

DIJETA 1200Kcal

Prvi dan

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

Uzina pre podne: jagode 100gr;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; hleb - 60gr; barena govedina - 60gr;
zeleni grašak - 100gr; salata od kupusa - 200gr; ulje za prelivanje salate - 5gr;

Uzina popodne: 1 manja jabuka;

Večera: hleb - 30gr; posni kravlji sir - 50gr, salata od paradajza - 200gr; ulje za salatu 5 gr (1 čajna kašičica)

Obrok pre spavanja: presno mleko - 240ml;

Drugi dan

Doručak: hleb (polu beli)- 30 gr; šunka 30gr, čaj sa zaslađivačem po želji;

Uzina pre podne: 1 manja narandža;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; hleb - 60gr; barena teletina - 90gr; sveži krastavac 200 gr;
barena šargarepa - 100gr; ulje za prelivanje 10 gr;

Uzina popodne: 150 gr limuna (limunada sa zaslađivačem);

Večera: dvopek - 25gr, 1 bareno jaje; paradajz - 200gr; ulje - 5gr;

Obrok pre spavanja: jogurt - 200ml;

Treći dan

Doručak: kukuruzno brašno (palenta) -20gr; jogurt - 200 ml;

Uzina pre podne: trešnje - 140gr;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; bareni krompir - 200gr; riba pečena u foliji - 90gr;
sveži krastavac - 200gr, ulje za prelivanje - 5gr;

Uzina popodne: 1 manja jabuka

Večera: makarone - 20gr; polu masni kravlji sir - 20gr; čaj sa zaslađivačem po želji;

Obrok pre spavanja: kiselo mleko - 200ml;

Četvrti dan

Doručak: raženi hleb - 30gr; zdenka - 1 komad; presno mleko - 240 ml;

Uzina pre podne: dinja - 150 gr;

Ručak: supa bez rezanaca po želji; hleb - 60gr; piletina - 90gr; zeleni grašak-100gr; paradajz - 200gr;
ulje za spremanje jela -10gr;

Uzina popodne: 150 gr limuna (limunada sa zaslađivačem);

Večera: hleb crni - 30gr; pečena parika - 100 gr; kajmak - 7gr (čajna kašika)

Obrok pre spavanja: jogurt - 200 ml;

Peti dan

Doručak: polu beli hleb - 30gr; svež kravlji sir - 60gr; 1-jaje;

Uzina pre podne: breskva - 200gr;

Ručak: supa bez rezanaca po želji; polu beli hleb - 60gr; barena ćuretina - 90gr; mlada boranija - 200gr;
ulje - 15gr;

Uzina popodne: 1 manja pomorandža;

Večera: kukuruzni hleb - 50gr; svež kravlji sir - 30 gr;

Obrok pre spavanja: jogurt - 200ml;

Šesti dan

Doručak: polu beli hleb - 60gr; sardina iz konzerve ocedena od ulja (3 komada); sveži krastavac - 200gr, ulje - 5gr;

Uzina pre podne: 240ml presnog mleka;

Ručak: supa bez rezanaca po želji; hleb - 30gr; pasulj - 25gr; barena teletina – 90gr; paradajz – 200gr, ulje za salatu – 10gr;

Uzina popodne: lubenica – 150gr;

Večera: svež kravlji sir – 30gr; hleb – 30gr; čaj sa zaslađivačem po želji;

Obrok pre spavanja: pavlaka – 25gr;

Sedmi dan

Doručak: hleb 30gr; 1 bareno jaje; šunka – 30gr; čaj po želji;

Uzina pre podne: presno mleko – 240ml;

Ručak: supa od povrća bez rezanaca po želji; bareni pirinač -100gr; barena piletina - 60gr; crni luk – 100gr; krastavac 200gr, paradajz – 100gr; ulje sa zasatu i pirinač - 15gr;

Uzina popodne: keks za dijabetičare – 10 komada;

Večera: hleb - 30gr; 1 barena viršla; kupus - 200gr; ulje - 5gr;

Obrok pre spavanja: posnija šunka - 30gr;