

PLANOVI ISHRANE

6 NEDELJA
HOT GIRL WINTER
challenge

DOBRO DOŠLA!



Hej peach,

U nastavku se nalaze **PLANOVI ISHRANE** od 1350,1500,1800,2000 i 2500kcal za našu **FAZU 1** & početak challenge-a!

Pre nego što počneš sa challenge-om - obavezno pogledaj sve lekcije koje smo pripremili na tvom nalogu:

KAKO DA IZRAČUNAŠ SVOJ KALORIJSKI UNOS

KAKO DA POSTAVIŠ MAKRONUTRIJENTE

KAKO DA KORISTIŠ APLIKACIJU ZA RAČUNANJE KALORIJA

Nakon toga, možeš se služiti našim planovima ishrane kao inspiracija ili ih pratiti u celosti, ukoliko ti odgovaraju.

Oni su tu kako bi videla kako možeš da složiš svoj jelovnik, ili da koristiš recepte koji ti se dopadaju nezavisno od programa.

NAPOMENA

Svakako je jako važno da samostalno računaš svoje obroke koje pripremaš, jer vrednosti mogu da variraju u zavisnosti od brenda hrane koju koristiš.

Sva hrana se meri sirova, tj. merimo gramaže pre pečenja/kuvanja i sl.

LEGENDA



Kada postavim recept i pored njega dodam kapicu - znači da se recept ili način pripreme nalaze na narednoj strani.

Hvala na poverenju & želimo vam puno uspeha narednih 6 nedelja!

6 NEDELJA

HOT GIRL WINTER
challenge

PLANOVI ISHRANE

1350kcal

6 NEDELJA
HOT GIRL WINTER
challenge

1350kcal

PONEDELJAK



DORUČAK

JAJA SA COTTAGE SIROM

2 cela jaja
kašičica light putera
kašičica maslinovog ulja
kašika cottage sira
5 čeri paradajza
mix zelene salate
so, biber, vlašac
50g integralnog toast-a



367kcal

28g

UH

19g

MASTI

21g

PROTEINA

RUČAK

GRILOVANA PILETINA SA PIREOM & SALATOM

180g piletine
150g krompira
kašika skyr sira
kašičica light putera
1 kašika maslinovog ulja
mix iceberg salata
5-6 cherry paradajza
1/2 krastavca
so, biber, beli luk u prahu
100+ ml biljnog mleka (badem/soja)
kašičica parmezana



483kcal

30g

UH

19g

MASTI

48g

PROTEINA

UŽINA

BLUEBERRY-FLAXSEED SHAKE

whey protein (vanila)
50g zamrznutih borovnica/višanja/malina
kašika lanenog semena
250ml biljnog mleka (badem/kokos)

237kcal

14g

UH

9g

MASTI

25g

PROTEINA

VEČERA

LOW-CARB TUNA SALAD

tuna u komadu (80g)
5 cherry paradajza
1 srednji krastavac
1/2 crvene paprike
mix iceberg salata/matovilac
30g light mozzarelle/mini mozzarella
2 kašike kukuruza
kašičica maslinovog ulja
so, limunov sok
kašičica mlevenog lana



287kcal

15g

UH

11g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

87g

MASTI

58g

PROTEINI

126g