

## JELOVNIK ( LINJANO)

(prvi trening 1h, drugi trening 2h, hleb samo kad se pomene, ne jede se bas nista nepomenuto, jedino voda)

### PONEDELJAK

dorucak :-kasika meda, 1 orah, -2 iscedjena grajpa ili narandze  
-parce crnog hleba i parce sira ili salame

uzina :casa soka od paradajiza

rucak :-supa, meso sa povrcem kao prilogom

uzina : jogurt

vecera : parce ribe ili piletine sa povrcem kao prilogom

### UTORAK

dorucak: jogurt , i 2dl skuvane gole psenice

uzina : jabuka, ili narandza, ili sezonsko voce, 200 gr

rucak: supa, meso sa povrcem

uzina : 1 banana

vecera : meso sa povrcem prilogom

### SREDA

dorucak : kornfleks sa mlekom ili jogurtom + vocka 200gr

uzina : 2 solje soka od paradajiza

rucak : corba, meso sa povrcem (pirinac, sargarepa, boranija, spanac, grasak,  
manje i redje krompir)

uzina: jabuka + 2 oraha(8 cenaka)

vecera : meso + povrce

### CETVRTAK

dorucak : parce crnog hleba +2 jajeta(na oko ili kuvana)

uzina : banana

rucak: supa, meso prilog povrce

uzina: 2 dl skuvane gole psenice

vecera: meso i povrce

### PETAK

dorucak: 1 jogurt(2)

uzina : seckano voce 300 gr

rucak : supa meso, povrce ne krompir, ne hleb

uzina: 2 case soka od paradajiza

vecera: riba pecena, kuvana, povrce

## SUBOTA

dorucak : kasika meda i 3 oraha(12 delova)

uzina: jogurt jedan(2)

rucak : kuvani pasulj + 1 parce crnog hleba

uzina:2 cedjena grejpa ili narandze

vecera solja(2) mleka

## NEDELJA

dorucak : 1 parce crnog hleba sa parcetom sira ili salame, ...

uzina: 2 case paradajiza

rucak: supa, meso, prilog povrce, bez hleba!

uzina: jedna solja psenice

vecera : korn fleks u solji mleka