

DORUČAK:
Zobena kaša s čokoladom

80g zobenih pahuljica kratko prokuhati na 240ml mlijeka (tijekom kuhanja stalno miješati). Zobene maknuti s vatre te dodati zgnječenu bananu i sve dobro izmiješati. Na vrh dodati kockicu tamne čokolade.

Sastojci		Energija (kcal)	Uglj. (g)	Bjel. (g)	Masti (g)
- Zobene pahuljice	0.91 šalice	80 g 300.1	52.8	9	7.4
- Mlijeko, kiselo, 0,9% m. m.	1 šalica	240 g 96	11.5	7.9	2.1
- Banana	0.91 ploda	140 g 133.2	32.6	1.6	0.42
- Čokolada, mliječna	0.1 porcija	5 g 26	2.8	0.39	1.5
Obrok ukupno:		555.3 (27.6 %)	99.7 (32.7 %)	18.9 (16.7 %)	11.4 (25.3 %)

RUČAK:
Amarant s piletinom

Amarant skuhati u posoljenu vodu (100g amaranta u 300ml vode) i pustiti da se kuha 20-ak minuta. Dok se amarant kuha, prepeći bijelo pileće meso (prethodno začinjeno s malo vegete) na gril tavi (na žličici ulja). Kad je amarant kuhan, a pilećina pečena, pomiješati to dvoje te dodati grašak i feta sir. Poslužiti uz zdjelicu zelene salate začinjenu sa žličicom maslinovog (može i nekog drugog) ulja i par kapi limuna.

Sastojci		Energija (kcal)	Uglj. (g)	Bjel. (g)	Masti (g)
- Amarant	0.62 šalice	120 g 446.4	78.6	16.3	8.4
- Piletina, bijelo meso	4.3 mala komada	120 g 127.3	0	29	1.3
- Grašak	0.25 šalice	30 g 24.9	3.4	2.1	0.45
- Sir, Feta	1.8 mala komada	50 g 125	0.75	7.8	10.1
- Ulje, suncokretovo	1 čajna žličica	4.3 g 38.7	0	0	4.3
- Salata, kristal	1 šalica	35 g 4.6	0.67	0.25	0.11
- Ulje, maslinovo	1 čajna žličica	4.3 g 38.7	0	0	4.3
- Limun	0.024 veliki plod	2 g 0.38	0.064	0.02	0.0061
Obrok ukupno:		806 (40.1 %)	83.5 (27.4 %)	55.5 (49.2 %)	29 (64.3 %)

VEČERA:**Salata od tune**

Tjesteninu skuhati u slanoj vodi prema uputama na pakiranju. Tunu ocijediti i dodati u kuhanu tjesteninu te dodati rajčicu i kukuruz.

<i>Sastojci</i>		Energija (kcal)	Uglj. (g)	Bjel. (g)	Masti (g)	
- Tuna, konzervirana u salamuri, ocijeđena	3.9 mala komada	90 g	88.8	0	21	0.55
- Tjestenina, makaroni	1.3 šalice	100 g	347.8	75.8	11.9	1.8
- Rajčica	1 veliki plod	180 g	30.6	5.58	1.26	0.54
- Kukuruz, slatki, konzervirani, podgrijani, ocijeđeni	0.58 šalice	150 g	183	39.9	4.3	1.8
	Obrok ukupno:	650.2 (32.3 %)	121.3 (39.8 %)	38.5 (34.1 %)	4.7 (10.4 %)	

Ukupne nutritivne vrijednosti: **2011.5** **304.5** **112.8** **45.1**
(58.7 %) (21.7 %) (19.6 %)

DODATNA AKTIVNOST:

- Hodanje 5,5 km/h, uzbrdo - 14 min, 99 kcal
