik od srčanih bolesti, a također može poboljšati opšti metabolizam i energiju.

Traženje podrške je ključno. Prijatelji, porodica i stručnjaci za prestanak pušenja mogu pružiti neophodnu motivaciju i podršku. Takođe, postoje i razne aplikacije koje te mogu pratiti i motivisati tokom tvog putovanja.

Nikola, razumem da ti ova promena može biti veliki izazov, ali veruj mi, tvoje telo i tvoje zdravlje će ti biti zahvalni. Počni jedan dan i cigaretu po cigaretu. Svaki dan bez cigarete je korak napred ka tvom zdravlju.

Zaključak

Nikola bi trebao nastaviti s uravnoteženom i umjerenom prehranom kako bi održao svoju težinu. To podrazumijeva konzumaciju raznih vrsta namirnica iz svih skupina u pravilnim omjerima, uključujući voće, povrće, proteine, ugljikohidrate i masti. Također je važno održavati redovitu tjelesnu aktivnost i izbjegavati prekomjerno konzumiranje alkohola, brze hrane i zaslađenih napitaka. Adekvatan unos vode i redovito vježbanje također mogu pridonijeti održavanju idealne težine. Nikola bi trebao nastaviti pratiti svoju težinu i prilagođavati svoju prehranu i razinu aktivnosti ako primijeti bilo kakve znakovite promjene u svojoj težini.