

Dijeta: Redukcijska dijeta (za osobe starije od 18 god.)

DORUČAK:

Kuhana jaja

<i>Sastojci</i>		Energija (kcal)	Uglj. (g)	Bjel. (g)	Masti (g)	
- Jaje, kuhano	2 komada	100 g	147	0	12.5	10.8
- Kruh, integralni, prosjek	1 kriška	35 g	75.95	14.7	3.29	0.875
- Rajčica	1 veliki plod	180 g	30.6	5.58	1.26	0.54
- Jogurt, grčki, ovčje mlijeko	1 šalica	240 g	220.8	12	11.52	14.4
Obrok ukupno:		474.4 (26.6%)	32.3 (15.2%)	28.6 (28.8%)	26.6 (41.4%)	

UTARNJA UŽINA:

Z bregov proteinski puding

<i>Sastojci</i>		Energija (kcal)	Uglj. (g)	Bjel. (g)	Masti (g)	
- Z bregov proteinski puding	1 čašica	180 g	145	11.52	18	2.88
- Bademi	5 plodova	4.5 g	27	0.3	0.9	2.5
Obrok ukupno:		172 (9.6%)	11.8 (5.6%)	18.9 (19.1%)	5.4 (8.4%)	

RUČAK:

Salata od tune

Skuhati tjesteninu.

Tunu ocijediti i pomiješati s grahom, kukuruzom, paprikom i zelenom salatom i tjesteninom te začiniti s dvije žličice maslinovog ulja.

Napraviti dresing od jogurta, senfa i ljute paprike te prelići preko salate.

<i>Sastojci</i>		Energija (kcal)	Uglj. (g)	Bjel. (g)	Masti (g)	
- Tjestenina, makaroni	0.66 šalice	50 g	174	37.9	6	0.9
- Tuna, konzervirana u salamuri, ocijedena	2 mala komada	46 g	45.6	0	10.8	0.28
- Grah, bubrežasti, crveni, konzervirani, podgrijani, ocijedeni	0.5 šalice	90 g	90	16	6.2	0.54
- Kukuruz, slatki, konzervirani, podgrijani, ocijedeni	0.31 šalice	80 g	97.6	21.3	2.3	0.96
- Paprika, zelena, izrezana	1.2 šalice	150 g	30	1.1	4.4	0.9
- Salata, zelena, prosjek	2 šalice	70 g	9.8	1.2	0.56	0.36
- Ulje, maslinovo	2 čajne žličice	8.6 g	77.4	0	0	8.6
- Paprika, u prahu	1 jušna žlica	2.3 g	6.486	1.24177	0.32522	0.29647
- Senf	1 čajna žličica	8 g	11.2	0.34	0.66	0.82
- Jogurt, grčki, ovčje mlijeko	0.42 šalice	100 g	92	5	4.8	6
Obrok ukupno:		634.1 (35.5%)	84.1 (39.5%)	36 (36.4%)	19.7 (30.6%)	

POPODNEVNA UŽINA:
Voćna salata

<i>Sastojci</i>		Energija (kcal)	Uglj. (g)	Bjel. (g)	Masti (g)
- Mango, izrezani	0.75 šalice	100 g	57	14.1	0.7
- Nektarina	1 plod	142 g	56.8	12.78	1.99
- Lubenica, izrezana	1 šalica	150 g	46.5	10.6	0.75
- Grožđe	16 zrna	76.8 g	46.4	11.8	0.32
Obrok ukupno:		206.7 (11.6 %)	49.3 (23.2 %)	3.8 (3.8 %)	0.8 (1.2 %)

VEČERA:
Vege tortilja

Tortilju kratko ispeći s obje strane.

Na tortilju namazati sirni namaz i gnječeni avokado, dodati povrće i zarolati tortilju.

<i>Sastojci</i>		Energija (kcal)	Uglj. (g)	Bjel. (g)	Masti (g)
- Tortilja	0.6 velika komada	60 g	199.2	32.4	5.6
- Sirni namaz, smanjene količine masti	1 jušna žlica	13.3 g	23.3	1.05	2
- Avokado, prosjek	1 mali komad	25 g	47.5	0.48	0.48
- Salata, zelena, prosjek	1 šalica	35 g	4.9	0.6	0.28
- Paprika, zelena, izrezana	1 šalica	121 g	24.2	0.85	3.51
Obrok ukupno:		299.1 (16.7 %)	35.4 (16.6 %)	11.9 (12 %)	11.9 (18.4 %)

Ukupne nutritivne vrijednosti: **1786.2** **212.8** **99.1** **64.3**
(46.6 %) (21.7 %) (31.7 %)

