

Nutricionistički izveštaj

Nutritivni plan je prilagođeni program ishrane koji se sastavlja kako bi podržao specifične ciljeve pojedinca u pogledu zdravlja, fizičke aktivnosti i životnih navika...

Dan 1

Ručak: Grilovana piletina sa povrćem

Sastojci: Pileći file 200g, mešano povrće (paprika, tikvica, šargarepa) 150g, maslinovo ulje, začini (so, biber, origano)

Instrukcije: Zagrejte gril tiganj ili roštilj. Premažite pileći file maslinovim uljem i začinite po ukusu...

Kalorije: 450

Užina 2: Jogurt sa orasima

Sastojci: Grčki jogurt 150g, orasi 30g, med po želji

Instrukcije: Pomešajte grčki jogurt i orahe u činiji...

Kalorije: 250

Večera: Losos na žaru sa spanaćem

Sastojci: Filet lososa 150g, svež spanać 100g, limunov sok, maslinovo ulje, so, biber

Instrukcije: Zagrejte tiganj na srednjoj vatri. Premažite losos maslinovim uljem, posolite i pobiberite...

Kalorije: 500

Dan 2

Ručak: Quinoa salata sa avokadom i piletinom

Sastojci: Quinoa 100g, pileтина 150g, avokado 1, paradajz 1, krastavac 1, maslinovo ulje, limunov sok, začini (so, biber)

Instrukcije: Skuvajte quinou prema uputstvu na pakovanju...

Kalorije: 550

Užina 2: Smoothie od banana i jagoda

Sastojci: Banana 1, zamrznute jagode 100g, bademovo mleko 200ml, chia semenke 1 kašičica

Instrukcije: Sve sastojke stavite u blender i miksajte...

Kalorije: 300

Večera: Ćuretina u sosem od paradajza

Sastojci: Mlevena ćuretina 200g, konzervirani paradajz 200g, crvena paprika 1, luk 1, maslinovo ulje, začini (origano, so, biber)

Instrukcije: Na tiganju sa malo maslinovog ulja prodinstajte seckan luk i crvenu papriku...

Kalorije: 480

Fizičko zdravlje

Fizičko zdravlje je osnovni aspekt holističkog pristupa i odnosi se na stanje tela i njegovu sposobnost da funkcionira optimalno...

Zdrave navike

Zdrave navike igraju ključnu ulogu u održavanju opšteg blagostanja...

Preventivna nega

Preventivna nega je ključni aspekt holističkog pristupa i uključuje sve mere koje se preduzimaju kako bi se sprečio razvoj bolesti...

Održavanje bilansa

Održavanje bilansa u holističkom pristupu znači postizanje i održavanje harmonije između različitih aspekata života...

Nutritivni plan je ključan alat za postizanje i održavanje optimalnog zdravlja. Pravilno balansiran plan ishrane pomaže u poboljšanju fizičkog zdravlja...