

1. Dan PREHRANA NA DAN TELOVADBE

Takoj ko vstanemo spijemo 2 dcl mlačne vode z limono ali z žličko jabolčnega kisa.

Zajtrk	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
2 dcl toplega mleka 1,6% mm	200	90	6,6	9,9	2,8
Muesli z vlakninami (Dorset cereals)	50	186	4	36	3,5
3x Balance thermo caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Skupaj		286,8	11,2	46,2	6,9

Malica 1:	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
1 pomaranča	200	70	1,8	11,6	0
1 protein bar 30g Čokolada	30	119	9,5	10,5	4,5
Skupaj		189	11,3	22,1	4,5

Kosilo:	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Ajdova kaša z gobami	100	274	8	74	4
Mešana solata zelena, zelje,	200	17	0,1	3,1	0,1
Žlička olivnega olja na solati	5	45			5
3x Thermo Caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Skupaj		346,8	8,7	77,4	9,7

Malica 2:	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Jogurt Activia navadna 120g	120	110	4,2	16,5	3,1
2x Walkers Ovseni kruhek		134	3,4	15,8	6,4
Skupaj		244	7,6	32,3	9,5

Pred telovadno spijemo eno stekleničko L-carnitina, ki pomaga pri izgorevanju maščob!

Telovadba ob _____

Večerja:	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Skuta 150g	150	150	21	4,5	4,5
1 jušna žlica Shake Balance low carb	12	36	7	1	0,1
Skupaj		186	28	5,5	4,6
Skupaj čez dan		1252	67	183	35

Spanje ob _____

Čez dan spijemo 2 litra vode z Active Mineral light (vitamini in minerali). V liter vode zmešamo eno ravno jušno žlico praška. Z napitkom vzdržujemo močan imunski sistem.

2. Dan PREHRANA NA DAN BREZ TELOVADBE

Takoj ko vstanemo spijemo 2 dcl mlačne vode z limono ali z žličko jabolčnega kisa.

Zajtrk:	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
1,5 dcl toplega mleka 1,6% mm	150	68	4,8	7	2,3
1 jušna žlica shake	12	36	7,5	0,9	0,1
1x ploščica Sunny bisk	18	62	2,1	12,4	0,4
3x Balance thermo caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Skupaj		176	15	20,6	3,4

Malica 1:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
1x Balance cake ploščica (okus vanilija, limona-jogurt)	65	262	3,8	38	4
Skupaj		262	3,8	38	4

Kosilo:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Puranji file na žaru	100	153	27,1	0	4
Mešana solata zelena, zelje, + rjavi fižol v zrnju (Mercator)	200	17	0,1	3,1	0,1
3x Thermo Caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Žlička olivnega olja na solati	5	45			5
Skupaj		287	32,9	14,3	9,5

Malica 2:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
2 mandarini	200	88	0	11	0
1x Walkers ovseni kruhek		67	1,7	7,9	3,2
Skupaj		155	1,7	18,9	3,2

Večerja:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Mleko 2,5 dcl 1,6% mm	250	113	8	11,8	3,8
2 jušni žlici Shake Balance low carb	25	72	15	1,9	0,2
Skupaj		185	23	13,7	4
Skupaj čez dan		1065	76,4	105	24

Spanje ob _____

Čez dan spijemo 2 litra vode z Active Mineral light (vitamini in minerali). V liter vode zmešamo eno ravno jušno žlico praška. Z napitkom vzdržujemo močan imunski sistem.

3. PREHRANA NA DAN TELOVADBE

Takoj ko vstanemo spijemo 2 dcl mlačne vode z limono ali z žličko jabolčnega kisa.

Zajtrk:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Polnozrnat kruh 1 kos 50g	50	110	4	22	1
Pišančja prsa 40g 4 rezine	40	53	8,8	20	0,8
2 dcl 100% pomarančni sok	200	90	1,4	20,8	0,4
3x Balance thermo caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Skupaj		253	14,8	63,1	2,8

Malica 1:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Ananas 200g (narezan na koščke NE iz kompota)	200	90	1	23	0
Oreščki 25 g		141	4,3	2,2	12,5
Skupaj		231	5,3	25,2	12,5

Kosilo:	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Goveja juha iz vrečke Knorr	250ml	50	1,7	8	0,5
Testenine z tuno 50g testenin in 40g tune	90	265	14,6	35	7,2
Mešana solata zelena, zelje,	200	17	0,1	3,1	0,1
Žlička olivnega olja na solati	5	45			5
3x Thermo Caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Skupaj		393	23,3	46,4	13,4

Malica 2:	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
2 Wassa ploščici z vlakninami	24	94	3,1	11,5	1,5
4 kisle kumarce cca 100g	100	10	0,5	2	0,2
Pišančja prsa 20 g (2 rezini)	20	26	4,4	10	0,4
Skupaj		130	8	23,5	2,1

Pred telovadno spijemo eno stekleničko L-carnitina, ki pomaga pri izgorevanju maščob!

Vadba ob _____

Večerja:	Gr.	Kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
2 jajci (65g)	130	196	16,9	0	14,3
100 g popečene zelenjave (bučke, cvetača, brokoli, ...)	100	25	3	2,5	0,2
Skupaj		221	19,9	2,5	14,5
Skupaj čez dan		1222	71,3	160,7	45,3

Spanje ob _____

Čez dan spijemo 2 litra vode z Active Mineral light (vitamini in minerali). V liter vode zmešamo eno ravno jušno žlico praška. Z napitkom vzdržujemo močan imunski sistem.

4. Dan PREHRANA NA DAN BREZ TELOVADBE

Takoj ko vstanemo spijemo 2 dcl mlačne vode z limono ali z žličko jabolčnega kisa.

Zajtrk:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Jogurt Activia navden 120g	120	110	4,2	16,5	3,1
1/2 banane malo več je 100g	100	80	1,1	20	0,3
3x Balance thermo caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Skupaj		190	5,9	36,8	3,9

Malica 1:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
50 g oreščkov (mandeljni, indijski oreščki, lešniki)	50	282	8,5	4,3	25
Skupaj		282	8,5	4,3	25

Kosilo:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Zelenjavna juha z govejim mesom (100g mesa z 150g zelenjave)	100	220	22	9	6
Mešana solata zelena, zelje - brez olja	200	17	0,1	3,1	0,1
3x Thermo Caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Skupaj		247	22,7	12,4	6,7

Malica 2:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
2 jabolka	200	80	0	10	0
1x Walkers ovseni kruhek		67	1,7	7,9	3,2
Skupaj		147	1,7	17,9	3,2

Večerja	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
80 g lososa na žaru	80	174	18	0	10
100g rdeča pese	100	36	2	7	0
Skupaj		210	20	7	10
Skupaj čez dan		1076	58	78	48

Spanje ob _____

Čez dan spijemo 2 litra vode z Active Mineral light (vitamini in minerali). V liter vode zmešamo eno ravno jušno žlico praška. Z napitkom vzdržujemo močan imunski sistem.

5. PREHRANA NA DAN TELOVADBE

Takoj ko vstanemo spijemo 2 dcl mlačne vode z limono ali z žličko jabolčnega kisa.

Zajtrk:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
50 g polnozrnatoga kruha	50	120	4	22	1
Marmelada	20g	52	0,1	14	0,1
2 dcl 100% sok Ananasa ali pomaranče	200	90	1,4	20	0,4
3x Balance thermo caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Skupaj		272,8	6,1	56,3	2,1

Malica 1:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Jogurt Activia navadna 120g	120	110	4,2	16,5	3,1
2 Walkers ovsena kruhka		134	3,4	15,8	6,4
Skupaj		244	7,6	32,3	9,5

Kosilo:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
3 Fit puranja nabodala (Perutnina Ptuj)	150	225	33	3	3
Pražena mešana zelenjava z jajcem	200	50	6	5	0,8
Mešana solata zelena, zelje, radič	200	17	0,1	3,1	0,1
3x Thermo Caps	3,9	10,8	0,6	0,3	0,6
Žlička olivnega ali lanenega olja na solati	5	45			4
Skupaj		347,8	39,7	11,4	9,5

Malica 2:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
1x Balance Bar 35g (vanilija, jagoda, malina)	35	140	7	20	4
Skupaj		140	7	20	4

Pred telovadno spijemo eno stekleničko L-carnitina, ki pomaga pri porabi maščob!

Telovadba ob _____

Večerja:	Gr.	kcal	Belj.	Oglj.	Maš.
Solata s tuno (tuna v lastnem soku)	50	145	11	0	7,5
Mešana solata zelena, zelje, radič	200	17	0,1	3,1	0,1
Žlička olivnega ali lanenega olja na solati	5	45			5
Skupaj		207	11,1	3,1	12,6
Skupaj čez dan		1211	71,5	123,1	37,7

Spanje ob _____

Čez dan spijemo 2 litra vode z Active Mineral light (vitamini in minerali). V liter vode zmešamo eno ravno jušno žlico praška. Z napitkom vzdržujemo močan imunski sistem.