

JEDILNIK - 3. TEDEN / 1. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Acai smuti skleda (recept iz knjižice)	
MALICA	
Proteinski napitek (Z bregov)	2dcl
Jabolko	1 kos
KOSILO: Testenine z gobicami in parmezanom, paradižnikova solata	
Polnozrnate testenine	50g
Šampinjoni	90g
Čebula, začimbe	Po želji
Kisla smetana 12% m.m.	1 žlica (35g)
Paradižnik, začimbe za solato	Po želji
Rdeči fižol v konzervi	3 žlice (50g)
Parmezan	Rezina (20g)
SLADICA: Presne jagodne kroglice (recept iz knjižice)	
VEČERJA: Solatni krožnik s kvinojo	
Kvinoja	50g
Paradižnik, zelena solata, paprika	Po želji
Rdeči fižol v konzervi	3 žlice (50g)
Jajce (trdo kuhano)	1 kos
Sladka koruza v zrnju	50g
Mehki sir (npr. Brie)	40g

JEDILNIK - 3. TEDEN / 2. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Topli sendvič s pršutom	
Polnozrnat toast	4 rezine (95g)
Kuhan pršut	50g
Sir Ementaler	20g
Paprika, paradižnik, rukola...	Po želji
MALICA	
Mandlji	15g
Jagode	Skodelica
KOSILO: Pečena piščančja bedra in krompir z zelenjavo, zelenjavna juha	
Brokoli, cvetača, čebula, česen, začimbe za juho	Po želji
Kisla smetana 12% m.m. (Hofer)	Pol žlice (15g)
Piščančja bedra brez kože	2 kosa (135g)
Krompir	1 manjši (150g)
Mešana zmrznjena zelenjava	150g
SLADICA: Bananini ovseni muffin (recept iz knjižice)	
VEČERJA: Riž s kozicami in brokolijem (recept iz knjižice)	

JEDILNIK - 3. TEDEN / 3. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK	
Rženi mešani kruh	2 manjša kosa (80g)
Vložena rdeča paprika	Po želji
Sirni namaz Philadelphia light	50g
Pomarančni sok 100%	1,5dcl
MALICA	
Riževi vafli s temno čokolado	3 kos (50g)
Mandarina	2 kos
KOSILO: File osliča s krompirjevo solato in dušeno zelenjavno na maslu	
File osliča	2 fileja (140g)
Dušena zelenjava (brokoli, paprika...)	Po želji
Maslo z zelišči	7g
Krompir	2 majhna (340g)
Solatno olje	1 žlička (5g)
Kis, drobnjak, čebula, sol, poper...	Po želji
Vanilijev puding	1 lonček
VEČERJA: Piščančja solata (recept iz knjižice)	

JEDILNIK - 3. TEDEN / 4. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Kokosova ovsena skleda (recept iz knjižice)	
MALICA	
Beljakovinska ploščica Pilos (Lidl)	2 ploščici (2x40g)
Hruška	1 kos (130g)
KOSILO: Solatni krožnik s proseno kašo in piščančjimi trakci	
Piščančji file	100g
Proseno kaša	50g
Rdeči fižol v konzervi	5 žlic (80g)
Sir Brie	30g
Bučno olje	2 žlički (10g)
Paradižnik, zelena solata, radič	Po žleji
VEČERJA: Pečena jajca na oko z zelenjavo in kruhom	
Jajce	3 kos
Polnozrnat kruh	1 kos (45g)
Paradižnik	100g

JEDILNIK - 3. TEDEN / 5. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Puhaste palačinke (recept iz knjižice)	
MALICA: Skutina boula	
Skuta 10% m.m.	60g
Med	Pol žličke (10g)
Tekoči jogurt 1,3% m.m.	2dcl
Borovnice	Skodelica
Ovseni kosmiči	30g
KOSILO: Puranji zrezek v zelenjavni omaki, njoki in mešana solata	
Puranji file	110g
Bučke, čebula, česen, paprika, paradižnikova mezga, začimbe	Po želji
Krompirjevi njoki s skuto (Pečjak)	80g
Motovilec, kitajsko zelje	Po želji
Sladka koruza v zrnju	50g
Stročji fižol	40g
VEČERJA: Sataraš s polento	
Paprika, paradižnik, peteršilj	Po želji
Jajce	2 kosa
Koruzni zdrob	60g

JEDILNIK - 3. TEDEN / 6. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Pšenični gris s sirotkinimi proteini in kakavom	
Pšenični zdrob	50g
Mleko 1,5% m.m.	2dcl
Sirotkini proteini (brez okusa)	1 merica (35g)
MALICA: Tortilja s čičeriko, mocarelo in zelenjavo (recept iz knjižice)	
KOSILO: Zeljne krpice s pršutom, rdeča pesa v solati in panna cotta	
Sveže zelje	1/3 glave (370g)
Kuhana šunka	50g
Čebula, začimbe	Po želji
Rdeča pesa	1 skodelica
Solatno olje	1 žlička (5g)
Panna cotta	80g
VEČERJA: Polpeti iz pečice s pečenim sladkim krompirjem	
Sojini polpeti (Špar)	4 kosi (120g)
Sladki krompir	1 kos (130g)
Pesa v solati	Skodelica

JEDILNIK - 3. TEDEN / 7. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Kuhani ovseni kosmiči na mleku s sadjem in arašidovim maslom	
Ovseni kosmiči (fino mleti)	Pol skodelica (60g)
Maline	Skodelica (120g)
Mleko 1,5% m.m.	1,5dcl
Arašidovo maslo (100%)	Pol žlice (15g)
Lanena semena (mleta)	1 žlička (3g)
MALICA: Mango smuti (recept iz knjižice)	
KOSILO: Goveja juha, pražen krompir, kuhana govedina, jabolčna pita	
Goveja juha z rezanci	1 porcija (130g)
Pražen krompir	100g
Kuhana govedina	70g
Jabolčka pita	150g
VEČERJA	
Tekoči navadni jogurt 1,3% m.m.	350g
Koruzni kosmiči	Skodelica (45g)

NAKUPOVALNI SEZNAM

BELJAKOVINE

- rdeči fižol
 - jajce
 - kuhan pršut
 - piščančja bedra
 - kozice
 - oslič
 - govedina
 - piščančji file
 - čičerika
 - puranji file
 - stročji fižol
 - kuhana šunka
 - sojini polpeti (zmrznjeni)
 - sirotkini ali veganski proteini (po izbiri)
-

OGLJIKOVI HIDRATI

- ovseni kosmiči
 - polnozrnate testenine
 - kvinoja
 - polnozrnat toast, pirin toast
 - krompir
 - dolgozrnati riž
 - kruh (rženi / polnozrnat)
 - riževi vafliji s temno čokolado
 - prosena kaša
 - pirina moka
 - krompirjevi njoki s skuto
 - koruzni zdrob
 - pšenični zdrob
 - sladki krompir
 - rezanci
 - jabolčna pita
 - koruzni kosmiči
-

MLEČNI IZDELKI

- skyr
- proteinski napitek (Z bregov)
- kislá smetana 12% m.m.
- parmezan
- sir Brie
- sir Ementaler
- sirni namaz Philadelphia light
- feta sir
- kokosov jogurt
- beljakovinska ploščica Pilos (Lidl)
- albuminska skuta (Ricotta)
- skuta 10% m.m.
- tekoči jogurt 1,3% m.m.
- panna cotta (sladka smetana, vanilija)
- mleko z 1,5% m.m. ali rastlinski napitek brez dodanega sladkorja

SADJE IN ZELENJAVA

- gozdni sadeži (sveži / zmrznjeni)
 - jabolko
 - hruška
 - liofilizirane jagode
 - jagode
 - banana
 - mandarina
 - šampinjoni
 - čebula, česen
 - paradižnik
 - solata, rukola, motovilec
 - paprika
 - koruza
 - brokoli
 - cvetača
 - vložena paprika
 - kumara
 - korenje
 - zelje
 - rdeča pesa
-

MAŠČOBE

- lanena semena
 - repično, olivno olje
 - solatno olje
 - indijski oreščki
 - kokosovo olje
 - mandlji
 - maslo z zelišči
 - bučna semena
 - avokado
 - kokosova moka
 - arašidov namaz 100%
-

DODATKI

- začimbe: sol, poper, timijan, cimet, muškat, peteršilj, drobnjak
- agavin sirup, med
- temna čokolada
- pomarančni sok 100%
- vanilijev puding
- pecilni prašek
- paradižnikova mezga
- chili omaka (po želji)
- goveja juha