

DIJETA 1500Kcal

Prvi dan

Doručak: hleb - 60gr; šunka - 60gr; pavlaka - 25gr;

Uzina pre podne: banana - 40gr;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; hleb - 30gr; barena teletina - 90gr; zeleni grašak - 100gr; paradajz - 100gr; krastavac - 100gr, crni luk - 50gr, ulje za spremanje jela - 15gr;

Uzina popodne: trešnje - 140gr;

Večera: raženi hleb - 60gr; 1 bareno jaje; čaj po želji;

Obrok pre spavanja: presno mleko - 240ml;

Drugi dan

Doručak: kukuruzni hleb - 50 gr; jogurt - 200ml;

Uzina pre podne: jagode - 200gr;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; bareni pirinač - 200gr; barena piletina - 90gr; kupus - 200gr; ulje za salatu i pirinač - 15gr;

Uzina popodne: višnje - 160gr;

Večera: hleb - 60gr; jetrena pašteta -80gr; čaj po želji;

Obrok pre spavanja: kiselo mleko - 200ml;

Treći dan

Doručak: prepečeni beli hleb - 60gr; presno mleko - 240ml; mesni narezak - 45gr;

Uzina pre podne: breskva - 200gr;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; prepečeni beli hleb - 60gr; jagnjetina- 90gr; boranija - 200gr, zelena salata - 200gr; ulje za salatu i jelo - 15gr;

Uzina popodne: 1 manja narandža;

Večera: dvopek - 50gr, zdenka - 2 komada; čaj sa zaslađivačem;

Obrok pre spavanja: jogurt - 200ml;

Četvrti dan

Doručak: jogurt - 200ml; kornfleks - 50gr; 1 bareno jaje;

Uzina pre podne: trešnje 200gr;

Ručak: supa bez rezanaca po želji; bareni krompir - 150gr; ćuretina - 90gr; kupus - 200gr; ulje - 10gr;

Uzina popodne: keks za dijabetičare - 10 komada; 1 manja jabuka;

Večera: makarone - 40gr; svež kravlji sir - 30gr; kupus - 200gr, ulje za salatu - 5gr;

Obrok pre spavanja: 25gr pavlake;

Peti dan

Doručak: prepečeni beli hleb - 60gr; pileća salama - 45gr; paradajz - 200gr,

Uzina pre podne: banana - 40gr;

Ručak: supa bez rezanaca po želji; prepečeni beli hleb - 60gr; barena teletina - 60gr; pasulj - 50gr; kupus - 200gr; ulje - 10gr;

Uzina popodne: maline 140gr;

Večera: kukuruzni hleb - 100gr; jogurt - 200gr;

Obrok pre spavanja: 240ml presnog mleka;

Šesti dan

Doručak: graham hleb 60gr; barene viršle - 100gr; krastavac - 200gr, ulje - 5gr;

Uzina pre podne: jagode - 200gr;

Ručak: riba pečena na roštilju – 120gr; bareni krompir – 200gr; paradajz – 200gr, ulje za salatu – 10gr;

Uzina popodne: breskva – 200gr;

Večera: hleb prepečeni beli - 60gr; postan kravljji sir – 50gr; čaj po želji;

Obrok pre spavanja: 50gr posnog kravljjeg sira;

Sedmi dan

Doručak: kukuruzni hleb 100gr; jogurt - 200gr

Uzina pre podne: 1 manja jabuka;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; barena piletina - 150gr; bareni pirinač - 200gr; krastavac 200gr, ulje - 10gr;

Uzina popodne: kruške – 200gr;

Večera: makarone - 60gr; sveži kravljji sir - 50gr; krastavac - 200gr; ulje - 5gr;

Obrok pre spavanja: 50gr svežeg posnog sira;