

JEDILNIK - 2. TEDEN / 1. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Pečena jajca na oko z zelenjavo in kruhom	
Jajce	2 srednje veliki
Polnozrnat kruh	1 kos (75g)
Paradižnik	100g
MALICA: Malinin kolač (recept iz knjižice)	
KOSILO: Puranja rižota, solata s fižolom	
Trije riži (Zlato polje)	70g
Puranji file	100g
Grah in korenje v konzervi	80g
Čebula, česen, začimbe za rižoto	Po želji
Zelena solata s paradižnikom	Skodelica
Fižol v konzervi	3 žlice (35g)
Solatno olje	1 žlička (5g)
Jabolko	2 manjša kosa (280g)
VEČERJA: Domači skutni namaz (sestavine spasiramo), kruh in zelenjava	
Pusta skuta 10% m.m.	2 žlici (60g)
Kisle kumarice	2 kosa
Kisla smetana 12% m.m. (Hofer)	Pol žlice (15g)
Ajdov kruh z orehi	1 kos (50g)
Paradižnik, paprika, por	Po želji

JEDILNIK - 2. TEDEN / 2. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Skutina boula	
Skuta 10% m.m.	60g
Med	Pol žličke (10g)
Tekoči jogurt 1,3% m.m.	2dcl
Borovnice	Skodelica
Ovseni kosmiči	50g
MALICA: Čokoladni kolač s skuto in kokosom (recept iz knjižice)	
Banana	1 kos
KOSILO: Cmoki na drobtinah	
Cmoki z mareličnim nadevom (Špar)	3 cmoki (210g)
Drobtine	20g
Maslo	Pol žlice (7g)
VEČERJA: Pica s špinačnim testom in tuno (recept iz knjižice), avokado	
Avokado	1/3 manjšega sadeža (50g)

JEDILNIK - 2. TEDEN / 3. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Omleta z zelenjavo in popečeni toast kruhki	
Jajce	2 kosa
Paradižnik, paprika, rukola, por...	Po želji
Polnozrnat toast	3 rezine (70g)
Mocarela	40g
MALICA	
Tekoči navadni jogurt 1,3% m.m.	300g
Koruzni kosmiči	Skodelica (45g)
KOSILO: Hamburger (recepti iz knjižice), pečene bučke v solati	
Bučke, bazilika	Po želji
Kisla smetana 12% m.m. (Hofer)	1 žlica (30g)
Solatno olje	1 žlička (5g)
VEČERJA: Mlečni riž z rozinami	
Okroglo zrnati riž	50g
Mleko 1,5% m.m.	1,5dcl
Sol	Ščepec
Rozine	20g
Maslo	1 žlica (14g)

JEDILNIK - 2. TEDEN / 4. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Ovsene rezinice (recept iz knjižice) z grškim jogurtom	
Grški jogurt 0% m.m.	170g
Borovnice	Skodelica
Cimet	Ščepec
Lanena semena (mleta)	1 žlička (3g)
MALICA: Cheesecake iz kozarca (recept iz knjižice)	
KOSILO: Pire krompir, kremna špinača in poširana jajca	
Krompir	2 manjša (300g)
Jajce	2 kosa
Mleko (za špinačo)	1,5dcl
Maslo (za krompir)	Pol žličke (7g)
Špinača zmrznjena	Skodelica
VEČERJA: Piščanec s kus kusom (recept iz knjižice), paradižnikova solata	
Solatno olje	1 žlička (5g)
Mocarela	50g
Paradižnik	2 večja

JEDILNIK - 2. TEDEN / 5. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK	
Rženi kruh	2 manjša kosa (65g)
Piščančje prsi v ovitku (pakirane)	5 rezin (60g)
Mocarela	40g
Rdeča paprika	1 kos
MALICA: Mango smuti (recept iz knjižice)	
KOSILO: Špageti bolognese (recept iz knjižice), solata s koruzo	
Zelena solata	Skodelica
Sladka koruza v zrnju	50g
Solatno olje	1 žlička (5g)
Domačica piškoti	3 piškoti
VEČERJA: Pečen sladki krompir z lososom in zelje v solati s fižolom	
Sladki krompir	1 gomolj (130g)
File lososa	130g
Rdeči fižol	20g
Kitaljsko zelje	Skodelica
Solatno olje	1 žlička (5g)

JEDILNIK - 2. TEDEN / 6. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK	
Mešani kruh	2 kosa (90g)
Maslo	1 žlica(20g)
Šipkova marmelada	1 žlica (20g)
Sadni čaj z limono	
MALICA: Čokoladne ledene kocke (recepti iz knjižice)	
KOSILO: Ajdova kaša z zelenjavo in piščancem, zelje v solati	
Ajdova kaša	55g
Grah in korenje v konzervi	80g
Piščančji file	100g
Kitajsko zelje	Skodelica
Solatno olje	1 žlička (5g)
VEČERJA: Zelenjavna juha z lečo	
Leča	60g
Olje	2dcl
Čebula, korenje, zelena, česen, kumina, lovor, peteršilj, začimbe	Po želji
Mešani kruh	1 skodelica

JEDILNIK - 2. TEDEN / 7. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK	
Zdenka sir	2 kosa (32g)
Koruzni kruh	2 kosa (100g)
Pomarančni sok 100%	1,5dcl
Paprika, paradižnik	Po želji
MALICA: Grški jogurt s sadjem (recepti iz knjižice)	
KOSILO: Tortilja wrap	
Polnozrnata tortilja	1 kos (60g)
Tuna v lastnem soku	1 konzerva (80g)
Zelene olive	10 kosov
Sir gauda	40g
Zelena solata, paradižnik, paprika	Po želji
VEČERJA: Pšenični gris na mleku z dodatkom sirotkinih proteinov	
Pšenični zdrob	60g
Mleko 1,5% m.m.	2dcl
Whey proteini	1 merica (35g)
Borovnice in maline	Skodelica

NAKUPOVALNI SEZNAM

BELJAKOVINE

- jajca
 - sirotkini ali veganski proteini
 - puranji file
 - tuna v lastnem soku
 - pusto mleto goveje meso
 - slanina
 - piščančji file
 - piščančje prsi v ovitku
 - losos
 - fižol
 - leča
-

OGLJIKOVI HIDRATI

- trije riži (Zlato polje)
 - ovseni kosmiči
 - kruh (ržen, ajdov z orehi)
 - pirina moka
 - cmoki z mareličnim nadev. (Špar)
 - drobtine
 - okroglozrnati riž
 - koruzni kosmiči
 - polnozrnati toast
 - pirina bombetka
 - polnozrnati krekerji
 - krompir
 - kus kus
 - Domačica piškoti
 - sladki krompir
 - ajdova kaša
 - pšenični zdrob
 - polnozrnata tortilja
-

MLEČNI IZDELKI

- pusta skuta
- kislá smetana 12% m.m.
- tekoči jogurt 1,3% m.m.
- mocarela z manj maščobe
- sir
- grški jogurt 0% m.m.
- mleko z 1,5% m.m. ali raztlinski napitek brez dodanega sladkorja
- kokosov jogurt
- Lca probiotični jogurt 1,5% m.m.
- sladka smetana
- zdenka sir

SADJE IN ZELENJAVA

- paradižnik
 - banana
 - jagodičevje
 - greh in korenje v konzervi
 - čebula, česen, rdeča čebula
 - zelena solata
 - jabolko
 - kisle kumarice
 - paprika
 - poper
 - kremna špinača
 - rukola
 - por
 - korenje
 - zelje
 - mango
 - koruza
 - brusnice
 - zelene olive
-

MAŠČOBE

- solatno olje
 - repično, olivno olje
 - mandljevi lističi
 - kokosova moka
 - kokosovo olje
 - chia semena
 - navadno in zeliščno maslo
 - arašidov namaz
 - avokado
 - mleta lanena semena
 - orehi
 - indijski oreščki
-

DODATKI

- pecilni prašek
- začimbe: sol, poper, bazilika, česen, sladka paprika, cimet, kumina
- med
- kokosov sladkor
- bio kakav v prahu
- vanilijev sladkor
- vanilijev puding (prašek)
- javorjev, agavin sirup
- temna čokolada
- marmelada
- čaj
- datlji
- pomarančni sok 100%
- sveži kvas
- rozine