

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

**Primjer**

NAZIV HRANE	PRAKTIČNA KOLIČINA	KOLIČINA
<b>DORUČAK</b>		
Kruh heljdin	2 šnite	100 g
Sir svježi kravlji posni		50 g
Jaje kuhano	1 komada	50 g
Cherry rajčice	1 zdjela	50 g
<b>MEDUOBROK I</b>		
Jabuka	1 komada	220 g
Cimet	1 čajna žlica	5 g
Orah suhi	3 polovica	12 g
<b>RUČAK</b>		
Juha od povrća*		1
Piletina, pečena prsa	2 fileta	220 g
Pire krumpir **		1
Matovilac salata	0.6 zdjela	30 g
Ulje maslinovo	2 čajne žlice	10 g
*Juha : Tikvice 40g, Korabica 10g, Mrkva 30g, Peršin list 20g, Sol morska 1.5g, Ulje suncokretovo 5g 1g, Ulje suncokretovo 5g **Pire krumpir: krumpir 350 g, sol morska 2 g.		
<b>MEDUOBROK II-obrok poslije treninga</b>		
Banana		110 g
Zott proteinski napitak bez laktoze		200 g
<b>VEČERA</b>		
Riža kuhana	1.5 šalica	200 g
Pirjana piletina*		80 g
Cikla salata		150 g
* Celer korjen 10g, Lovorov list 2g, Luk crveni 20g, Mrkva 40g, Peršin list 10g, Peršin-sušeni listovi 4g, Pile (bijelo meso bez kosti) 300g, Ulje maslinovo 5g		

**Pitanja?**

info@nutricentar.ba  
+387 63 405 105

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

