

A year from now you may
wish you had started today!

Primjer

NAZIV HRANE	PRAKTIČNA KOLIČINA	KOLIČINA
DORUČAK		
Palenta kuhana		100 g
Psilium ljuskice	1 jušna žlica	15 g
Kefir		150 g
Iako je prema testu intolerancije kefir u crvenom, za nadutost ga je bolje ostaviti radi benefita na crijevnu mikrofloru		
MEĐUOBROK I		
Ananas očišćeni		100 g
Sjemenke bundeve oljuštene		10 g
RUČAK		
File crvene pastrmke pečeni		1
Pečeni batat	1 šalica	180 g
Salata rikola, matovilac	1.5 zdjela	75g
Ulje maslinovo	1 čajna žlica	5g
Limunov sok	1 čajna žlica	5 g
Pastrmku i batat možete zajedno peći u pećnici na pek papiru. Sol 2 g, Ulje maslinovo 2.5 g.		
MEĐUOBROK II		
Kompot od kruške		200 g
Tamna čokolada 72% kaka		10 g
VEČERA		
Teledži kotlet, pečeni u tavi (Ulje suncokretovo, Sol morska 2 g)	1 kotlet	150 g
Salata od raznog povrća sa umakom*		1
*Cikla rendana 100 g, Luk crveni 30 g, Mrkva 50 g, Celer korjen 40 g, Mix salata (zelena, matovilac, rukola)50 g, Sjemenke bundeve 5 g, Senf 10 g, Limunov sok 10 g, Ulje maslinovo 5 g, Češnjak 5 g, Sol morska 1 g.		

Pitanja?

info@nutricentar.ba
+387 63 405 105

Vukovarska b.b. (Poliklinika Vitalis II. kat), Mostar, 88000
Fra Anđela Zvizdovića 1, Uničić zgrada, Sarajevo 71000

