

PLANovi ISHRANE

6 NEDELJA
HOT GIRL WINTER
challenge

DOBRO DOŠLA!



Hej peach,

U nastavku se nalaze **PLANNOVI 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

VEĆERA

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 mozzarelle
2 kašike kukuruza
kašičica maslinovog ulja
so, limunov sok
kašičica mlevenog lana



287kcal

15g

UH

11g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI HIDRATI

87g

MASTI

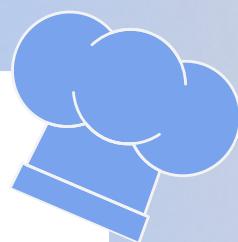
58g

PROTEINI

126g

1350kcal

PONEDJAK



JAJA SA COTTAGE SIROM

Jaja umutimo sa malo soli i bibera i dodamo cottage sir.

Zagrejemo tiganj, stavimo light puter i zatim dodamo jaja sa cottage sirom i mešamo na srednjoj vatri povremeno dok ne budu gotova (vodi računa da budu pufnasta i da ih ne prepečeš).

Salatu napravimo od mixa zelenih salata, čeri paradajza, dodamo so i malo maslinovog ulja.

Hleb istostiramo da bude hrskav, sve serviramo zajedno i pospemo malo vlašca preko jaja.



GRILOVANA PILETINA SA PIREOM & SALATOM

Pileći file začinimo delikates senfom i vegetom (ili zdravijom opcijom velete) i najbolje bi bilo da pripremimo ranije ili da ostavimo bar 30min da odstoji u frižideru dok se ukusi ne spoje.

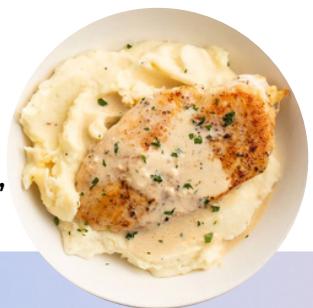
Krompir oljuštimo, iseckamo ga na komade i stavimo u šerpu sa hladnom vodom + dodamo kašičicu soli. Dovedemo vodu do ključanja, zatim smanjimo i kuvamo 20-30min dok ne bude skuvan. Procedimo i sačekamo 5min dok se ne ohladi a zatim ga izgnječimo, dodamo kašičicu light putera, mleko, još malo soli, bibera i belog luka u prahu.

Zatim ponovo uključimo šporet i mutimo dok se ne napravi kao pire.

Isključimo šporet, i dodamo kašičicu parmezana, pa sve promešamo.

SALATA

Kao salatu - dodamo mix iceberg salata, sitno iseckan krastavac, cherry, malo maslinovog ulja, so i malo balsamica.



LOW-CARB TUNA SALAD

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, papriku, dodamo mix salata/matovilac, mleveni lan, malo soli, limunov sok, semenke bundeve i maslinovo ulje pa sve pomešamo dok se ukusi ne spoje.

Zatim dodajemo tunu, mozzarellu i kukuruz pa ponovo sve promešamo.



1350kcal

UTORAK



DORUČAK

CHOCOLATE CREAMY OATS

30g ovsenih pahuljica (sitne ovsene)
 kašičica kakaa
 250ml vode
 1 celo jaje
 1 belance
 1/2 merice whey proteina (čokolada)
 kakao mrvice (po izboru)



298kcal



26g

UH



10g

MASTI



26g

PROTEINA

RUČAK

ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

180g mlevenog ćurećeg mesa
 1/2 crnog luka
 1 manja šargarepa
 vegeta/so, beli luk u prahu
 kašika brašna
 200-250ml paradajz soka
 kašika maslinovog ulja



420kcal



15g

UH



24g

MASTI



36g

PROTEINA

UŽINA

KOKOS-ČIA PUDDING

100ml kokosovog mleka (iz konzerve)
 20g čia semenki
 kašika meda
 100g skyr sira
 100ml vode
 1/2 merice whey proteina
 kašika malina/borovnica/višanja



387kcal



29g

UH



19g

MASTI



25g

PROTEINA

VEČERA

KUVANA JAJA SA PEČENICOM I SALATOM

2 kuvana jaja
 40g suve pečenice
 kašika skyr sira
 5 cherry paradajza
 1 srednji krastavac
 malo maslinovog ulja
 so



274kcal



8g

UH



14g

MASTI



29g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

78g

MASTI

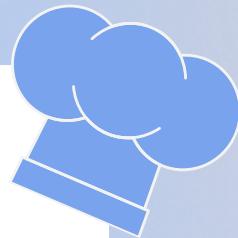
67g

PROTEINI

116g

1350kcal

UTORAK



CHOCOLATE CREAMY OATS

Kakao i ovsene pahuljice stavimo u šerpu, prelijemo proključalom vodom i ostavimo oko 5min dok ne omekšaju i ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo jaje, belance i kuvamo na srednjoj temperaturi uz konstantno mešanje - jako je važno da temperatura ne bude visoka jer treba da ostanu kremaste, da se ne bi zapekle.

Kada budu dovoljno zgusnute i kremaste - skinemo ih sa šporeta i ostavimo da se malo prohlade, a zatim umutimo i whey protein.

Gore možemo dodati malo kakao mrvica po izboru.



ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

Ćureće mleveno meso začinimo: so, sitno iseckan crni luk, malo šargarepe, vegeta, beli luk u prahu - pa sve pomešamo, oblikujemo kao ćufte i ostavimo 15ak minuta da ostoje, a nakon toga ih pečemo na malo maslinovog ulja.

Sos napravimo tako što prvo izdinstamo crni luk, dodamo kašiku brašna, nalijemo paradajz sokom do željene gustine i mešamo. Na kraju dodamo malo soli po ukusu.



KOKOS-ČIA PUDDING

Čia semenke pomešamo sa medom i prelijemo proključalom vodom, pa brzo mešamo kako se ne bi napravile grudvice i kako bi se lepo sjedinile. Ostavimo ih oko 10min dok ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo kokosovo mleko, skyr sir i whey, pa sve promešamo.

Ostavimo u frižideru da se ohladi, a onda odozgore dodamo voće po izboru.



KUVANA JAJA SA PEĆENICOM I SALATOM

Jaja skuvamo, pečenicu iseckamo na kockice ili listiće, a salatu napravimo od paradajza i krastavca koje iseckamo na kockice i dodamo malo soli i maslinovog ulja.

Pored svega dodamo još punu kašiku syra.



1350kcal

SREDA



DORUČAK

STRAWBERRY MILKSHAKE

100g zamrznutih jagoda
100ml kokosovog mleka (full-fat)
150ml vode
merica whey proteina (vanila)
kašičica meda
kašičica vanila ekstrakta



380kcal

16g

UH

24g

MASTI

25g

PROTEINA

RUČAK

GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

150g piletine
100g graška
100g šargarepe
kašičica maslinovog ulja
1/2 glavice crnog luka
so, vegeta, biber, aleva paprika



399kcal

22g

UH

15g

MASTI

44g

PROTEINA

UŽINA

proteinski puding (Zbregov/Milbona/Zott)

159kcal

13g

UH

3g

MASTI

20g

PROTEINA

VEĆERA

TORTILJA SA TUNOM I FETOM

tuna u komadu (80g)
iceberg salata
tortilja (60g)
40g feta sira
3 kašike kukuruza



402kcal

37g

UH

14g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

88g

MASTI

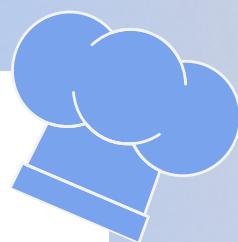
56g

PROTEINI

121g

1350kcal

SREDA



STRAWBERRY MILKSHAKE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

Crni luk sitno iseckamo i dinstamo na malo ulja oko 2min, a zatim dodamo iseckanu šargarepu.

Zatim dodajemo iseckane komadiće piletine i mešamo sve zajedno dok piletina ne bude bela sa svih strana, a zatim dodajemo začine: so, vegetu, biber i 3 pune kašike aleve paprike i sve mešamo 30ak sekundi, pa prelijemo proključalom vodom tako da lepo sve pokrije.

Zatim dodajemo zamrznuti grašak, promešamo sve i smanjimo temperaturu na srednju jačinu, pa krčkamo poklopljeno oko 30min.

Ukoliko volite intenzivniji ukus - na kraju dodajte još malo bibera i aleve paprike (**treba da bude dosta tamna boja**).



TORTILJA SA TUNOM I FETOM

Tunu, kukuruz i feta sir pomešamo zajedno.

Po sredini tortilje stavimo iceberg salatu a zatim mix sa tunom i sve umotamo kao burrito a zatim zapečemo na tiganju sa svih strana.



1350kcal

ČETVRTAK



DORUČAK

OMLET SA ŠAMPINJONIMA I PILEĆIM GRUDIMA

2 cela jaja
kašika biljnog mleka
100g šampinjona
50g pilećih grudi
so, biber
kašičica maslinovog ulja



287kcal



6g

UH



19g

MASTI



23g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

150g piletine
100g šargarepe
50g graška
50g kukuruza
200g krompira
1/2 crvene paprike
3 kašike crvenog luka
so, biber, vegeta, beli luk u prahu
kašika maslinovog ulja
2 kašike crnog luka



558kcal



63g

UH



14g

MASTI



45g

PROTEINA

UŽINA

proteinski voćni skyr/quark jogurt

76kcal



6g

UH



0g

MASTI



13g

PROTEINA

VEČERA

COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

2 kašike cottage sira
1 jaje
kašičica vanila ekstrakta
20g ovsenih makinja/sitnih ovsenih whey protein
kašičica praška za pecivo
malo izrendanog limuna
50g borovnica
kašika meda



442kcal



41g

UH



14g

MASTI



38g

PROTEINA

UGLJENI HIDRATI

116g

MASTI

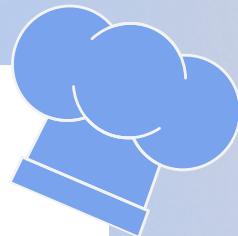
47g

PROTEINI

119g

1350kcal

ČETVRTAK



OMLET SA ŠAMPINJONIMA I PILEĆIM GRUDIMA

Jaja posolimo, dodamo kašiku mleka, biber i umutimo sve zajedno.

Zagrevjemo tiganj i izlijemo jaja, pa dodamo gore sitno iseckane šampinjone i pileće grudi, a zatim poklopimo tiganj.

Pečemo par minuta na srednjoj vatri, a zatim preklopimo omlet i serviramo kad bude pečen sa obe strane.



PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim satvimo u činju i dodamo 2 kašike crnog luka, so, biber, malo vegete, beli luk u prahu i pomešamo sve zajedno dok se ne sjedine svi sastojci a zatim oblikujemo u pljeskavice. Ostavimo da odstoji 10-15min.

Krompir iseckamo na kockice (sitnije), poprskamo sa maslinovim uljem, posolimo i stavimo da se peče na oko 220 stepeni 15ak minuta.

Za to vreme iseckamo i pomešamo povrće - grašak, šargarepu, kukuruz, crvenu papriku, crveni luk. Nakon što je prošlo 15min, dodamo povrće zajedno sa krompirom da se zapeče nekih 20min.

Ukoliko želite bržu opciju - možete uzeti mix povrća iz konzerve i napraviti kao salatu - uz iceberg, začine i maslinovo ulje.



COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

U blender stavimo sve sastojke i izblendujemo (osim meda i borovnica).

Zagrevjemo tiganj i pečemo na srednjoj vatri 30ak sekundi sa svake strane dok se ne pojave mehurići i ne budu pečene.

Borovnice i med zagrevjemo u šerpi i izgnjećimo ih pa mešamo sve zajedno dok ne budu kao džem.

Složimo palačinke i prelijemo džemom.



1350kcal

PETAK



DORUČAK

PEANUT BUTTER PROTEIN FLUFF

150g grčkog jogurta
kašika kikiriki putera
zaslađivač po izboru ([stevia/eritrit](#))
1/2 banane
kašika borovnica



240kcal

22g

UH

8g

MASTI

20g

PROTEINA

RUČAK

MUSAKA SA TIKVICAMA I KROMPIROM

150g nemasnog junećeg mesa
100g šargarepe
1/2 glavice crnog luka
1 čen belog luka
150g krompira
150g tikvica
so, biber, vegeta, aleva paprika
kašika maslinovog ulja
1 jaje
100g skyr sira



521kcal

43g

UH

17g

MASTI

49g

PROTEINA

UŽINA

PROTEIN SHAKE

whey protein
5 kocki leda
250ml biljnog mleka ([badem/kokos](#))

135kcal

4g

UH

3g

MASTI

23g

PROTEINA

VEČERA

QUINOA-TUNA BOWL

tuna u komadu (80g)
30g kinoe
30g feta sira
30g leblebija u konzervi
kašika maslinovog ulja
limunov sok
kašičica senfa
1 srednji krastavac
5-6 čeri paradajza
so, biber



476kcal

33g

UH

24g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

102g

MASTI

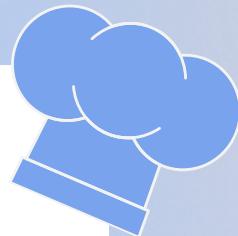
52g

PROTEINI

124g

1350kcal

PETAK



PEANUT BUTTER PROTEIN FLUFF

Grčki jogurt pomešamo sa kikiriki puterom i zaslađivačem dok ne bude kremasto kao sladoled.

Gore dodamo 1/2 banane i kašiku borovnica (ili drugi topping koji želite - samo u tom slučaju prilagodite makrose u aplikaciji).



MUSAKA SA TIKVICAMA I KROMPIROM

Izdinstamo crni, beli luk i šargarepu na malo ulja a zatim dodamo i mlevenu junetinu pa sve dinstamo zajedno + dodamo so, biber, vegetu i alevu papriku.

Uzmememo manju vatrostalnu kockastu činiju i poređamo na dno krompir, zatim izdinstanu junetinu, pa red tikvica.

Na kraju pomešamo skyr sir i jaje, pa prelijemo preko musake.

Zapečemo sve u rerni na oko 30min - 180 stepeni.



QUINOA-TUNA BOWL

Kinou kuvamo prema uputstvu na pakovanju.

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, dodamo leblebije, tunu, skuvanu kinou i sve pomešamo zajedno.

Zatim napravimo dressing tako što pomešamo maslinovo ulje, so, biber, malo limunovog soka i senf, pa sve umutimo da bude kao preliv.

Prelijemo salatu dressingom i zatim pospemo feta sir preko.

Po izboru možete dodati mix iceberg salata, pa napraviti salatu sa većim volumenom.



1350kcal

SUBOTA



DORUČAK

TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

30g integralnog hleba
2 kuvana jaja
40g avokada
so, biber, beli luk u prahu
limunov sok



318kcal

20g

UH

18g

MASTI

19g

PROTEINA

RUČAK

RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

200g morskih plodova (lignje, gambori i sl.)
50ml belog vina
kašika maslinovog ulja
3 kašike crnog luka
3 kašike crvenog luka
1 čen belog luka
2 kašike paradajz pelata
30g arborio riže
so, biber, peršun
sveži peršun



419kcal

36g

UH

19g

MASTI

26g

PROTEINA

UŽINA

proteinski puding (Zbregov/Milbona/Zott)

159kcal

13g

UH

3g

MASTI

20g

PROTEINA

VEĆERA

PILEĆI PAPRIKAŠ

150g piletine
100g šargarepe
100g graška
100g krompira
1/2 glavice crnog luka
so, biber, vegeta, aleva paprika
kašičica maslinovog ulja
kašika brašna



446kcal

42g

UH

10g

MASTI

47g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

111g

MASTI

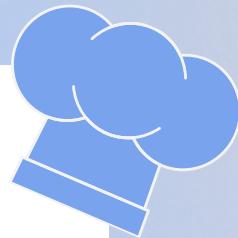
50g

PROTEINI

112g

1350kcal

SUBOTA



TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

Jaja skuvamo, a avokado izgnječimo i dodamo začine: so, biber, beli luk u prahu i malo liimunovog soka, pa izmešamo da bude kao namaz.

Na istostiran hleb namažemo avokado namaz, pa dodamo skuvana jaja ili jedemo odvojeno.

Umesto avokada može biti feta sir.



RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

Na maslinovom ulju dinstamo crni i crveni luk, pa posle 1-2min dodamo i sitno iseckan beli luk.

Zatim dodajemo mix morskih plodova koji smo izabrali, krčkamo kratko i dodajemo belo vino.

Za to vreme pirinač možemo kratko probariti da bude 1/2 spremam a zatim i njega dodati u tiganj.

Na kraju dodajemo paradajz pelat, so, biber i peršun, pa sve zajedno mešamo i krčkamo 10tak minuta dok se ukusi ne spoje.

Na kraju iseckamo svež peršun i pospemo odozgore.



PILEĆI PAPRIKAŠ

Na malo maslinovog ulja dinstamo crni luk, a zatim dodajemo i sitno iseckanu šargarepu.

Nakon par minuta dodajemo piletinu iseckanu na kockice, dinstamo 1-2min, i dodajemo začine: so, vegeta, biber, alevu papriku pa sve promešamo.

Zatim dodajemo krompir iseckan na kockice i prelijemo ključalom vodom.

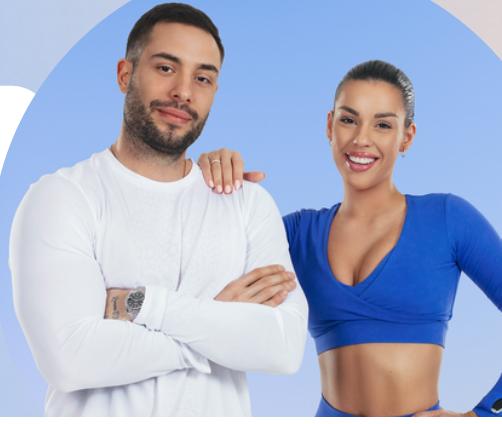
Smanjimo temperaturu i ostavimo da se krčka nekih 15ak minuta.

Kada krompir omekša - dodajemo zamrznuti grašak, kašiku brašna i ostavimo da se kuva dok ne bude gotovo.



1350kcal

NEDELJA



DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

40g ovsenih pahuljica
100g crvenog voća
merica whey proteina (vanila)
200ml jogurta
100ml vode
5 kocki leda



390kcal

50g

UH

6g

MASTI

34g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA SALATOM

150g piletine
1/2 glavice crnog luka
1 manja šargarepa
kašika maslinovog ulja
mix salata
so, biber
2 kašike crvenog luka
5-6 čeri paradajza
30g light mozzarelle



355kcal

12g

UH

15g

MASTI

43g

PROTEINA

UŽINA

proteinski voćni skyr/quark jogurt
50g borovnica

108kcal

13g

UH

0g

MASTI

14g

PROTEINA

VEČERA

TORTILLA PIZZA

1 tortilja (60g)
2 kašike kečapa
100g pilećih prsa
3 kašike rendanog sira (gauda/edamer)
1 jaje
25g mariniranih šampinjona
malo svežeg peršuna/rukole
origano



490kcal

38g

UH

22g

MASTI

35g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

113g

MASTI

43g

PROTEINI

126g

**1350kcal
NEDELJA**

DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA SALATOM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim dodamo so, biber, iseckan crni luk, senf i mešamo sve zajedno, pa oblikujemo kao pljeskavice i ispečemo na maslinovom ulju.

Mix salata, cherry paradajz, luk i krastavac začinimo sa maslinovim uljem, posolimo i dodamo mozzarellu, pa sve serviramo zajedno.



VEČERA

TORTILLA PIZZA

Na tortilju namažemo 2 kašike kečapa, dodamo pileća prsa, izrendan sir, šampinjone, razbijemo 1 jaje po sredini, dodamo origano i i na ostatak tortilje dodamo sveži peršun/rukolu po želji.

Pečemo na 180 stepeni oko 10min ([ili dok jaje ne bude gotovo](#)).



PLANovi ISHRANE

1500kcal

6 NEDELJA
HOT GIRL WINTER
challenge

1500kcal

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

19g

21g

UH

MASTI

PROTEINA

RUČAK

GRILOVANA PILETINA SA PIREOM & SALATOM

180g piletine
250g 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



559kcal

47g

19g

50g

UH

MASTI

PROTEINA

UŽINA

BLUEBERRY-FLAXSEED SHAKE

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

237kcal

14g

9g

25g

UH

MASTI

PROTEINA

VEČERA

TUNA SALAD

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



319kcal

22g

11g

33g

UH

MASTI

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

111g

MASTI

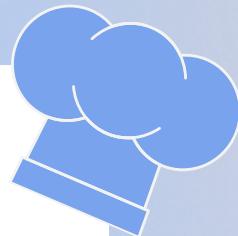
58g

PROTEINI

129g

1500kcal

PONEDELJAK



JAJA SA COTTAGE SIROM

Jaja umutimo sa malo soli i bibera i dodamo cottage sir.

Zagrejemo tiganj, stavimo light puter i zatim dodamo jaja sa cottage sirom i mešamo na srednjoj vatri povremeno dok ne budu gotova (vodi računa da budu pufnasta i da ih ne prepečeš).

Salatu napravimo od mixa zelenih salata, čeri paradajza, dodamo so i мало maslinovog ulja.

Hleb istostiramo da bude hrskav, sve serviramo zajedno i pospemo malo vlašca preko jaja.



GRILOVANA PILETINA SA PIREOM & SALATOM

Pileći file začinimo delikates senfom i vegetom ([ili zdravijom opcijom velete](#)) i najbolje bi bilo da pripremimo ranije ili da ostavimo bar 30min da odstoji u frižideru dok se ukusi ne spoje.

Krompir oljuštimo, iseckamo ga na komade i stavimo u šerpu sa hladnom vodom + dodamo kašičicu soli. Dovedemo vodu do ključanja, zatim smanjimo i kuvamo 20-30min dok ne bude skuvan. Procedimo i sačekamo 5min dok se ne ohladi a zatim ga izgnječimo, dodamo kašičicu light putera, mleko, još malo soli, bibera i belog luka u prahu.

Zatim ponovo uključimo šporet i mutimo dok se ne napravi kao pire.

Izključimo šporet, i dodamo kašičicu parmezana, pa sve pomešamo.

SALATA

Kao salatu - dodamo mix iceberg salata, sitno iseckan krastavac, cherry, мало maslinovog ulja, so i мало balsamica.



TUNA SALAD

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, papriku, dodamo mix salata/matovilac, mleveni lan, мало soli, limunov sok, semenke bundeve i maslinovo ulje pa sve pomešamo dok se ukusi ne spoje.

Zatim dodajemo tunu, mozzarellu i kukuruz pa ponovo sve pomešamo.



1500kcal

UTORAK



DORUČAK

CHOCOLATE CREAMY OATS

30g ovsenih pahuljica (sitne ovsene)
 kašičica kakaa
 250ml vode
 1 celo jaje
 1 belance
 1/2 merice whey proteina (čokolada)
 kakao mrvice (po izboru)
 kašika kikiriki putera



385kcal

28g

UH

17g

MASTI

30g

PROTEINA

RUČAK

ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

180g mlevenog ćurećeg mesa
 1/2 crnog luka
 1 manja šargarepa
 vegeta/so, beli luk u prahu
 kašika brašna
 200-250ml paradajz soka
 kašika maslinovog ulja



420kcal

15g

UH

24g

MASTI

36g

PROTEINA

UŽINA

KOKOS-ČIA PUDDING

100ml kokosovog mleka (iz konzerve)
 20g čia semenki
 kašika meda
 100g skyr sira
 100ml vode
 1/2 merice whey proteina
 kašika malina/borovnica/višanja



387kcal

29g

UH

19g

MASTI

25g

PROTEINA

VEČERA

KUVANA JAJA SA PEČENICOM I SALATOM

2 kuvana jaja
 40g suve pečenice
 30g light mozzarelle
 5 cherry paradajza
 1 srednji krastavac
 malo maslinovog ulja
 so



313kcal

8g

UH

17g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

80g

MASTI

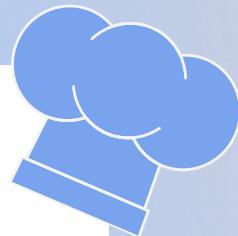
77g

PROTEINI

123g

1500kcal

UTORAK



CHOCOLATE CREAMY OATS

Kakao i ovsene pahuljice stavimo u šerpu, prelijemo proključalom vodom i ostavimo oko 5min dok ne omekšaju i ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo jaje, belance i kuvamo na srednjoj temperaturi uz konstantno mešanje - jako je važno da temperatura ne bude visoka jer treba da ostanu kremaste, da se ne bi zapekle.

Kada budu dovoljno zgusnute i kremaste - skinemo ih sa šporeta i ostavimo da se malo prohlade, a zatim umutimo i whey protein.

Gore možemo dodati malo kakao mrvica po izboru + kikiriki puter.



ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

Ćureće mleveno meso začinimo: so, sitno iseckan crni luk, malo šargarepe, vegeta, beli luk u prahu - pa sve pomešamo, oblikujemo kao ćufte i ostavimo 15ak minuta da ostoje, a nakon toga ih pečemo na malo maslinovog ulja.

Sos napravimo tako što prvo izdinstamo crni luk, dodamo kašiku brašna, nalijemo paradajz sokom do željene gustine i mešamo. Na kraju dodamo malo soli po ukusu.



KOKOS-ČIA PUDDING

Čia semenke pomešamo sa medom i prelijemo proključalom vodom, pa brzo mešamo kako se ne bi napravile grudvice i kako bi se lepo sjedinile. Ostavimo ih oko 10min dok ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo kokosovo mleko, skyr sir i whey, pa sve promešamo.

Ostavimo u frižideru da se ohladi, a onda odozgore dodamo voće po izboru.



KUVANA JAJA SA PEČENICOM I SALATOM

Jaja skuvamo, pečenicu iseckamo na kockice ili listiće, a salatu napravimo od paradajza i krastavca koje iseckamo na kockice i dodamo malo soli i maslinovog ulja.

Pored svega dodamo mozzarellu.



1500kcal

SREDA



DORUČAK

STRAWBERRY MILKSHAKE

100g zamrznutih jagoda
100ml kokosovog mleka (full-fat)
150ml vode
merica whey proteina (vanila)
kašičica meda
kašičica vanila ekstrakta
20g ovsenih pahuljica



462kcal

30g

UH

26g

MASTI

27g

PROTEINA

RUČAK

GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

150g piletine
100g graška
100g šargarepe
kašičica maslinovog ulja
1/2 glavice crnog luka
so, vegeta, biber, aleva paprika



399kcal

22g

UH

15g

MASTI

44g

PROTEINA

UŽINA

proteinski puding (Zbregov/Milbona/Zott)
banana

259kcal

37g

UH

3g

MASTI

21g

PROTEINA

VEĆERA

TORTILJA SA TUNOM I FETOM

tuna u komadu (80g)
iceberg salata
tortilja (60g)
40g feta sira
3 kašike kukuruza



402kcal

37g

UH

14g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

126g

MASTI

58g

PROTEINI

124g

1500kcal

SREDA



DORUČAK

STRAWBERRY MILKSHAKE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

Crni luk sitno iseckamo i dinstamo na malo ulja oko 2min, a zatim dodamo iseckanu šargarepu.

Zatim dodajemo iseckane komadiće piletine i mešamo sve zajedno dok piletina ne bude bela sa svih strana, a zatim dodajemo začine: so, vegetu, biber i 3 pune kašike aleve paprike i sve mešamo 30ak sekundi, pa prelijemo proključalom vodom tako da lepo sve pokrije.

Zatim dodajemo zamrznuti grašak, promešamo sve i smanjimo temperaturu na srednju jačinu, pa krčkamo poklopljeno oko 30min.

Ukoliko volite intenzivniji ukus - na kraju dodajte još malo bibera i aleve paprike ([treba da bude dosta tamna boja](#)).



TORTILJA SA TUNOM I FETOM

Tunu, kukuruz i feta sir pomešamo zajedno.

Po sredini tortilje stavimo iceberg salatu a zatim mix sa tunom i sve umotamo kao burrito a zatim zapečemo na tiganju sa svih strana.



RUČAK

VEČERA

1500kcal

ČETVRTAK



DORUČAK

OMLET SA ŠAMPINJONIMA I PILEĆIM GRUDIMA

2 cela jaja
kašika biljnog mleka
100g šampinjona
50g pilećih grudi
so, biber
kašičica maslinovog ulja



287kcal



6g

UH



19g

MASTI



23g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

150g piletine
100g šargarepe
50g graška
50g kukuruza
200g krompira
1/2 crvene paprike
3 kašike crvenog luka
so, biber, vegeta, beli luk u prahu
kašika maslinovog ulja
2 kašike crnog luka



558kcal



63g

UH



14g

MASTI



45g

PROTEINA

UŽINA

proteinski voćni skyr/quark jogurt
25g badema

241kcal



12g

UH



13g

MASTI



19g

PROTEINA

VEČERA

COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

2 kašike cottage sira
1 jaje
kašičica vanila ekstrakta
20g ovsenih mekinja/sitnih ovsenih whey protein
kašičica praška za pecivo
malo izrendanog limuna
50g borovnica
kašika meda



442kcal



41g

UH



14g

MASTI



38g

PROTEINA

UGLJENI HIDRATI

122g

MASTI

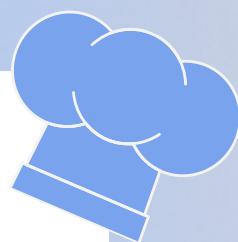
60g

PROTEINI

125g

1500kcal

ČETVRTAK



OMLET SA ŠAMPINJONIMA I PILEĆIM GRUDIMA

Jaja posolimo, dodamo kašiku mleka, biber i umutimo sve zajedno.

Zagrevjemo tiganj i izlijemo jaja, pa dodamo gore sitno iseckane šampinjone i pileće grudi, a zatim poklopimo tiganj.

Pečemo par minuta na srednjoj vatri, a zatim preklopimo omlet i serviramo kad bude pečen sa obe strane.



PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim satvimo u činju i dodamo 2 kašike crnog luka, so, biber, malo vegete, beli luk u prahu i pomešamo sve zajedno dok se ne sjedine svi sastojci a zatim oblikujemo u pljeskavice. Ostavimo da odstoji 10-15min.

Krompir iseckamo na kockice (sitnije), poprskamo sa maslinovim uljem, posolimo i stavimo da se peče na oko 220 stepeni 15ak minuta.

Za to vreme iseckamo i pomešamo povrće - grašak, šargarepu, kukuruz, crvenu papriku, crveni luk. Nakon što je prošlo 15min, dodamo povrće zajedno sa krompirom da se zapeče nekih 20min.

Ukoliko želite bržu opciju - možete uzeti mix povrća iz konzerve i napraviti kao salatu - uz iceberg, začine i maslinovo ulje.



COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

U blender stavimo sve sastojke i izblendujemo (osim meda i borovnica).

Zagrevjemo tiganj i pečemo na srednjoj vatri 30ak sekundi sa svake strane dok se ne pojave mehurići i ne budu pečene.

Borovnice i med zagrevjemo u šerpi i izgnjećimo ih pa mešamo sve zajedno dok ne budu kao džem.

Složimo palačinke i prelijemo džemom.



1500kcal

PETAK



DORUČAK

PEANUT BUTTER PROTEIN FLUFF

150g grčkog jogurta
kašika kikiriki putera
zaslađivač po izboru ([stevia/eritrit](#))
1/2 banane
kašika borovnica



240kcal

22g

UH

8g

MASTI

20g

PROTEINA

RUČAK

MUSAKA SA TIKVICAMA I KROMPIROM

150g nemasnog junećeg mesa
100g šargarepe
1/2 glavice crnog luka
1 čen belog luka
150g krompira
150g tikvica
so, biber, vegeta, aleva paprika
kašika maslinovog ulja
1 jaje
100g skyr sira



521kcal

43g

UH

17g

MASTI

49g

PROTEINA

UŽINA

PROTEIN-BANANA SHAKE

whey protein
5 kocki leda
300ml biljnog mleka ([badem/kokos](#))
20g ovsenih pahuljica
1/2 banane

278kcal

30g

UH

6g

MASTI

26g

PROTEINA

VEČERA

QUINOA-TUNA BOWL

tuna u komadu (80g)
30g kinoe
30g feta sira
30g leblebija u konzervi
kašika maslinovog ulja
limunov sok
kašičica senfa
1 srednji krastavac
5-6 čeri paradajza
so, biber



476kcal

33g

UH

24g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

128g

MASTI

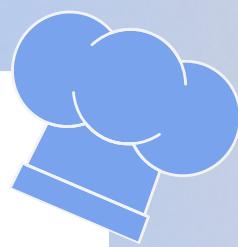
55g

PROTEINI

127g

1500kcal

PETAK



PEANUT BUTTER PROTEIN FLUFF

Grčki jogurt pomešamo sa kikiriki puterom i zaslađivačem dok ne bude kremasto kao sladoled.

Gore dodamo 1/2 banane i kašiku borovnica (ili drugi topping koji želite - samo tom slučaju prilagodite makrose u aplikaciji).



MUSAKA SA TIKVICAMA I KROMPIROM

Izdinstamo crni, beli luk i šargarepu na malo ulja a zatim dodamo i mlevenu junetinu pa sve dinstamo zajedno + dodamo so, biber, vegetu i alevu papriku.

Uzmemo manju vatrostalnu kockastu činiju i poređamo na dno krompir, zatim izdinstanu junetinu, pa red tikvica.

Na kraju pomešamo skyr sir i jaje, pa prelijemo preko musake.

Zapečemo sve u rerni na oko 30min - 180 stepeni.



QUINOA-TUNA BOWL

Kinou kuvamo prema uputstvu na pakovanju.

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, dodamo leblebije, tunu, skuvanu kinou i sve pomešamo zajedno.

Zatim napravimo dressing tako što pomešamo maslinovo ulje, so, biber, malo limunovog soka i senf, pa sve umutimo da bude kao preliv.

Prelijemo salatu dressingom i zatim pospemo feta sir preko.

Po izboru možete dodati mix iceberg salata, pa napraviti salatu sa većim volumenom.



1500kcal

SUBOTA



DORUČAK

TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

50g integralnog hleba
2 kuvana jaja
40g avokada
so, biber, beli luk u prahu
limunov sok



367kcal

31g
UH

19g
MASTI

18g
PROTEINA

RUČAK

RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

200g morskih plodova (lignje, gambori i sl.)
50ml belog vina
kašika maslinovog ulja
3 kašike crnog luka
3 kašike crvenog luka
1 čen belog luka
2 kašike paradajz pelata
30g arborio riže
so, biber, peršun
sveži peršun



419kcal

36g
UH

19g
MASTI

26g
PROTEINA

UŽINA

proteinski puding (Zbregov/Milbona/Zott)
25g badema

295kcal

15g
UH

15g
MASTI

25g
PROTEINA

VEĆERA

PILEĆI PAPRIKAŠ

150g piletine
100g šargarepe
100g graška
100g krompira
1/2 glavice crnog luka
so, biber, vegeta, aleva paprika
kašičica maslinovog ulja
kašika brašna



446kcal

42g
UH

10g
MASTI

47g
PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

124g

MASTI

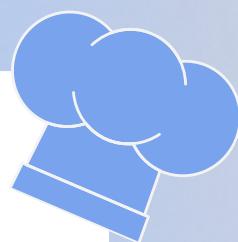
63g

PROTEINI

116g

1500kcal

SUBOTA



TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

Jaja skuvamo, a avokado izgnječimo i dodamo začine: so, biber, beli luk u prahu i malo liimunovog soka, pa izmešamo da bude kao namaz.

Na istostiran hleb namažemo avokado namaz, pa dodamo skuvana jaja ili jedemo odvojeno.

Umesto avokada može biti feta sir.



RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

Na maslinovom ulju dinstamo crni i crveni luk, pa posle 1-2min dodamo i sitno iseckan beli luk.

Zatim dodajemo mix morskih plodova koji smo izabrali, krčkamo kratko i dodajemo belo vino.

Za to vreme pirinač možemo kratko probariti da bude 1/2 spremam a zatim i njega dodati u tiganj.

Na kraju dodajemo paradajz pelat, so, biber i peršun, pa sve zajedno mešamo i krčkamo 10tak minuta dok se ukusi ne spoje.

Na kraju iseckamo svež peršun i pospemo odozgore.



PILEĆI PAPRIKAŠ

Na malo maslinovog ulja dinstamo crni luk, a zatim dodajemo i sitno iseckanu šargarepu.

Nakon par minuta dodajemo piletinu iseckanu na kockice, dinstamo 1-2min, i dodajemo začine: so, vegeta, biber, alevu papriku pa sve promešamo.

Zatim dodajemo krompir iseckan na kockice i prelijemo ključalom vodom.

Smanjimo temperaturu i ostavimo da se krčka nekih 15ak minuta.

Kada krompir omekša - dodajemo zamrznuti grašak, kašiku brašna i ostavimo da se kuva dok ne bude gotovo.



1500kcal

NEDELJA



DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

50g ovsenih pahuljica
100g crvenog voća
merica whey proteina (vanila)
200ml jogurta
100ml vode
5 kocki leda



435kcal

57g

UH

7g

MASTI

36g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA SALATOM

150g piletine
1/2 glavice crnog luka
1 manja šargarepa
kašika maslinovog ulja
mix salata
so, biber
2 kašike crvenog luka
5-6 čeri paradajza
30g light mozzarelle



355kcal

12g

UH

15g

MASTI

43g

PROTEINA

UŽINA

proteinski voćni skyr/quark jogurt
50g borovnica
banana

217kcal

37g

UH

1g

MASTI

15g

PROTEINA

VEČERA

TORTILLA PIZZA

1 tortilja (60g)
2 kašike kečapa
100g pilećih prsa
3 kašike rendanog sira (gauda/edamer)
1 jaje
25g mariniranih šampinjona
malo svežeg peršuna/rukole
origano



490kcal

38g

UH

22g

MASTI

35g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

144g

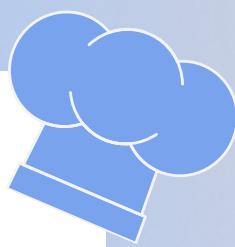
MASTI

45g

PROTEINI

129g

1500kcal NEDELJA



DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA SALATOM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim dodamo so, biber, iseckan crni luk, senf i mešamo sve zajedno, pa oblikujemo kao pljeskavice i ispečemo na maslinovom ulju.

Mix salata, cherry paradajz, luk i krastavac začinimo sa maslinovim uljem, posolimo i dodamo mozzarellu, pa sve serviramo zajedno.



VEČERA

TORTILLA PIZZA

Na tortilju namažemo 2 kašike kečapa, dodamo pileća prsa, izrendan sir, šampinjone, razbijemo 1 jaje po sredini, dodamo origano i i na ostatak tortilje dodamo sveži peršun/rukolu po želji.

Pečemo na 180 stepeni oko 10min ([ili dok jaje ne bude gotovo](#)).



PLANovi ISHRANE

1800kcal

6 NEDELJA
HOT GIRL WINTER
challenge

1800kcal

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
- 350g 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)
- kašika parmezana



638kcal

56g

UH

22g

MASTI

54g

PROTEINA

UŽINA

BLUEBERRY-FLAXSEED SHAKE

- whey protein (vanila)
- 50g zamrznutih borovnica/višanja/malina
- kašika lanenog semena
- 250ml biljnog mleka (badem/kokos)
- 40g ovsenih pahuljica

392kcal

41g

UH

12g

MASTI

30g

PROTEINA

VEČERA

TUNA SALAD

- tuna u komadu (80g)
- 5 cherry paradajza
- 1 srednji krastavac
- 1/2 crvene paprike
- mix iceberg salata/matovilac
- 30g light mozzarella/mini mozzarella
- 2 kašike kukuruza
- kašičica maslinovog ulja
- so, limunov sok
- kašičica mlevenog lana
- 50g integralnog hleba



421kcal

41g

UH

13g

MASTI

35g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

166g

MASTI

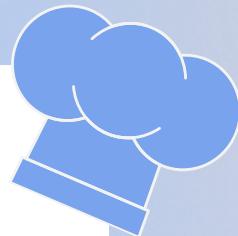
66g

PROTEINI

140g

1800kcal

PONEDJAK



JAJA SA COTTAGE SIROM

Jaja umutimo sa malo soli i bibera i dodamo cottage sir.

Zagrejemo tiganj, stavimo light puter i zatim dodamo jaja sa cottage sirom i mešamo na srednjoj vatri povremeno dok ne budu gotova (vodi računa da budu pufnasta i da ih ne prepečeš).

Salatu napravimo od mixa zelenih salata, čeri paradajza, dodamo so i malo maslinovog ulja.

Hleb istostiramo da bude hrskav, sve serviramo zajedno i pospemo malo vlašca preko jaja.



GRILOVANA PILETINA SA PIREOM & SALATOM

Pileći file začinimo delikates senfom i vegetom ([ili zdravijom opcijom velete](#)) i najbolje bi bilo da pripremimo ranije ili da ostavimo bar 30min da odstoji u frižideru dok se ukusi ne spoje.

Krompir oljuštimo, iseckamo ga na komade i stavimo u šerpu sa hladnom vodom + dodamo kašičicu soli. Dovedemo vodu do ključanja, zatim smanjimo i kuvamo 20-30min dok ne bude skuvan. Procedimo i sačekamo 5min dok se ne ohladi a zatim ga izgnječimo, dodamo kašičicu light putera, mleko, još malo soli, bibera i belog luka u prahu.

Zatim ponovo uključimo šporet i mutimo dok se ne napravi kao pire.

Izključimo šporet, i dodamo kašičicu parmezana, pa sve pomešamo.

SALATA

Kao salatu - dodamo mix iceberg salata, sitno iseckan krastavac, cherry, malo maslinovog ulja, so i malo balsamica.



TUNA SALAD

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, papriku, dodamo mix salata/matovilac, mleveni lan, malo soli, limunov sok, semenke bundeve i maslinovo ulje pa sve pomešamo dok se ukusi ne spoje.

Zatim dodajemo tunu, mozzarellu i kukuruz pa ponovo sve pomešamo.

Hleb istostiramo da bude hrskav.



1800kcal

UTORAK



DORUČAK

CHOCOLATE CREAMY OATS

30g ovsenih pahuljica (sitne ovsene)
 kašičica kakaa
 250ml vode
 1 celo jaje
 1 belance
 1/2 merice whey proteina (čokolada)
 kakao mrvice (po izboru)
 kašika kikiriki putera



385kcal

28g

UH

17g

MASTI

30g

PROTEINA

RUČAK

ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

180g mlevenog ćurećeg mesa
 1/2 crnog luka
 1 manja šargarepa
 vegeta/so, beli luk u prahu
 kašika brašna
 200-250ml paradajz soka
 kašika maslinovog ulja



420kcal

15g

UH

24g

MASTI

36g

PROTEINA

UŽINA

KOKOS-ČIA PUDDING

100ml kokosovog mleka (iz konzerve)
 20g čia semenki
 kašika meda
 100g skyr sira
 100ml vode
 1/2 merice whey proteina
 kašika malina/borovnica/višanja



576kcal

71g

UH

20g

MASTI

28g

PROTEINA

UŽINA 2

2 narandže (ceđeni sok)

VEČERA

KUVANA JAJA SA PEČENICOM I SALATOM

2 kuvana jaja
 40g suve pečenice
 30g light mozzarelle
 5 cherry paradajza
 1 srednji krastavac
 malo maslinovog ulja
 so
 50g integralnog hleba



447kcal

34g

UH

19g

MASTI

35g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

148g

MASTI

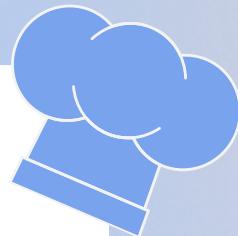
80g

PROTEINI

129g

1800kcal

UTORAK



CHOCOLATE CREAMY OATS

Kakao i ovsene pahuljice stavimo u šerpu, prelijemo proključalom vodom i ostavimo oko 5min dok ne omekšaju i ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo jaje, belance i kuvamo na srednjoj temperaturi uz konstantno mešanje - jako je važno da temperatura ne bude visoka jer treba da ostanu kremaste, da se ne bi zapekle.

Kada budu dovoljno zgusnute i kremaste - skinemo ih sa šporeta i ostavimo da se malo prohlade, a zatim umutimo i whey protein.

Gore možemo dodati malo kakao mrvica po izboru + kikiriki puter.



ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

Ćureće mleveno meso začinimo: so, sitno iseckan crni luk, malo šargarepe, vegeta, beli luk u prahu - pa sve pomešamo, oblikujemo kao ćufte i ostavimo 15ak minuta da ostoje, a nakon toga ih pečemo na malo maslinovog ulja.

Sos napravimo tako što prvo izdinstamo crni luk, dodamo kašiku brašna, nalijemo paradajz sokom do željene gustine i mešamo. Na kraju dodamo malo soli po ukusu.



KOKOS-ČIA PUDDING

Čia semenke pomešamo sa medom i prelijemo proključalom vodom, pa brzo mešamo kako se ne bi napravile grudvice i kako bi se lepo sjedinile. Ostavimo ih oko 10min dok ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo kokosovo mleko, skyr sir i whey, pa sve promešamo.

Ostavimo u frižideru da se ohladi, a onda odozgore dodamo voće po izboru.



KUVANA JAJA SA PEĆENICOM I SALATOM

Jaja skuvamo, pečenicu iseckamo na kockice ili listiće, a salatu napravimo od paradajza i krastavca koje iseckamo na kockice i dodamo malo soli i maslinovog ulja.

Pored svega dodamo mozzarellu.

Hleb istostiramo da bude hrskav.



1800kcal

SREDA



DORUČAK

STRAWBERRY MILKSHAKE

100g zamrznutih jagoda
100ml kokosovog mleka (full-fat)
200ml vode
merica whey proteina (vanila)
kašičica meda
kašičica vanila ekstrakta
40g ovsenih pahuljica



535kcal

43g

UH

27g

MASTI

30g

PROTEINA

RUČAK

GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

150g piletine
100g graška
100g šargarepe
200g krompira
kašičica maslinovog ulja
1/2 glavice crnog luka
so, vegeta, biber, aleva paprika



559kcal

57g

UH

15g

MASTI

49g

PROTEINA

UŽINA

proteinski puding (Zbregov/Milbona/Zott)

banana
10g badema

320kcal

39g

UH

8g

MASTI

23g

PROTEINA

VEĆERA

TORTILJA SA TUNOM I FETOM

tuna u komadu (80g)
iceberg salata
tortilja (60g)
40g feta sira
3 kašike kukuruza



402kcal

37g

UH

14g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

176g

MASTI

64g

PROTEINI

134g

1800kcal

SREDA



STRAWBERRY MILKSHAKE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

Crni luk sitno iseckamo i dinstamo na malo ulja oko 2min, a zatim dodamo iseckanu šargarepu.

Zatim dodajemo iseckane komadiće piletine i mešamo sve zajedno dok piletina ne bude bela sa svih strana, a zatim dodajemo začine: so, vegetu, biber i 3 pune kašike aleve paprike i sve mešamo 30ak sekundi, pa prelijemo proključalom vodom tako da lepo sve pokrije.

Zatim dodajemo zamrznuti grašak, krompir iseckan na kockice, promešamo sve i smanjimo temperaturu na srednju jačinu, pa krčkamo poklopljeno oko 30min.

Ukoliko volite intenzivniji ukus - na kraju dodajte još malo bibera i aleve paprike ([treba da bude dosta tamna boja](#)).



TORTILJA SA TUNOM I FETOM

Tunu, kukuruz i feta sir pomešamo zajedno.

Po sredini tortilje stavimo iceberg salatu a zatim mix sa tunom i sve umotamo kao burrito a zatim zapečemo na tiganju sa svih strana.



1800kcal

ČETVRTAK



DORUČAK

OMLET SA ŠAMPINJONIMA I PILEĆIM GRUDIMA

- 2 cela jaja
- kašika biljnog mleka
- 100g šampinjona
- 50g pilećih grudi
- so, biber
- kašičica maslinovog ulja
- 50g integralnog hleba
- kašičica light putera



456kcal

33g

UH

24g

MASTI

27g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

- 180g piletine
- 100g šargarepe
- 50g graška
- 50g kukuruza
- 250g krompira
- 1/2 crvene paprike
- 3 kašike crvenog luka
- so, biber, vegeta, beli luk u prahu
- kašika maslinovog ulja
- 2 kašike crnog luka



635kcal

72g

UH

15g

MASTI

53g

PROTEINA

UŽINA

- proteinski voćni skyr/quark jogurt
- 25g badema

241kcal

12g

UH

13g

MASTI

19g

PROTEINA

VEČERA

COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

- 2 kašike cottage sira
- 1 jaje
- kašičica vanila ekstrakta
- 30g ovsenih mekinja/sitnih ovsenih whey protein
- kašičica praška za pecivo
- malo izrendanog limuna
- 50g borovnica
- kašika meda



474kcal

48g

UH

14g

MASTI

39g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

165g

MASTI

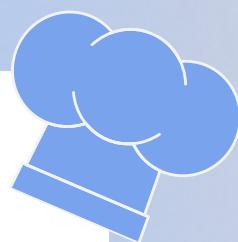
66g

PROTEINI

138g

1800kcal

ČETVRTAK



OMLET SA ŠAMPINJONIMA I PILEĆIM GRUDIMA

Jaja posolimo, dodamo kašiku mleka, biber i umutimo sve zajedno.

Zagrevjemo tiganj i izlijemo jaja, pa dodamo gore sitno iseckane šampinjone i pileće grudi, a zatim poklopimo tiganj.

Pečemo par minuta na srednjoj vatri, a zatim preklopimo omlet i serviramo kad bude pečen sa obe strane.

Hleb premažemo puterom i zapečemo na tiganju da bude hrskav.



PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim satvimo u činiju i dodamo 2 kašike crnog luka, so, biber, malo vegete, beli luk u prahu i promešamo sve zajedno dok se ne sjedine svi sastojci a zatim oblikujemo u pljeskavice. Ostavimo da odstoji 10-15min.

Krompir iseckamo na kockice (sitnije), poprskamo sa maslinovim uljem, posolimo i stavimo da se peče na oko 220 stepeni 15ak minuta.

Za to vreme iseckamo i pomešamo povrće - grašak, šargarepu, kukuruz, crvenu papriku, crveni luk. Nakon što je prošlo 15min, dodamo povrće zajedno sa krompirom da se zapeče nekih 20min.

Ukoliko želite bržu opciju - možete uzeti mix povrća iz konzerve i napraviti kao salatu - uz iceberg, začine i maslinovo ulje.



COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

U blender stavimo sve sastojke i izblendujemo (osim meda i borovnica).

Zagrevjemo tiganj i pečemo na srednjoj vatri 30ak sekundi sa svake strane dok se ne pojave mehurići i ne budu pečene.

Borovnice i med zagrevjemo u šerpi i izgnječimo ih pa mešamo sve zajedno dok ne budu kao džem.

Složimo palačinke i prelijemo džemom.



1800kcal

PETAK



DORUČAK

PROTEINSKI CHEESECAKE

- 1/2 banane
- kašika kokosovog brašna
- 150g skyr sira
- merica whey proteina (vanila)
- 2 kašike limunovog soka
- 100g zamrznutog voća (višnje/maline)
- kašičica čia semenki semenki
- kašičica plazme
- želatin



369kcal

39g

UH

5g

MASTI

42g

PROTEINA

RUČAK

MUSAKA SA TIKVICAMA I KROMPIROM

- 180g nemasnog junećeg mesa
- 100g šargarepe
- 1/2 glavice crnog luka
- 1 čen belog luka
- 200g krompira
- 200g tikvica
- so, biber, vegeta, aleva paprika
- kašika maslinovog ulja
- 1 jaje
- 100g skyr sira



626kcal

53g

UH

22g

MASTI

54g

PROTEINA

UŽINA

CEĐENA NARANDŽA

- 3 narandže (ceđeni sok)

281kcal

64g

UH

1g

MASTI

4g

PROTEINA

VEĆERA

QUINOA-TUNA BOWL

- tuna u komadu (80g)
- 40g kinoe
- 40g feta sira
- 40g leblebija u konzervi
- kašika maslinovog ulja
- limunov sok
- kašičica senfa
- 1 srednji krastavac
- 5-6 čeri paradajza
- so, biber



546kcal

42g

UH

26g

MASTI

36g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

198g

MASTI

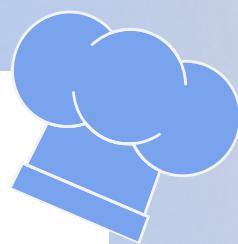
54g

PROTEINI

136g

1800kcal

PETAK



PROTEINSKI CHEESECAKE

Izgnjećimo bananu i pomešamo sa kokosovim brašnom - dok se sve ne sjedini, pa stavimo na dno čaše.

Zatim pripremimo želatin prema uputstvu sa kesice, a onda pomešamo želatin sa skye sirom, limunovim sokom i proteinom dok ne bude kao puding, pa stavimo u frižider dok pripremamo gornji sloj.

Voće pomešamo u šerpi sa medom, dodamo čia semenke i sve mešamo dok ne bude kao džem, pa ostavimo da se malo prohlade dok čia semenke ne nabubre. Nakon 15ak minuta - dodamo i voćni sloj gore + kašičicu plazme.

IDEALNO bi bilo da se sve pripremi noć pre, kako bi se svi ukusi lepo spojili.



MUSAKA SA TIKVICAMA I KROMPIROM

Izdinstamo crni, beli luk i šargarepu na malo ulja a zatim dodamo i mlevenu junetinu pa sve dinstamo zajedno + dodamo so, biber, vegetu i alevu papriku.

Uzmemo manju vatrostalnu kockastu činiju i poređamo na dno krompir, zatim izdinstanu junetinu, pa red tikvica.

Na kraju pomešamo skyr sir i jaje, pa prelijemo preko musake.

Zapečemo sve u rerni na oko 30min - 180 stepeni.



QUINOA-TUNA BOWL

Kinou kuvamo prema uputstvu na pakovanju.

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, dodamo leblebije, tunu, skuvanu kinou i sve pomešamo zajedno.

Zatim napravimo dressing tako što pomešamo maslinovo ulje, so, biber, malo limunovog soka i senf, pa sve umutimo da bude kao preliv.

Prelijemo salatu dressingom i zatim pospemo feta sir preko.

Po izboru možete dodati mix iceberg salata, pa napraviti salatu sa većim volumenom.



1800kcal

SUBOTA



DORUČAK

TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

50g integralnog hleba
2 kuvana jaja
40g avokada
kašika skyr sira
so, biber, beli luk u prahu
limunov sok
light puter (president)



401kcal



32g



21g

21g
PROTEINA

RUČAK

RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

200g morskih plodova (lignje, gambori i sl.)
50ml belog vina
kašika maslinovog ulja
3 kašike crnog luka
3 kašike crvenog luka
1 čen belog luka
2 kašike paradajz pelata
30g arborio riže
so, biber, peršun
sveži peršun



419kcal



36g



19g

26g
PROTEINA

UŽINA

ORANGE CHOCOLATE PROTEIN PANCAKES

1 jaje
1/2 banane
1/2 proteinskih pudinga (čokolada)
whey protein
kašika kakaa
1/2 kašičice praška za pecivo
kašičica maslinovog ulja
narandža



428kcal



49g



12g

31g
PROTEINA

VEČERA

PILEĆI PAPRIKAŠ

150g piletine
100g šargarepe
100g graška
200g krompira
1/2 glavice crnog luka
so, biber, vegeta, aleva paprika
kašičica maslinovog ulja
kašika brašna



531kcal



59g



11g

49g
PROTEINAUGLJENI
HIDRATI

176g

MASTI

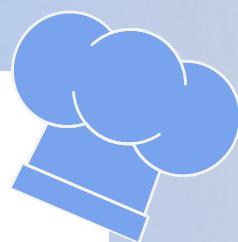
63g

PROTEINI

127g

1800kcal

SUBOTA



TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

Jaja skuvamo, a avokado izgnječimo i dodamo začine: so, biber, beli luk u prahu i malo liimunovog soka, pa dodamo skyr sir izmešamo da bude kao namaz.

Hleb premažemo puterom a zatim ga istostiramo na tiganju da bude hrskav, a zatim namažemo avokado namaz, pa dodamo skuvana jaja ili jedemo odvojeno.

Uместо avokada može biti feta sir.



RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

Na maslinovom ulju dinstamo crni i crveni luk, pa posle 1-2min dodamo i sitno iseckan beli luk.

Zatim dodajemo mix morskih plodova koji smo izabrali, krčkamo kratko i dodajemo belo vino.

Za to vreme pirinač možemo kratko probariti da bude 1/2 spremjan a zatim i njega dodati u tiganj.

Na kraju dodajemo paradajz pelat, so, biber i peršun, pa sve zajedno mešamo i krčkamo 10tak minuta dok se ukusi ne spoje.

Na kraju iseckamo svež peršun i pospemo odozgore.



ORANGE CHOCOLATE PROTEIN PANCAKES

Izblendujemo u blenderu bananu, kake. whey protein, kakao, prašak za pecivo.

Zatim zagrejemo tiganj sa malo ulja i izlijemo smesu tako da dobijemo 3-4 palačinke.

Kada budu gotove - premažemo ih proteinskim pudingom i dodamo iseckanu narandžu.



PILEĆI PAPRIKAŠ

Na malo maslinovog ulja dinstamo crni luk, a zatim dodajemo i sitno iseckanu šargarepu.

Nakon par minuta dodajemo piletinu iseckanu na kockice, dinstamo 1-2min, i dodajemo začine: so, vegeta, biber, alevu papriku pa sve promešamo.

Zatim dodajemo krompir iseckan na kockice i prelijemo ključalom vodom.

Smanjimo temperaturu i ostavimo da se krčka nekih 15ak minuta.

Kada krompir omekša - dodajemo zamrznuti grašak, kašiku brašna i ostavimo da se kuva dok ne bude gotovo.



1800kcal

NEDELJA



DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

50g ovsenih pahuljica
100g crvenog voća
merica whey proteina (vanila)
200ml jogurta
100ml vode
5 kocki leda



435kcal



57g

UH



7g

MASTI



36g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA SALATOM

150g piletine
1/2 glavice crnog luka
1 manja šargarepa
kašika maslinovog ulja
mix salata
so, biber
2 kašike crvenog luka
5-6 čeri paradajza
30g light mozzarelle



355kcal



12g

UH



15g

MASTI



43g

PROTEINA

UŽINA

UŽINA 1

proteinski voćni skyr/quark jogurt
50g borovnica
banana

498kcal



101g

UH



2g

MASTI



19g

PROTEINA

UŽINA 2

3 narandže (ceđeni sok)

TORTILLA PIZZA

1 tortilja (60g)
2 kašike kečapa
100g pilećih prsa
3 kašike rendanog sira (gouda/edamer)
1 jaje
25g mariniranih šampinjona
malo svežeg peršuna/rukole
origano



490kcal



38g

UH



22g

MASTI



35g

PROTEINA

UGLJENI HIDRATI

208g

MASTI

46g

PROTEINI

133g

1800kcal NEDELJA



DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA SALATOM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim dodamo so, biber, iseckan crni luk, senf i mešamo sve zajedno, pa oblikujemo kao pljeskavice i ispečemo na maslinovom ulju.

Mix salata, cherry paradajz, luk i krastavac začinimo sa maslinovim uljem, posolimo i dodamo mozzarellu, pa sve serviramo zajedno.



VEČERA

TORTILLA PIZZA

Na tortilju namažemo 2 kašike kečapa, dodamo pileća prsa, izrendan sir, šampinjone, razbijemo 1 jaje po sredini, dodamo origano i i na ostatak tortilje dodamo sveži peršun/rukolu po želji.

Pečemo na 180 stepeni oko 10min ([ili dok jaje ne bude gotovo](#)).



PLANovi ISHRANE

2000kcal

6 NEDELJA
HOT GIRL WINTER
challenge

2000kcal

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
- 350g 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)
- kašika parmezana



638kcal

56g

UH

22g

MASTI

54g

PROTEINA

UŽINA

BLUEBERRY-FLAXSEED SHAKE

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

424kcal

47g

UH

12g

MASTI

32g

PROTEINA

VEČERA

TUNA SALAD

- tuna u komadu (80g)
- 5 cherry paradajza
- 1 srednji krastavac
- 1/2 crvene paprike
- mix iceberg salata/matovilac
- 30g light mozzarella/mini mozzarelle
- 2 kašike kukuruza
- kašičica maslinovog ulja
- so, limunov sok
- kašičica mlevenog lana
- 100g integralnog hleba



568kcal

68g

UH

16g

MASTI

38g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

199g

MASTI

69g

PROTEINI

145g

2000kcal

PONEDJAK



JAJA SA COTTAGE SIROM

Jaja umutimo sa malo soli i bibera i dodamo cottage sir.

Zagrejemo tiganj, stavimo light puter i zatim dodamo jaja sa cottage sirom i mešamo na srednjoj vatri povremeno dok ne budu gotova (vodi računa da budu pufnasta i da ih ne prepečeš).

Salatu napravimo od mixa zelenih salata, čeri paradajza, dodamo so i malo maslinovog ulja.

Hleb istostiramo da bude hrskav, sve serviramo zajedno i pospemo malo vlašca preko jaja.



GRILOVANA PILETINA SA PIREOM & SALATOM

Pileći file začinimo delikates senfom i vegetom ([ili zdravijom opcijom velete](#)) i najbolje bi bilo da pripremimo ranije ili da ostavimo bar 30min da odstoji u frižideru dok se ukusi ne spoje.

Krompir oljuštimo, iseckamo ga na komade i stavimo u šerpu sa hladnom vodom + dodamo kašičicu soli. Dovedemo vodu do ključanja, zatim smanjimo i kuvamo 20-30min dok ne bude skuvan. Procedimo i sačekamo 5min dok se ne ohladi a zatim ga izgnječimo, dodamo kašičicu light putera, mleko, još malo soli, bibera i belog luka u prahu.

Zatim ponovo uključimo šporet i mutimo dok se ne napravi kao pire.

Izključimo šporet, i dodamo kašičicu parmezana, pa sve pomešamo.

SALATA

Kao salatu - dodamo mix iceberg salata, sitno iseckan krastavac, cherry, malo maslinovog ulja, so i malo balsamica.



TUNA SALAD

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, papriku, dodamo mix salata/matovilac, mleveni lan, malo soli, limunov sok, semenke bundeve i maslinovo ulje pa sve pomešamo dok se ukusi ne spoje.

Zatim dodajemo tunu, mozzarellu i kukuruz pa ponovo sve pomešamo.

Hleb istostiramo da bude hrskav.



2000kcal

UTORAK



DORUČAK

CHOCOLATE CREAMY OATS

30g ovsenih pahuljica (sitne ovsene)
 kašičica kakaa
 250ml vode
 1 celo jaje
 1 belance
 1/2 merice whey proteina (čokolada)
 kakao mrvice (po izboru)
 kašika kikiriki putera



385kcal

28g

UH

17g

MASTI

30g

PROTEINA

RUČAK

ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

180g mlevenog ćurećeg mesa
 1/2 crnog luka
 1 manja šargarepa
 vegeta/so, beli luk u prahu
 kašika brašna
 200-250ml paradajz soka
 kašika maslinovog ulja
 50g pirinča



584kcal

52g

UH

24g

MASTI

40g

PROTEINA

UŽINA

KOKOS-ČIA PUDDING

100ml kokosovog mleka (iz konzerve)
 20g čia semenki
 kašika meda
 100g skyr sira
 100ml vode
 1/2 merice whey proteina
 kašika malina/borovnica/višanja



576kcal

71g

UH

20g

MASTI

28g

PROTEINA

UŽINA 2

2 narandže (ceđeni sok)

KUVANA JAJA SA PEČENICOM I SALATOM

2 kuvana jaja
 40g suve pečenice
 30g light mozzarelle
 5 cherry paradajza
 1 srednji krastavac
 malo maslinovog ulja
 so
 50g integralnog hleba



447kcal

34g

UH

19g

MASTI

35g

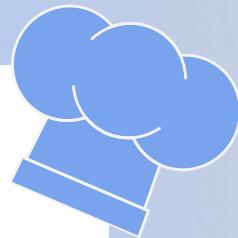
PROTEINA

VEČERA



2000kcal

UTORAK



CHOCOLATE CREAMY OATS

Kakao i ovsene pahuljice stavimo u šerpu, prelijemo proključalom vodom i ostavimo oko 5min dok ne omekšaju i ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo jaje, belance i kuvamo na srednjoj temperaturi uz konstantno mešanje - jako je važno da temperatura ne bude visoka jer treba da ostanu kremaste, da se ne bi zapekle.

Kada budu dovoljno zgusnute i kremaste - skinemo ih sa šporeta i ostavimo da se malo prohlade, a zatim umutimo i whey protein.

Gore možemo dodati malo kakao mrvica po izboru + kikiriki puter.



ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

Ćureće mleveno meso začinimo: so, sitno iseckan crni luk, malo šargarepe, vegeta, beli luk u prahu - pa sve pomešamo, oblikujemo kao ćufte i ostavimo 15ak minuta da ostoje, a nakon toga ih pečemo na malo maslinovog ulja.

Sos napravimo tako što prvo izdinstamo crni luk, dodamo kašiku brašna, nalijemo paradajz sokom do željene gustine i mešamo. Na kraju dodamo malo soli po ukusu.

Pirinač skuvamo sa kašičicom soli i serviramo sve zajedno.



KOKOS-ČIA PUDDING

Čia semenke pomešamo sa medom i prelijemo proključalom vodom, pa brzo mešamo kako se ne bi napravile grudvice i kako bi se lepo sjedinile. Ostavimo ih oko 10min dok ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo kokosovo mleko, skyr sir i whey, pa sve promešamo.

Ostavimo u frižideru da se ohladi, a onda odozgore dodamo voće po izboru.



KUVANA JAJA SA PEČENICOM I SALATOM

Jaja skuvamo, pečenicu iseckamo na kockice ili listiće, a salatu napravimo od paradajza i krastavca koje iseckamo na kockice i dodamo malo soli i maslinovog ulja. Pored svega dodamo mozzarellu.

Hleb istostiramo da bude hrskav.



2000kcal

SREDA



DORUČAK

STRAWBERRY MILKSHAKE

100g zamrznutih jagoda
100ml kokosovog mleka (full-fat)
200ml vode
merica whey proteina (vanila)
kašičica meda
kašičica vanila ekstrakta
50g ovsenih pahuljica



576kcal

50g

UH

28g

MASTI

31g

PROTEINA

RUČAK

GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

150g piletine
100g graška
100g šargarepe
250g krompira
kašičica maslinovog ulja
1/2 glavice crnog luka
so, vegeta, biber, aleva paprika



604kcal

65g

UH

16g

MASTI

50g

PROTEINA

UŽINA

proteinski puding (Zbregov/Milbona/Zott)
banana
25g badema

416kcal

42g

UH

16g

MASTI

26g

PROTEINA

VEĆERA

TORTILJA SA TUNOM I FETOM

tuna u komadu (80g)
iceberg salata
tortilja (60g)
40g feta sira
3 kašike kukuruza



402kcal

37g

UH

14g

MASTI

32g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

194g

MASTI

74g

PROTEINI

139g

2000kcal

SREDA



DORUČAK

RUČAK

VEČERA

STRAWBERRY MILKSHAKE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

Crni luk sitno iseckamo i dinstamo na malo ulja oko 2min, a zatim dodamo iseckanu šargarepu.

Zatim dodajemo iseckane komadiće piletine i mešamo sve zajedno dok piletina ne bude bela sa svih strana, a zatim dodajemo začine: so, vegetu, biber i 3 pune kašike aleve paprike i sve mešamo 30ak sekundi, pa prelijemo proključalom vodom tako da lepo sve pokrije.

Zatim dodajemo zamrznuti grašak, krompir iseckan na kockice, promešamo sve i smanjimo temperaturu na srednju jačinu, pa krčkamo poklopljeno oko 30min.

Ukoliko volite intenzivniji ukus - na kraju dodajte još malo bibera i aleve paprike ([treba da bude dosta tamna boja](#)).



TORTILJA SA TUNOM I FETOM

Tunu, kukuruz i feta sir pomešamo zajedno.

Po sredini tortilje stavimo iceberg salatu a zatim mix sa tunom i sve umotamo kao burrito a zatim zapečemo na tiganju sa svih strana.



2000kcal

ČETVRTAK



DORUČAK

OMLET SA ŠAMPINJONIMA, SIROM I PILEĆIM GRUDIMA

- 3 cela jaja
- kašika biljnog mleka
- 100g šampinjona
- 50g pilećih grudi
- 30g gauda/edamer sira
- so, biber
- kašičica maslinovog ulja
- 50g integralnog hleba
- kašičica light putera



638kcal

34g

UH

38g

MASTI

40g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

- 180g piletine
- 100g šargarepe
- 50g graška
- 50g kukuruza
- 250g krompira
- 1/2 crvene paprike
- 3 kašike crvenog luka
- so, biber, vegeta, beli luk u prahu
- kašika maslinovog ulja
- 2 kašike crnog luka



635kcal

72g

UH

15g

MASTI

53g

PROTEINA

UŽINA

- proteinski voćni skyr/quark jogurt
- 25g badema

241kcal

12g

UH

13g

MASTI

19g

PROTEINA

VEČERA

COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

- 2 kašike cottage sira
- 1 jaje
- kašičica vanila ekstrakta
- 30g ovsenih makinja/sitnih ovsenih whey protein
- kašičica praška za pecivo
- мало izrendanog limuna
- 50g borovnica
- kašika meda



474kcal

48g

UH

14g

MASTI

39g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

166g

MASTI

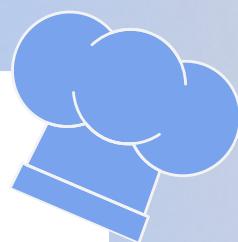
80g

PROTEINI

151g

2000kcal

ČETVRTAK



OMLET SA ŠAMPINJONIMA I PILEĆIM GRUDIMA

Jaja posolimo, dodamo kašiku mleka, biber i umutimo sve zajedno.

Zagrevjemo tiganj i izlijemo jaja, pa dodamo gore sitno iseckane šampinjone, sir i pileće grudi, a zatim poklopimo tiganj.

Pečemo par minuta na srednjoj vatri, a zatim preklopimo omlet i serviramo kad bude pečen sa obe strane.

Hleb premažemo puterom i zapečemo na tiganju da bude hrskav.



PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim satvimo u činiju i dodamo 2 kašike crnog luka, so, biber, malo vegete, beli luk u prahu i promešamo sve zajedno dok se ne sjedine svi sastojci a zatim oblikujemo u pljeskavice. Ostavimo da odstoji 10-15min.

Krompir iseckamo na kockice (sitnije), poprskamo sa maslinovim uljem, posolimo i stavimo da se peče na oko 220 stepeni 15ak minuta.

Za to vreme iseckamo i pomešamo povrće - grašak, šargarepu, kukuruz, crvenu papriku, crveni luk. Nakon što je prošlo 15min, dodamo povrće zajedno sa krompirom da se zapeče nekih 20min.

Ukoliko želite bržu opciju - možete uzeti mix povrća iz konzerve i napraviti kao salatu - uz iceberg, začine i maslinovo ulje.



COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

U blender stavimo sve sastojke i izblendujemo (osim meda i borovnica).

Zagrevjemo tiganj i pečemo na srednjoj vatri 30ak sekundi sa svake strane dok se ne pojave mehurići i ne budu pečene.

Borovnice i med zagrevjemo u šerpi i izgnječimo ih pa mešamo sve zajedno dok ne budu kao džem.

Složimo palačinke i prelijemo džemom.



2000kcal

PETAK



DORUČAK

PROTEINSKI CHEESECAKE

banana
kašika kokosovog brašna
150g skyr sira
merica whey proteina (vanila)
2 kašike limunovog soka
100g zamrznutog voća (višnje/maline)
kašičica čia semenki semenki
kašičica plazme
želatin



421kcal

51g

UH

5g

MASTI

43g

PROTEINA

RUČAK

MUSAKA SA TIKVICAMA I KROMPIROM

180g nemasnog junećeg mesa
100g šargarepe
1/2 glavice crnog luka
1 čen belog luka
200g krompira
200g tikvica
so, biber, vegeta, aleva paprika
kašika maslinovog ulja
1 jaje
100g skyr sira



626kcal

53g

UH

22g

MASTI

54g

PROTEINA

UŽINA

CEĐENA NARANDŽA

2 narandže (ceđeni sok)

UŽINA 2

2 ploče WASA sesame hleba
kašika kikiriki putera

391kcal

63g

UH

11g

MASTI

10g

PROTEINA

VEĆERA

QUINOA-TUNA BOWL

tuna u komadu (80g)
40g kinoe
40g feta sira
40g leblebjija u konzervi
kašika maslinovog ulja
limunov sok
kašičica senfa
1 srednji krastavac
5-6 čeri paradajza
so, biber



546kcal

42g

UH

26g

MASTI

36g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

209g

MASTI

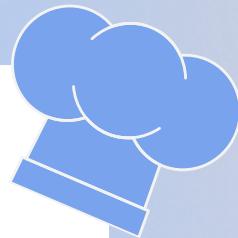
64g

PROTEINI

143g

2000kcal

PETAK



PROTEINSKI CHEESECAKE

Izgnjećimo bananu i pomešamo sa kokosovim brašnom - dok se sve ne sjedini, pa stavimo na dno čaše.

Zatim pripremimo želatin prema uputstvu sa kesice, a onda pomešamo želatin sa skye sirom, limunovim sokom i proteinom dok ne bude kao puding, pa stavimo u frižider dok pripremamo gornji sloj.

Voće pomešamo u šerpi sa medom, dodamo čia semenke i sve mešamo dok ne bude kao džem, pa ostavimo da se malo prohlade dok čia semenke ne nabubre. Nakon 15ak minuta - dodamo i voćni sloj gore + kašičicu plazme.

IDEALNO bi bilo da se sve pripremi noć pre, kako bi se svi ukusi lepo spojili.



MUSAKA SA TIKVICAMA I KROMPIROM

Izdinstamo crni, beli luk i šargarepu na malo ulja a zatim dodamo i mlevenu junetinu pa sve dinstamo zajedno + dodamo so, biber, vegetu i alevu papriku.

Uzmemo manju vatrostalnu kockastu činiju i poređamo na dno krompir, zatim izdinstanu junetinu, pa red tikvica.

Na kraju pomešamo skyr sir i jaje, pa prelijemo preko musake.

Zapečemo sve u rerni na oko 30min - 180 stepeni.



QUINOA-TUNA BOWL

Kinou kuvamo prema uputstvu na pakovanju.

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, dodamo leblebije, tunu, skuvanu kinou i sve pomešamo zajedno.

Zatim napravimo dressing tako što pomešamo maslinovo ulje, so, biber, malo limunovog soka i senf, pa sve umutimo da bude kao preliv.

Prelijemo salatu dressingom i zatim pospemo feta sir preko.

Po izboru možete dodati mix iceberg salata, pa napraviti salatu sa većim volumenom.



2000kcal

SUBOTA



DORUČAK

TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

100g integralnog hleba
 3 kuvana jaja
 40g avokada
 2 kašike skyr sira
 so, biber, beli luk u prahu
 limunov sok
 light puter (president)



624kcal

60g

UH

28g

MASTI

33g

PROTEINA

RUČAK

RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

200g morskih plodova (lignje, gambori i sl.)
 50ml belog vina
 kašika maslinovog ulja
 3 kašike crnog luka
 3 kašike crvenog luka
 1 čen belog luka
 2 kašike paradajz pelata
 30g arborio riže
 so, biber, peršun
 sveži peršun



419kcal

36g

UH

19g

MASTI

26g

PROTEINA

UŽINA

ORANGE CHOCOLATE PROTEIN PANCAKES

1 jaje
 1/2 banane
 1/2 proteinskih pudinga (čokolada)
 whey protein
 kašika kakaa
 1/2 kašičice praška za pecivo
 kašičica maslinovog ulja
 narandža



428kcal

49g

UH

12g

MASTI

31g

PROTEINA

VEČERA

PILEĆI PAPRIKAŠ

150g piletine
 100g šargarepe
 100g graška
 200g krompira
 1/2 glavice crnog luka
 so, biber, vegeta, aleva paprika
 kašičica maslinovog ulja
 kašika brašna



531kcal

59g

UH

11g

MASTI

49g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

204g

MASTI

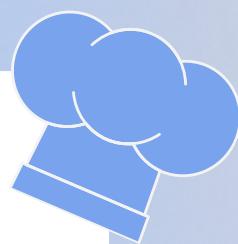
70g

PROTEINI

139g

2000kcal

SUBOTA



TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

Jaja skuvamo, a avokado izgnječimo i dodamo začine: so, biber, beli luk u prahu i malo liimunovog soka, pa dodamo skyr sir i izmešamo da bude kao namaz.

Hleb premažemo puterom a zatim ga istostiramo na tiganju da bude hrskav, a zatim namažemo avokado namaz, pa dodamo skuvana jaja ili jedemo odvojeno.

Uместо avokada može biti feta sir.



RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

Na maslinovom ulju dinstamo crni i crveni luk, pa posle 1-2min dodamo i sitno iseckan beli luk.

Zatim dodajemo mix morskih plodova koji smo izabrali, krčkamo kratko i dodajemo belo vino.

Za to vreme pirinač možemo kratko probariti da bude 1/2 spreman a zatim i njega dodati u tiganj.

Na kraju dodajemo paradajz pelat, so, biber i peršun, pa sve zajedno mešamo i krčkamo 10tak minuta dok se ukusi ne spoje.

Na kraju iseckamo svež peršun i pospemo odozgore.



ORANGE CHOCOLATE PROTEIN PANCAKES

Izblendujemo u blenderu bananu, kake. whey protein, kakao, prašak za pecivo.

Zatim zagrejemo tiganj sa malo ulja i izlijemo smesu tako da dobijemo 3-4 palačinke.

Kada budu gotove - premažemo ih proteinskim pudingom i dodamo iseckanu narandžu.



PILEĆI PAPRIKAŠ

Na malo maslinovog ulja dinstamo crni luk, a zatim dodajemo i sitno iseckanu šargarepu.

Nakon par minuta dodajemo piletinu iseckanu na kockice, dinstamo 1-2min, i dodajemo začine: so, vegeta, biber, alevu papriku pa sve promešamo.

Zatim dodajemo krompir iseckan na kockice i prelijemo ključalom vodom.

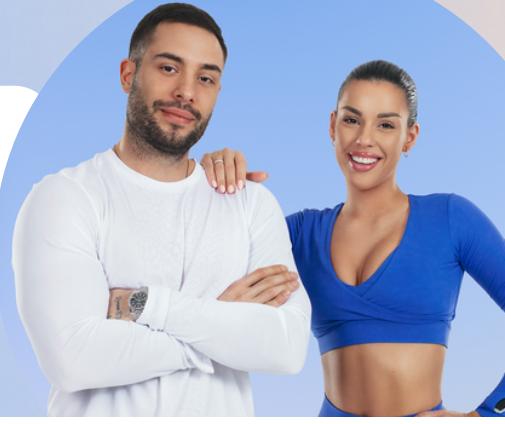
Smanjimo temperaturu i ostavimo da se krčka nekih 15ak minuta.

Kada krompir omekša - dodajemo zamrznuti grašak, kašiku brašna i ostavimo da se kuva dok ne bude gotovo.



2000kcal

NEDELJA



DORUČAK

RUČAK

UŽINA

VEČERA

BERRY-SMOOTHIE

50g ovsenih pahuljica
100g crvenog voća
merica whey proteina (vanila)
200ml jogurta
100ml vode
5 kocki leda
kašika mlevenog lana



497kcal

57g

UH

13g

MASTI

38g

PROTEINA

PILEĆE PLJESKAVICE SA KROMPIROM I POVRĆEM

180g piletine
1/2 glavice crnog luka
1 manja šargarepa
kašika maslinovog ulja
mix salata
so, biber
2 kašike crvenog luka
5-6 čeri paradajza
30g light mozzarelle
200g krompira



557kcal

47g

UH

17g

MASTI

54g

PROTEINA

UŽINA 1

proteinski voćni skyr/quark jogurt
50g borovnica
banana

498kcal

101g

UH

2g

MASTI

19g

PROTEINA

UŽINA 2

3 narandže (ceđeni sok)

TORTILLA PIZZA

1 tortilja (60g)
2 kašike kečapa
100g pilećih prsa
3 kašike rendanog sira (gauda/edamer)
1 jaje
25g mariniranih šampinjona
malo svežeg peršuna/rukole
origano



490kcal

38g

UH

22g

MASTI

35g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

243g

MASTI

54g

PROTEINI

146g

2000kcal NEDELJA



DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



PILEĆE PLJESKAVICE SA SALATOM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim dodamo so, biber, iseckan crni luk, senf i mešamo sve zajedno, pa oblikujemo kao pljeskavice i ispečemo na maslinovom ulju.

Krompir začinimo - so, biber, malo maslinovog ulja i pečemo u rerni na oko 220 stepeni 20-30min.

Mix salata, cherry paradajz, luk i krastavac začinimo sa maslinovim uljem, posolimo i dodamo mozzarellu, pa sve serviramo zajedno.



RUČAK

TORTILLA PIZZA

Na tortilju namažemo 2 kašike kečapa, dodamo pileća prsa, izrendan sir, šampinjone, razbijemo 1 jaje po sredini, dodamo origano i i na ostatak tortilje dodamo sveži peršun/rukolu po želji.

Pečemo na 180 stepeni oko 10min ([ili dok jaje ne bude gotovo](#)).



VEČERA

PLANovi ISHRANE

2500kcal

6 NEDELJA
HOT GIRL WINTER
challenge

2500kcal

PONEDELJAK



DORUČAK

JAJA SA COTTAGE SIROM

- 3 cela jaja
- kašičica light putera
- kašičica maslinovog ulja
- 2 kašike cottage sira
- 5 čeri paradajza
- mix zelene salate
- so, biber, vlašac
- 100g integralnog toast-a



612kcal



56g



28g



34g

UH

MASTI

PROTEINA

RUČAK

GRILOVANA PILETINA SA PIREOM & SALATOM

- 180g piletine
- 350g 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](#))
- kašika parmezana



638kcal



56g



22g



54g

UH

MASTI

PROTEINA

UŽINA

BLUEBERRY-FLAXSEED SHAKE

- whey protein ([vanila](#))
- 50g zamrznutih borovnica/višanja/malina
- kašika lanenog semena
- 250ml biljnog mleka ([badem/kokos](#))
- 50g ovsenih pahuljica

701kcal



111g



13g



35g

UH

MASTI

PROTEINA

UŽINA 2

- 3 narandže ([ceđeni sok](#))

TUNA SALAD

- tuna u komadu (80g)
- 5 cherry paradajza
- 1 srednji krastavac
- 1/2 crvene paprike
- mix iceberg salata/matovilac
- 30g light mozzarelle/mini mozzarelle
- 2 kašike kukuruza
- kašičica maslinovog ulja
- so, limunov sok
- kašičica mlevenog lana
- 100g integralnog hleba



568kcal



68g



16g



38g

UH

MASTI

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

291g

MASTI

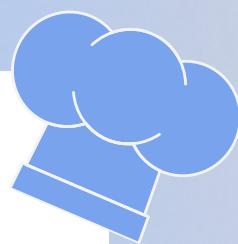
79g

PROTEINI

161g

2500kcal

PONEDELJAK



JAJA SA COTTAGE SIROM

Jaja umutimo sa malo soli i bibera i dodamo cottage sir.

Zagrejemo tiganj, stavimo light puter i zatim dodamo jaja sa cottage sirom i mešamo na srednjoj vatri povremeno dok ne budu gotova (vodi računa da budu pufnasta i da ih ne prepečeš).

Salatu napravimo od mixa zelenih salata, čeri paradajza, dodamo so i malo maslinovog ulja.

Hleb istostiramo da bude hrskav, sve serviramo zajedno i pospemo malo vlašca preko jaja.



GRILOVANA PILETINA SA PIREOM & SALATOM

Pileći file začinimo delikates senfom i vegetom ([ili zdravijom opcijom velete](#)) i najbolje bi bilo da pripremimo ranije ili da ostavimo bar 30min da odstoji u frižideru dok se ukusi ne spoje.

Krompir oljuštimo, iseckamo ga na komade i stavimo u šerpu sa hladnom vodom + dodamo kašičicu soli. Dovedemo vodu do ključanja, zatim smanjimo i kuvamo 20-30min dok ne bude skuvan. Procedimo i sačekamo 5min dok se ne ohladi a zatim ga izgnječimo, dodamo kašičicu light putera, mleko, još malo soli, bibera i belog luka u prahu.

Zatim ponovo uključimo šporet i mutimo dok se ne napravi kao pire.

Isključimo šporet, i dodamo kašičicu parmezana, pa sve pomešamo.

SALATA

Kao salatu - dodamo mix iceberg salata, sitno iseckan krastavac, cherry, malo maslinovog ulja, so i malo balsamica.



TUNA SALAD

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, papriku, dodamo mix salata/matovilac, mleveni lan, malo soli, limunov sok, semenke bundeve i maslinovo ulje pa sve pomešamo dok se ukusi ne spoje.

Zatim dodajemo tunu, mozzarellu i kukuruz pa ponovo sve pomešamo.

Hleb istostiramo da bude hrskav.



2500kcal

UTORAK



DORUČAK

RUČAK

UŽINA

VEČERA

CHOCOLATE CREAMY OATS

60g ovsenih pahuljica (sitne ovsene)
 kašičica kakaa
 350ml vode
 1 celo jaje
 1 belance
 1/2 merice whey proteina (čokolada)
 kakao mrvice (po izboru)
 kašika kikiriki putera
 banana



624kcal



76g

UH



20g

MASTI



35g

PROTEINA

ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

180g mlevenog ćurećeg mesa
 1/2 crnog luka
 1 manja šargarepa
 vegeta/so, beli luk u prahu
 kašika brašna
 200-250ml paradajz soka
 kašika maslinovog ulja
 70g pirinča



652kcal



67g

UH



24g

MASTI



42g

PROTEINA

KOKOS-ČIA PUDDING

100ml kokosovog mleka (iz konzerve)
 20g čia semenki
 kašika meda
 100g skyr sira
 100ml vode
 1/2 merice whey proteina
 kašika malina/borovnica/višanja



632kcal



85g

UH



20g

MASTI



28g

PROTEINA

VOĆNA SALATA

2 narandže
 100g ananasa

KUVANA JAJA SA PEĆENICOM I SALATOM

2 kuvana jaja
 40g suve pečenice
 50g light mozzarelle
 5 cherry paradajza
 1 srednji krastavac
 malo maslinovog ulja
 so
 100g integralnog hleba



614kcal



61g

UH



22g

MASTI



43g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

289g

MASTI

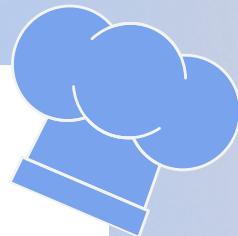
86g

PROTEINI

148g

2500kcal

UTORAK



CHOCOLATE CREAMY OATS

Kakao i ovsene pahuljice stavimo u šerpu, prelijemo proključalom vodom i ostavimo oko 5min dok ne omekšaju i ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo jaje, belance i kuvamo na srednjoj temperaturi uz konstantno mešanje - jako je važno da temperatura ne bude visoka jer treba da ostanu kremaste, da se ne bi zapekle.

Kada budu dovoljno zgušnute i kremaste - skinemo ih sa šporeta i ostavimo da se malo prohlade, a zatim umutimo i whey protein.

Gore možemo dodati malo kakao mrvica po izboru, kikiriki puter i bananu.



ĆUREĆE ĆUFTE SA PARADAJZ SOSOM

Ćureće mleveno meso začinimo: so, sitno iseckan crni luk, malo šargarepe, vegeta, beli luk u prahu - pa sve pomešamo, oblikujemo kao ćufte i ostavimo 15ak minuta da ostoje, a nakon toga ih pečemo na malo maslinovog ulja.

Sos napravimo tako što prvo izdinstamo crni luk, dodamo kašiku brašna, nalijemo paradajz sokom do željene gustine i mešamo. Na kraju dodamo malo soli po ukusu.

Pirinač skuvamo sa kašičicom soli i serviramo sve zajedno.



KOKOS-ČIA PUDDING

Čia semenke pomešamo sa medom i prelijemo proključalom vodom, pa brzo mešamo kako se ne bi napravile grudvice i kako bi se lepo sjedinile. Ostavimo ih oko 10min dok ne upiju svu vodu.

Zatim dodajemo kokosovo mleko, skyr sir i whey, pa sve promešamo.

Ostavimo u frižideru da se ohladi, a onda odozgore dodamo voće po izboru.



KUVANA JAJA SA PEĆENICOM I SALATOM

Jaja skuvamo, pečenicu iseckamo na kockice ili listiće, a salatu napravimo od paradajza i krastavca koje iseckamo na kockice i dodamo malo soli i maslinovog ulja.

Pored svega dodamo mozzarellu.

Hleb istostiramo da bude hrskav.



2500kcal

SREDA



DORUČAK

STRAWBERRY MILKSHAKE

100g zamrznutih jagoda
100ml kokosovog mleka (full-fat)
200ml vode
merica whey proteina (vanila)
kašičica meda
kašičica vanila ekstrakta
50g ovsenih pahuljica



576kcal

50g

UH

28g

MASTI

31g

PROTEINA

RUČAK

GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

150g piletine
100g graška
100g šargarepe
250g krompira
kašičica maslinovog ulja
1/2 glavice crnog luka
so, vegeta, biber, aleva paprika



604kcal

65g

UH

16g

MASTI

50g

PROTEINA

UŽINA

TORTILJA SA TUNOM I FETOM

tuna u komadu (80g)

iceberg salata
tortilja (60g)
40g feta sira
3 kašike kukuruza

VOĆNA SALATA

banana
2 narandže
15g badema



782kcal

107g

UH

22g

MASTI

39g

PROTEINA

VEČERA

PASTA SA SIROM

80g paste (penne)
15g gauda sira
15g parmezana
2 kašike light putera (president)
1 čen belog luka
50ml light pavlake za kuvanje
so, biber
sveži peršun



544kcal

62g

UH

24g

MASTI

20g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

284g

MASTI

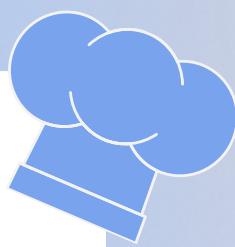
90g

PROTEINI

140g

2500kcal

SREDA



DORUČAK

RUČAK

UŽINA

VEČERA

STRAWBERRY MILKSHAKE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



GRAŠAK SA PILETINOM I ŠARGAREPOM

Crni luk sitno iseckamo i dinstamo na malo ulja oko 2min, a zatim dodamo iseckanu šargarepu.

Zatim dodajemo iseckane komadiće piletine i mešamo sve zajedno dok piletina ne bude bela sa svih strana, a zatim dodajemo začine: so, vegetu, biber i 3 pune kašike aleva paprike i sve mešamo 30ak sekundi, pa prelijemo proključalom vodom tako da lepo sve pokrije.

Zatim dodajemo zamrznuti grašak, krompir iseckan na kockice, promešamo sve i smanjimo temperaturu na srednju jačinu, pa krčkamo poklopljeno oko 30min.

Ukoliko volite intenzivniji ukus - na kraju dodajte još malo bibera i aleva paprike ([treba da bude dosta tamna boja](#)).



TORTILJA SA TUNOM I FETOM

Tunu, kukuruz i feta sir pomešamo zajedno.

Po sredini tortilje stavimo iceberg salatu a zatim mix sa tunom i sve umotamo kao burrito a zatim zapečemo na tiganju sa svih strana.



PASTA SA SIROM

Pastu stavimo da se kuva prema uputstvu na pakovanju.

Za to vreme - zagrejemo tiganj na srednje-jako vatri, dodamo puter, sitno iseckan beli luk i pržimo oko 1min, a zatim smanjimo temperaturu i dodamo pavlaku za kuvanje i kuvamo nekoliko minuta dok se ne zagreje.

Dodamo izrendanu gaudu i parmezan i mešamo dok se ne istopi i ne napravi kao sos.

Zatim dodajemo skuvanu testeninu i sve zajedno mešamo dok se ne sjedini, dodamo so, biber i malo svežeg peršuna.



2500kcal

ČETVRTAK



DORUČAK

OMLET SA ŠAMPINJONIMA, SIROM I PILEĆIM GRUDIMA

3 cela jaja
kašika biljnog mleka
100g šampinjona
50g pilećih grudi
30g gauda/edamer sira
so, biber
kašičica maslinovog ulja
100g integralnog hleba
kašičica light putera



776kcal



60g

UH



40g

MASTI



44g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA PEĆENIM POVRĆEM

180g piletine
100g šargarepe
50g graška
50g kukuruza
300g krompira
1/2 crvene paprike
3 kašike crvenog luka
so, biber, vegeta, beli luk u prahu
kašika maslinovog ulja
2 kašike crnog luka



671kcal



80g

UH



15g

MASTI



54g

PROTEINA

UŽINA

UŽINA 1

proteinski voćni skyr/quark jogurt
25g badema

550kcal



84g

UH



14g

MASTI



22g

PROTEINA

UŽINA 2

2 narandže
jabuka
100g ananasa

COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

2 kašike cottage sira
1 jaje
kašičica vanila ekstrakta
30g ovsenih makinja/sitnih ovsenih
whey protein
kašičica praška za pecivo
malo izrendanog limuna
50g borovnica
kašika meda



474kcal



48g

UH



14g

MASTI



39g

PROTEINA

VEČERA

UGLJENI
HIDRATI

272g

MASTI

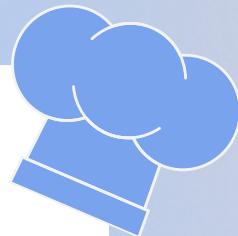
83g

PROTEINI

159g

2500kcal

ČETVRTAK



OMLET SA ŠAMPINJONIMA I PILEĆIM GRUDIMA

Jaja posolimo, dodamo kašiku mleka, biber i umutimo sve zajedno.

Zagrevjemo tiganj i izlijemo jaja, pa dodamo gore sitno iseckane šampinjone, sir i pileće grudi, a zatim poklopimo tiganj.

Pečemo par minuta na srednjoj vatri, a zatim preklopimo omlet i serviramo kad bude pečen sa obe strane.

Hleb premažemo puterom i zapečemo na tiganju da bude hrskav.



PILEĆE PLJESKAVICE SA PEČENIM POVRĆEM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim satvimo u činiju i dodamo 2 kašike crnog luka, so, biber, malo vegete, beli luk u prahu i promešamo sve zajedno dok se ne sjedine svi sastojci a zatim oblikujemo u pljeskavice. Ostavimo da odstoji 10-15min.

Krompir iseckamo na kockice (sitnije), poprskamo sa maslinovim uljem, posolimo i stavimo da se peče na oko 220 stepeni 15ak minuta.

Za to vreme iseckamo i pomešamo povrće - grašak, šargarepu, kukuruz, crvenu papriku, crveni luk. Nakon što je prošlo 15min, dodamo povrće zajedno sa krompirom da se zapeče nekih 20min.

Ukoliko želite bržu opciju - možete uzeti mix povrća iz konzerve i napraviti kao salatu - uz iceberg, začine i maslinovo ulje.



COTTAGE CHEESE PROTEIN PANCAKES

U blender stavimo sve sastojke i izblendujemo (osim meda i borovnica).

Zagrevjemo tiganj i pečemo na srednjoj vatri 30ak sekundi sa svake strane dok se ne pojave mehurići i ne budu pečene.

Borovnice i med zagrevjemo u šerpi i izgnječimo ih pa mešamo sve zajedno dok ne budu kao džem.

Složimo palačinke i prelijemo džemom.



2500kcal

PETAK



DORUČAK

PROTEINSKI CHEESECAKE

banana
kašika kokosovog brašna
150g skyr sira
merica whey proteina (vanila)
2 kašike limunovog soka
100g zamrznutog voća (višnje/maline)
kašičica čia semenki semenki
kašičica plazme
želatin



421kcal

51g

UH

5g

MASTI

43g

PROTEINA

RUČAK

MUSAKA SA JUNETINOM

200g nemasnog junećeg mesa
100g šargarepe
1/2 glavice crnog luka
1 čen belog luka
400g krompira
20g feta sira
so, biber, vegeta, aleva paprika
kašika maslinovog ulja
1 jaje
100g skyr sira



827kcal

83g

UH

27g

MASTI

63g

PROTEINA

UŽINA

CEĐENA NARANDŽA

3 narandže (ceđeni sok)

UŽINA 2

2 ploče WASA sesame hleba
kašika kikiriki putera

483kcal

84g

UH

11g

MASTI

12g

PROTEINA

VEĆERA

QUINOA-TUNA BOWL

tuna u komadu (160g)
60g kinoe
50g feta sira
50g leblebija u konzervi
kašika maslinovog ulja
limunov sok
kašičica senfa
1 srednji krastavac
5-6 čeri paradajza
so, biber



782kcal

66g

UH

30g

MASTI

62g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

284g

MASTI

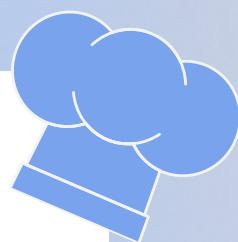
73g

PROTEINI

180g

2000kcal

PETAK



PROTEINSKI CHEESECAKE

Izgnječimo bananu i pomešamo sa kokosovim brašnom - dok se sve ne sjedini, pa stavimo na dno čaše.

Zatim pripremimo želatin prema uputstvu sa kesice, a onda pomešamo želatin sa skye sirom, limunovim sokom i proteinom dok ne bude kao puding, pa stavimo u frižider dok pripremamo gornji sloj.

Voće pomešamo u šerpi sa medom, dodamo čia semenke i sve mešamo dok ne bude kao džem, pa ostavimo da se malo prohlade dok čia semenke ne nabubre.

Nakon 15ak minuta - dodamo i voćni sloj gore + kašičicu plazme.

IDEALNO bi bilo da se sve pripremi noć pre, kako bi se svi ukusi lepo spojili.



MUSAKA SA JUNETINOM

Izdinstamo crni, beli luk i šargarepu na мало ulja a zatim dodamo i mlevenu junetinu pa sve dinstamo zajedno + dodamo so, biber, vegetu i alevu papriku.

Uzmemo manju vatrostalnu kockastu činiju i poređamo na dno krompir, zatim izdinstanu junetinu, pa gornji red krompira.

Na kraju pomešamo skyr sir, fetu i jaje, pa prelijemo preko musake.

Zapečemo sve u rerni na oko 30min - 180 stepeni.



QUINOA-TUNA BOWL

Kinou kuvamo prema uputstvu na pakovanju.

Iseckamo cherry paradajz, krastavac, dodamo leblebije, tunu, skuvanu kinou i sve pomešamo zajedno.

Zatim napravimo dressing tako što pomešamo maslinovo ulje, so, biber, malo limunovog soka i senf, pa sve umutimo da bude kao preliv.

Prelijemo salatu dressingom i zatim pospemo feta sir preko.

Po izboru možete dodati mix iceberg salata, pa napraviti salatu sa većim volumenom.



2500kcal

SUBOTA



TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

100g integralnog hleba
3 kuvana jaja
40g avokada
30g feta sira
so, biber, beli luk u prahu
limunov sok
light puter (president)



688kcal

58g

UH

36g

MASTI

33g

PROTEINA

RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

200g morskih plodova (lignje, gambori i sl.)
100ml belog vina
kašika maslinovog ulja
3 kašike crnog luka
3 kašike crvenog luka
1 čen belog luka
3 kašike paradajz pelata
70g arborio riže
so, biber, peršun
sveži peršun



589kcal

71g

UH

21g

MASTI

29g

PROTEINA

ORANGE CHOCOLATE PROTEIN PANCAKES

1 jaje
1/2 banane
1/2 proteinskih pudinga (čokolada)
whey protein
kašika kakaa
1/2 kašičice praška za pecivo
kašičica maslinovog ulja
narandža



552kcal

80g

UH

12g

MASTI

31g

PROTEINA

VOĆNA SALATA

100g ananasa
jabuka

DORUČAK

RUČAK

UŽINA

VEČERA

PILEĆI PAPRIKAŠ

180g piletine
100g šargarepe
100g graška
300g krompira
1/2 glavice crnog luka
so, biber, vegeta, aleva paprika
kašičica maslinovog ulja
kašika brašna



648kcal

77g

UH

12g

MASTI

58g

PROTEINA

UGLJENI
HIDRATI

286g

MASTI

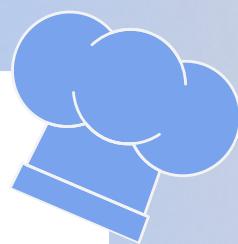
81g

PROTEINI

151g

2500kcal

SUBOTA



TOAST SA JAJIMA I AVOKADOM

Jaja skuvamo, a avokado izgnječimo i dodamo začine: so, biber, beli luk u prahu i malo liimunovog soka, pa dodamo skyr sir i izmešamo da bude kao namaz.

Hleb premažemo puterom a zatim ga istostiramo na tiganju da bude hrskav, a zatim namažemo avokado namaz, pa dodamo skuvana jaja ili jedemo odvojeno.

Uместо avokada može biti feta sir.



RIŽOTO SA MORSKIM PLODOVIMA

Na maslinovom ulju dinstamo crni i crveni luk, pa posle 1-2min dodamo i sitno iseckan beli luk.

Zatim dodajemo mix morskih plodova koji smo izabrali, krčkamo kratko i dodajemo belo vino.

Za to vreme pirinač možemo kratko probariti da bude 1/2 spremjan a zatim i njega dodati u tiganj.

Na kraju dodajemo paradajz pelat, so, biber i peršun, pa sve zajedno mešamo i krčkamo 10tak minuta dok se ukusi ne spoje.

Na kraju iseckamo svež peršun i pospemo odozgore.



ORANGE CHOCOLATE PROTEIN PANCAKES

Izblendujemo u blenderu bananu, kake. whey protein, kakao, prašak za pecivo.

Zatim zagrejemo tiganj sa malo ulja i izlijemo smesu tako da dobijemo 3-4 palačinke.

Kada budu gotove - premažemo ih proteinskim pudingom i dodamo iseckanu narandžu.



PILEĆI PAPRIKAŠ

Na malo maslinovog ulja dinstamo crni luk, a zatim dodajemo i sitno iseckanu šargarepu.

Nakon par minuta dodajemo piletinu iseckanu na kockice, dinstamo 1-2min, i dodajemo začine: so, vegeta, biber, alevu papriku pa sve promešamo.

Zatim dodajemo krompir iseckan na kockice i prelijemo ključalom vodom.

Smanjimo temperaturu i ostavimo da se krčka nekih 15ak minuta.

Kada krompir omekša - dodajemo zamrznuti grašak, kašiku brašna i ostavimo da se kuva dok ne bude gotovo.



2500kcal

NEDELJA



DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

70g ovsenih pahuljica
100g crvenog voća
merica whey proteina (vanila)
200ml jogurta
200ml vode
5 kocki leda
kašika mlevenog lana



583kcal

71g

UH

15g

MASTI

41g

PROTEINA

RUČAK

PILEĆE PLJESKAVICE SA KROMPIROM I POVRĆEM

180g piletine
1/2 glavice crnog luka
1 manja šargarepa
kašika maslinovog ulja
mix salata
so, biber
2 kašike crvenog luka
5-6 čeri paradajza
30g light mozzarelle
300g krompira



633kcal

64g

UH

17g

MASTI

56g

PROTEINA

UŽINA

UŽINA 1

proteinski voćni skyr/quark jogurt
50g borovnica
banana
kašika kikiriki putera

772kcal

110g

UH

24g

MASTI

29g

PROTEINA

UŽINA 2

3 narandže (ceđeni sok)
30g badema

TORTILLA PIZZA

1 tortilja (60g)
2 kašike kečapa
100g pilećih prsa
3 kašike rendanog sira (gauda/edamer)
1 jaje
25g mariniranih šampinjona
malo svežeg peršuna/rukole
origano



490kcal

38g

UH

22g

MASTI

35g

PROTEINA

VEČERA

UGLJENI
HIDRATI

283g

MASTI

78g

PROTEINI

161g

2500kcal NEDELJA



DORUČAK

BERRY-SMOOTHIE

Sve sastojke pomešamo i izblendujemo u blenderu.



PILEĆE PLJESKAVICE SA KROMPIROM I POVRĆEM

Pileće meso izblendujemo u blenderu a zatim dodamo so, biber, isečkan crni luk, senf i mešamo sve zajedno, pa oblikujemo kao pljeskavice i ispečemo na maslinovom ulju.

Krompir začinimo - so, biber, malo maslinovog ulja i pečemo u rerni na oko 220 stepeni 20-30min.

Mix salata, cherry paradajz, luk i krastavac začinimo sa maslinovim uljem, posolimo i dodamo mozzarellu, pa sve serviramo zajedno.



VEČERA

TORTILLA PIZZA

Na tortilju namažemo 2 kašike kečapa, dodamo pileća prsa, izrendan sir, šampinjone, razbijemo 1 jaje po sredini, dodamo origano i i na ostatak tortilje dodamo sveži peršun/rukolu po želji.

Pečemo na 180 stepeni oko 10min ([ili dok jaje ne bude gotovo](#)).

