

JEDILNIK - 4. TEDEN / 1. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Kosmiči z mlekom, lanenimi semeni in arašidovim maslom	
Hrustljavi musli (High protein Spar)	55g
Mleko 1,5% m.m.	2dcl
Arašidovo maslo (100%)	Pol žlice (15g)
Lanena semena (mleta)	1 žlička (3g)
MALICA	
Frutabela s sojo in malinami	1 ploščica (35g)
Mandarina	1 kos (90g)
KOSILO: Karijeva enolončnica (recept iz knjižice)	
VEČERJA	
Ajdovi štruklji s skuto (Žito)	2 kosa (200g)
Sadni kompot (najbolje domač)	1 skodelica

JEDILNIK - 4. TEDEN / 2. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Pečena jajca na oko z zelenjavo in kruhom	
Jajce	2 srednje veliki
Polnozrnati kruh	1 večji kos (50g)
Paradižnik	100g
MALICA	
Indijski oreščki	Pest (30g)
Pomaranča	2 kosa (260g)
KOSILO: Pečen sladki krompir z lososom in zelje v solati s koruzo	
Sladki krompir	1 gomolj (130g)
File lososa	120g
Sladka koruza v zrnju	50g
Kitajsko zelje	Skodelica
Solatno olje	1 žlička (5g)
VEČERJA: Piščančja solata (recept iz knjižice)	

JEDILNIK - 4. TEDEN / 3. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Pšenični gris na mleku z dodatkom proteinov in borovnic	
Pšenični zdrob	50g
Mleko 1,5% m.m.	2dcl
Whey proteini	1 merica (35g)
Borovnice	1 skodelica
MALICA	
Tekoči navadni jogurt 1,3% m.m.	250g
Koruzni kosmiči	Skodelica (55g)
KOSILO: Puranji zrezek v gobovi omaki (recept iz knjižice) in solata	
Rdeča pesa v solati	Skodelica
Solatno olje	1 žlička (5g)
VEČERJA: Tortilja wrap	
Polnozrnata tortilja	1 kos (60g)
Tuna v lastnem soku	1 konzerva (80g)
Zelene olive	10 kosov
Sir gauda	45g
Zelena solata, paradižnik, paprika	Po želji

JEDILNIK - 4. TEDEN / 4. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Domač skutni namaz (sestavine spasiramo), kruh in zelenjava	
Pusta skuta 10% m.m.	1 žlica (30g)
Kisle kumarice	2 kosa
Kisla smetana 12% m.m. (Hofer)	Pol žlice (15g)
Ajdov kruh z orehi	2 manjša kosa (70g)
Sveža zelenjava (paradižnik, paprika)	Po želji
MALICA: Chia puding z banano	
Chia semena	2 žlici (20g)
Mleko 1,5% m.m.	1,5dcl
Banana	1 kos
KOSILO: Rižota s kozicami, solata z fižolom	
Trije riži (Zlato polje)	60g
Kozice	90g
Grah in korenje v konzervi	80g
Čebula, česen, začimbe za rižoto	Po želji
Zelena solata s paradižnikom	Skodelica
Fižol v konzervi	4 žlice (45g)
Navadna Milka čokolada	1 tablica (15g)
VEČERJA: Zrezek z beluši (recept iz knjižice)	
Ajdov kruh z orehi	1 večji kos (50g)

JEDILNIK - 4. TEDEN / 5. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Smuti boula	
Skyr	100g
Mango (svež ali zamrznjen)	Pol skodelice
Lanena semena (mleta)	1 žlička (3g)
Ovseni kosmiči	3 žlice (65g)
Mandlji	5 kosov
MALICA	
Grški jogurt 0% m.m	1 lonček (170g)
Datlji	5 kos
KOSILO: Pad thai (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
Mocarela	35g

JEDILNIK - 4. TEDEN / 6. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK	
Rženi kruh	2 kosa (90g)
Vložena rdeča paprika	Po želji
Sirni namaz Philadelphia light	40g
Pomarančni sok 100%	1,5dcl
MALICA: Proteinski kruh z borovnicami in čokolado (recept iz knjižice)	
KOSILO: Pire krompir, kremna špinača in poširana jajca	
Krompir	2 manjša (340g)
Jajce	2 kos
Mleko (za špinačo)	1,5dcl
Maslo (za krompir)	Pol žličke (7g)
Špinača zamrznjena	skodelica
VEČERJA: Losos z ajdovo kašo in zelenjavo (recept iz knjižice)	

JEDILNIK - 4. TEDEN / 7. DAN

OBROK	KOLIČINA (grami, domače mere)
ZAJTRK: Jajčna omleta z dimljenim lososom in rukolo (recept iz knjižice)	
MALICA	
Proteinski napitek (Z bregov)	2dcl
KOSILO: Piščančji burito (recept iz knjižice) in solata	
Sveže zelje v solati	Skleda
Sladka koruza v zrnju	40g
Solatno olje	1 žlička (5g)
VEČERJA: Pečene polnjene bučke s čičeriko in pečeni sojini polpeti	
Bučke, paprika, korenček	Po želji
Čičerika (kuhana)	50g
Sir gauda	30g
Sojini polpeti	2 kosa (80g)

NAKUPOVALNI SEZNAM

BELJAKOVINE

- rdeča leča
 - čičerika
 - jajca
 - losos
 - sirotkini ali veganski proteini
 - puranji file
 - tuna v lastnem soku
 - fižol
 - pršut
 - kozice
 - tofu
 - piščančji file
 - dimljen losos
 - sojini polpeti
-

OGLJIKOVI HIDRATI

- hrustljavi musli (High protein Spar)
 - Frutabela s sojo in malinami
 - sladki krompir
 - ajdovi štruklji s skuto (Žito)
 - kruh (polnozrnat, ajdov z orehi)
 - pšenični zdrob
 - koruzni kosmiči
 - polnozrnat in koruzne tortilje
 - trije riži (Zlato polje)
 - ovseni kosmiči
 - riževi rezanci
 - kvinoja
 - moka (pirina ali brez glutena)
 - krompir
 - ajdova kaša
 - polnozrnat toast
-

MLEČNI IZDELKI

- tekoči navadni jogurt 1,3% m.m.
- sir gauda
- pusta skuta 10% m.m.
- kislá smetana 12% m.m.
- skyr
- grški jogurt 0% m.m.
- mocarela z manj maščobe
- sirni namaz Philadelphia light
- proteinski puding (Z bregov)
- parmezan
- mleko z 1,5% m.m. ali rastlinski napitek brez dodanega sladkorja

SADJE IN ZELENJAVA

- mandarina
 - ingver
 - cvetača
 - korenje
 - čebula
 - sadni kompot z manj sladkorja
 - paradižnik
 - pomaranča
 - koruza
 - zelja
 - gozdni sadeži (sveži ali zamrznjeni)
 - zelene olive
 - paprika
 - zelena solata
 - kisle kumarice
 - banana
 - grah in korenje v konzervi
 - česen
 - beluši
 - mango
 - vložena paprika
 - rukola
 - ledenka
 - bučke
-

MAŠČOBE

- lanena semena
 - repično, olivno olje
 - solatno olje
 - indijski oreščki
 - kokosovo olje
 - mandlji
 - maslo z zelišči
 - arašidi
 - arašidov namaz 100%
 - chia semena
-

DODATKI

- začimbe: sol, poper, timijan, cimet, muškat, curry, bazilika, kurkuma
- datlji
- ribja omaka
- sojina omaka
- limetin sok
- pomarančni sok 100%
- paradižnikova mezga
- pecilni prašek
- navadna Milka čokolada