

# JEDILNIK - 1. TEDEN / 1. DAN

Pred nama je jedilnik za 1. teden programa. Jedilnika se lahko popolnoma držiš ali pa ga prilagodiš, glede na svoje trenutno stanje, dnevno aktivnost in cilje - navodila za prilagajanje jedilnika najdeš v 'Knjižici programa', na strani 14.

Sama nisem zagovornik strogih diet, zato ti svetujem, da ne kompliciraj. Če katerega obroka oz. živila ne ješ, ga preprosto zamenjaj z drugim - za popolno sledenje jedilniku, ga menjaj za podobnega (npr. kosilo za kosilo)

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
<b>ZAJTRK</b>	
Graham žemlja	1 kos (45g)
Dimljeni losos	70g
Ricotta iz posnetega mleka (lahka)	2 žlici (60g)
Avokado	Pol sadeža (100g)
<b>MALICA</b>	
Beljakovin. ploščica Sportness (Dm)	1 ploščica (45g)
<b>KOSILO: Piščančji burrito (recept iz knjižice), zelena solata</b>	
Solatno olje	1 žlička (5g)
<b>VEČERJA: Solatni krožnik s tuno</b>	
Tuna v lastnem soku	1 konzerva (80g)
Solatno olje	1 žlica (13g)
Paradižnik, paprika, rukola, radič...	Po želji
Mocarela	50g

# JEDILNIK - 1. TEDEN / 2. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
<b>ZAJTRK: Kokosova ovsena skled (recept iz knjižice)</b>	
<b>MALICA: Riževi vafli z arašidovim namazom in jabolkom</b>	
Riževi vafli	5 kosov (40g)
Arašidov namaz	Pol žlice (15g)
Jabolko	1 kos
<b>KOSILO: Porova juha, tortelini z dušeno zelenjavo na maslu</b>	
Čebula, por, začimbe...	Po želji
Krompir (za juho)	1 manjši (180g)
Olje za pečenje	1 žlička (5g)
Mesni tortelini	110g
Zamrznjena zelenjava (korenje, brokoli, cvetača...)	Po želji
Zeliščno maslo	1 žlička (7g)
<b>VEČERJA: Riž s kozicami in brokolijem (recept iz knjižice)</b>	

# JEDILNIK - 1. TEDEN / 3. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
<b>ZAJTRK: French toast (recept iz knjižice)</b>	
<b>MALICA</b>	
Beljakovinska ploščica Pilos (Lidl)	1 ploščica (40g)
Mandarina	2 kosa (180g)
<b>KOSILO: Riževi rezanci s piščancem, arašidi in zelenjavo</b>	
Piščančji file	90g
Olje za pečenje	1 žlička (5g)
Praženi arašidi	30g
Kalčki, paprika, čebula, limonin sok	Po želji
Riževi rezanci	60g
<b>VEČERJA: Palačinke in kompot</b>	
Palačinke z marmelado	200g
Breskov kompot	1 skodelica (260g)

# JEDILNIK - 1. TEDEN / 4. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
<b>ZAJTRK: Omleta s tuno in toast</b>	
Češnjev paradižnik, peteršilj	Po želji
Jajce	2 kosa
Tuna v lastnem soku	1 konzerva (80g)
Polnozrnat toast	2 rezini (50g)
<b>MALICA</b>	
Grancereale piškot classic	50g
Jabolko	1 kos (180g)
<b>KOSILO: Zelenjavna enolončnica s piščancem</b>	
Čebula, korenje, začimbe	Po želji
Piščančja prsa	80g
Krompir	1 manjši (170g)
Grah (kuhan)	90g
Olje	1 žlička (5g)
Sladoled (kornet)	1 kos (60g)
<b>VEČERJA: Spomladanska skleda (recept iz knjižice)</b>	

# JEDILNIK - 1. TEDEN / 5. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
<b>ZAJTRK: Polenta z jogurtom</b>	
Koruzni zdrob	80g
LCA probiotični jogurt	1 lonček (180g)
<b>MALICA: Ržen kruh z avokadom in jajcem (recept iz knjižice)</b>	
<b>KOSILO: Pira z grahom, telečji zrezek v naravni omaki, rdeča pesa</b>	
Pira	55g
Grah v konzervi	100g
Telečji zrezek	110g
Čebula, ostala zelenjava	Po želji
Olje za pečenje	2 žlički (10g)
Rdeča pesa	Skodelica
Solatno olje	1 žlička (5)
<b>VEČERJA</b>	
Skuša z zelenjavo (Weekend)	1 konzerva (125g)
Mešani ržen kruh	1 kos (50g)
Mocarela	60g
Paradižnik	1 večji

# JEDILNIK - 1. TEDEN / 6. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
<b>ZAJTRK: Vanilijeva proteinska kaša (recept iz knjižice)</b>	
<b>MALICA</b>	
Proteinski puding Z bregov (Špar)	1 kos (180g)
Jabolko	1 kos (180g)
<b>KOSILO: Ajdova kaša z bučkami na maslu in pečenim lososom</b>	
File lososa	130g
Olje za pečenje	1 žlica (13g)
Ajdova kaša	50g
Bučke	30g
Maslo z zelišči	7g
Solata	1 skleda
Solatno olje	1 žlička (5g)
<b>VEČERJA: Pšenični gris na mleku z dodatkom proteinov in borovnic</b>	
Pšenični zdrob	60g
Mleko 1,5% m.m.	2dcl
Whey proteini (okus po želji)	1 merica (35g)
Borovnice	1 skodelica

# JEDILNIK - 1. TEDEN / 7. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
<b>ZAJTRK</b>	
Rženi kruh	2 manjša kosa (65g)
Piščančje prsi v ovitku	5 rezin (60g)
Mocarela	40g
Rdeča paprika	1 kos
<b>MALICA: Riževi vafli z jagodami in arašidovim maslom (recepti iz knj.)</b>	
<b>KOSILO: Tortilja wrap</b>	
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
<b>VEČERJA</b>	
Ajdovi štruklji s skuto (Žito)	2 kosa (200g)
Sadni kompot (najbolje domač)	1 skodelica

# NAKUPOVALNI SEZNAM

## BELJAKOVINE

- dimljeni losos
  - rjavi fižol
  - piščančji file
  - tuna v lastnem soku
  - kozice
  - jajca
  - grah
  - telečji zrezek
  - skuša z zelenjavo v konzervi (weekend)
  - sirotkini ali veganski proteini
  - losos
  - piščančje prsi v ovitku
- 

## OGLJIKOVI HIDRATI

- graham žemlja
  - koruzne in polnozrnat tortilje
  - ovseni kosmiči
  - riževi vafli
  - krompir
  - tortelini
  - dolgozrnati riž
  - polnozrnati toast
  - kruh (ržen, ajdov z orehi)
  - riževi rezanci
  - pirina moka
  - Grancereale piškoti classic
  - mešanica 3 žit (riž, pira, ječmen)
  - koruzni zдроб
  - pira
  - ajdova kaša
  - pšenični zдроб
  - ajdovi štruklji s skuto (Žito)
- 

## MLEČNI IZDELKI

- ricotta z manj maščobe
- parmezan
- mocarela z manj maščobe
- kokosov jogurt
- grški jogurt 0% m.m.
- sir Gauda
- mleko z 1,5% m.m. ali raztlinski napitek brez dodanega sladkorja
- beljakovinska ploščica Pilos (Lidl)
- sir za žar
- Lca probiotični jogurt 1,5% m.m.
- proteinski puding Z bregov (Špar)



## SADJE IN ZELENJAVA

- jabolko
  - čebula
  - česen
  - ledenka, rukola, radič
  - koruza
  - paprika
  - kisle kumare
  - paradižnik
  - banana
  - por
  - mešanica zamrznjene zelenjave in mešanica jagodičevja
  - brokoli
  - mandarine
  - kalčki
  - sadni kompot z manj sladkorja
  - redkivce
  - mlada špinača
  - šampinjoni
  - rdeča pesa
  - mango
  - bučke
  - borovnice
  - zelene olive
- 

## MAŠČOBE

- solatno olje
  - repično, olivno olje
  - arašidov namaz 100%
  - avokado
  - navadno in zeliščno maslo
  - arašidi
  - chia semena
- 

## DODATKI

- beljakovinska ploščica Dm Sportness (Dm)
- začimbe: sladka paprika, muškatni orešček, cimet, kurkuma, sol, poper
- paradižnikova mezga
- peteršilj
- marelična marmelada
- sok limete, limone
- kornet
- kokosova moka
- med
- datlji