

DIJETA 1800Kcal

Prvi dan

Doručak: 1 kifla, 1 čajna kašika margarina; presno mleko – 240ml

Uzina pre podne: crni hleb –60 gr, 1 bareno jaja; 1 manja jabuka;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; bareni pirinač – 200gr; barena piletina – 90gr; barena šargarepa – 100gr; ulje za spremanje jela – 10gr;

Uzina popodne: pola kifle; jogurt – 200ml; 1 manja jabuka;

Večera: crni hleb - 60gr; pileća salama - 100gr; paradajz - 200gr;

Obrok pre spavanja: jogurt 200ml

Drugi dan

Doručak: crni hleb - 60 gr; jogurt - 200ml;

Uzina pre podne: crni hleb - 60 gr; šunka - 40gr; kruška - 70gr;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; crni hleb - 60gr; kuvana boranija - 100gr; barena govedina 90gr; krastavac - 200gr; ulje - 10gr;

Uzina popodne: pola kifle; kiselo mleko - 200gr; 1 manja kruška;

Večera: makarone - 200gr; posni kravlji sir - 130gr; krastavac - 200gr; ulje - 10gr;

Obrok pre spavanja: pavlaka - 25gr (5 čajnih kašika)

Treći dan

Doručak: kukuruzni hleb - 100 gr; jogurt - 200ml;

Uzina pre podne: 1 kifla; posni kravlji sir - 45gr; 1 manja jabuka;

Ručak: supa bez rezanaca po želji; bareni krompir - 200gr; riba pečena na roštilju - 90gr; krastavac 200gr, crni luk 100 gr, ulje 10gr

Uzina popodne: hleb - 30 gr, pavlaka - 25 gr

Večera: hleb - 60 gr, riba sa roštilja - 90gr, krastavac - 200gr, ulje - 10gr, 1 manja jabuka

Obrok pre spavanja: 1 čaša presnog mleka - 240ml

Četvrti dan

Doručak: hleb - 60gr, 3 sardine ocedene od ulja, maline - 70gr

Uzina pre podne: dvopek - 50gr, presno mleko - 240ml

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; hleb - 60gr; zeleni grašak - 100gr; barena piletina - 90gr; paradajz - 200gr; ulje - 10gr;

Uzina popodne: šampinjoni pečeni na roštilju - 100gr, 1 narandža,

Večera: hleb - 60gr; barena piletina - 90gr; paradajz - 200gr; ulje - 10gr;

Obrok pre spavanja: jogurt 200ml

Peti dan

Doručak: kukuruzni hleb - 100gr, jogurt - 200ml

Uzina pre podne: kifla, 1 bareno jaje, 1 manja jabuka,

Ručak: supa bez rezanaca po želji; bareni krompir - 200gr; riba sa roštilja - 90gr; crni luk - 100gr, paradajz - 200gr; ulje - 10gr;

Uzina popodne: pola kifle, postan kravlji sir - 45gr, dinja - 150gr

Večera: hleb - 60gr, riba sa roštilja - 90gr; paradajz - 200gr; ulje - 10gr

Šesti dan

Doručak: hleb - 60gr, posna šunka - 40gr

Uzina pre podne: kifla, jogurt - 200ml, maline - 70gr

Ručak: supa bez rezanaca po želji; hleb - 60gr; barena piletina - 90gr; mladi grašak - 100gr; paradajz - 200gr; ulje - 10gr;

Uzina popodne: keks za diabetičare 5 komada;

Večera: hleb 60gr; barena piletina 90gr; paradajz – 200gr; ulje - 10gr; 1 manja jabuka;

Obrok pre spavanja: kiselo mleko 200ml

Sedmi dan

Doručak: hleb 60gr; presno mleko 240ml; jagode 100gr

Uzina pre podne: kifla; 7gr kajmaka (1 čajna kašaka)

Ručak: supa bez rezanaca po želji; hleb - 60gr; barena teletina - 90gr; pečena paprika - 200gr; beli luk 100gr, ulje - 10gr; sirće po potrebi;

Uzina popodne: hleb 30gr; pileće viršle - 50gr; dinja - 150gr

Večera: makarone - 200gr; posni kravlji sir - 130gr; krastavac - 200gr; ulje - 10gr;

Obrok pre spavanja: jogurt 200ml