

ZAJTRK: SMOOTHIE Z GRŠKIM JOGURTOM, ŠPINAČO, BANANO, JAGODAMI, CHIA SEMENI IN MANDLJEVIM MLEKOM.

- Grški jogurt (150 g) - 100 kcal
- Špinača (50 g) - 10 kcal
- Banana (1 srednja) - 105 kcal
- Jagode (100 g) - 32 kcal
- Chia semena (1 žlica) - 60 kcal
- Mandljevo mleko (200 ml) - 50 kcal

Skupaj: 357 kcal

KOSILO: KVINOJA S PEČENIM LOSOSOM, ŠPARGLJI IN RDEČO PAPRIKO.

- Kvinoja (150 g) - 222 kcal
- Losos (150 g) - 280 kcal
- Šparglji (100 g) - 20 kcal
- Rdeča paprika (100 g) - 31 kcal

Skupaj: 553 kcal

VEČERJA: PEČENA POSTRV Z ZELENJAVNIM PIREJEM (BUČKE, KORENJE) IN SOLATA IZ MEŠANIH ZELENJAV.

- Postrv (150 g) - 210 kcal
- Bučke (200 g) - 34 kcal
- Korenje (100 g) - 41 kcal
- Mešana solata (100 g) - 20 kcal
- Skupaj: 305 kcal

Skupaj za dan: 1972 kcal

MALICA: JABOLKO IN PEŠČICA MANDLJEV.

- Jabolko (1 srednje) - 95 kcal
- Mandlji (20 g) - 140 kcal

Skupaj: 235 kcal

POPOLDANSKA MALICA: HUMMUS S KORENČKOM IN PAPRIKO.

- Hummus (50 g) - 150 kcal
- Korenček (100 g) - 41 kcal
- Rdeča paprika (100 g) - 31 kcal

Skupaj: 222 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
1972 KCAL**

2 DAN

ZAJTRK: OVSENA KAŠA Z LANENIMI SEMENI, BOROVNICAMI IN ŽLICO MEDU.

- Ovseni kosmiči (50 g) - 190 kcal
- Lanena semena (1 žlica) - 37 kcal
- Borovnice (100 g) - 57 kcal
- Med (1 žlica) - 64 kcal

Skupaj: 348 kcal

KOSILO: SOLATA IZ ČRNEGA FIŽOLA, AVOKADA, KORUZE, ČEŠNJEVIH PARADIŽNIKOV IN ZELENEGA DELA ČEBULE. PRELIV IZ LIMONINEGA SOKA IN OLIVNEGA OLJA.

- Črni fižol (100 g) - 132 kcal
- Avokado (1 srednji) - 240 kcal
- Koruza (100 g) - 96 kcal
- Češnjev paradižnik (100 g) - 18 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal
- Limonin sok (1 žlica) - 4 kcal

Skupaj: 609 kcal

VEČERJA: ZELENJAVNA ENOLONČNICA (KROMPIR, ZELJE, KORENJE, ČEBULA) Z DODATKOM RIBE PO IZBIRI (NPR. BAKALAR).

- Krompir (200 g) - 154 kcal
- Zelje (100 g) - 25 kcal
- Korenje (100 g) - 41 kcal
- Čebula (50 g) - 20 kcal
- Bakalar (150 g) - 150 kcal

Skupaj: 390 kcal

MALICA: GRŠKI JOGURT Z NEKAJ OREHI.

- Grški jogurt (150 g) - 100 kcal
- Orehi (20 g) - 130 kcal

Skupaj: 230 kcal

POPOLDANSKA MALICA: MANDLJI IN POMARANČA.

- Mandlji (20 g) - 140 kcal
- Pomaranča (1 srednja) - 62 kcal

Skupaj: 202 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
1779 KCAL**

ZAJTRK: JAJČNI BELJAKOV OMLET Z ZELENJAVO.

- Jajčni beljaki (4) - 68 kcal
- Zelenjava (paprika, špinača, čebula) - 50 kcal
- Parmezan (20 g) - 82 kcal
- Polnozrnat kruh (1 rezina) - 80 kcal

Skupaj: 280 kcal

KOSILO: KVINOJA S PEČENIM LOSOSOM, ŠPARGLJI IN RDEČO PAPRIKO.

- Kvinoja (150 g) - 222 kcal
- Losos (200 g) - 373 kcal
- Šparglji (150 g) - 30 kcal
- Rdeča paprika (100 g) - 31 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 775 kcal

VEČERJA: PEČENA POSTRV Z ZELENJAVNIM PIREJEM (BUČKE, KORENJE) IN SOLATA IZ MEŠANIH ZELENJAV.

- Postrv (200 g) - 280 kcal
- Bučke (200 g) - 34 kcal
- Korenje (100 g) - 41 kcal
- Mešana solata (100 g) - 20 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 494 kcal

MALICA: GRŠKI JOGURT Z BOROVMICAMI IN OREHI.

- Grški jogurt (150 g) - 100 kcal
- Borovnice (100 g) - 57 kcal
- Orehi (20 g) - 130 kcal

Skupaj: 287 kcal

POPOLDANSKA MALICA: MANDLJI IN JABOLKO.

- Mandlji (30 g) - 210 kcal
- Jabolko (1 srednje) - 95 kcal

Skupaj: 305 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
2141 KCAL**

4 DAN

ZAJTRK: SMOOTHIE Z GRŠKIM JOGURTOM, ŠPINAČO, BANANO, JAGODAMI, CHIA SEMENI IN MANDLJEVIM MLEKOM.

- Grški jogurt (150 g) - 100 kcal
- Špinača (50 g) - 10 kcal
- Banana (1 srednja) - 105 kcal
- Jagode (100 g) - 32 kcal
- Chia semena (1 žlica) - 60 kcal
- Mandljevo mleko (200 ml) - 50 kcal

Skupaj: 357 kcal

KOSILO: LOSOSOV FILE Z BULGURJEM IN ZELENJAVO.

- Lososov file (200 g) - 373 kcal
- Bulgur (150 g) - 150 kcal
- Zelenjava (brokoli, 150 g) - 50 kcal

Skupaj: 573 kcal

VEČERJA: SOLATA Z RAKCI, AVOKADOM IN OLIVNIM OLJEM.

- Rakci (200 g) - 186 kcal
- Avokado (1 srednji) - 240 kcal
- Mešana solata (100 g) - 15 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 560 kcal

MALICA: KORENČEK IN HUMMUS.

- Korenček (100 g) - 41 kcal
- Hummus (50 g) - 150 kcal

Skupaj: 191 kcal

POPOLDANSKA MALICA: JABOLKO IN OREHI.

- Jabolko (1 srednje) - 95 kcal
- Orehi (20 g) - 130 kcal

Skupaj: 225 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
1906 KCAL**

5 DAN

ZAJTRK: AVOKADOV TOAST Z JAJCEM NA OKO.

- Polnozrnat kruh (1 rezina) - 80 kcal
- Avokado (1/2) - 120 kcal
- Jajce (1) - 70 kcal
- Paradižnik (1 srednji) - 22 kcal
- Limetin sok (1 čajna žlička) - 5 kcal

Skupaj: 297 kcal

KOSILO: PEČENA TRSKA S SLADKIM KROMPIRJEM IN BROKOLIJEM.

- Trska (200 g) - 180 kcal
- Sladki krompir (200 g) - 180 kcal
- Brokoli (200 g) - 68 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 547 kcal

VEČERJA: RIŽOTA Z MORSKIMI SADEŽI IN ZELENJAVO.

- Rjavi riž (150 g) - 178 kcal
- Morski sadeži (200 g) - 200 kcal
- Grah (100 g) - 81 kcal
- Rdeča paprika (100 g) - 31 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 609 kcal

MALICA: SMOOTHIE IZ ŠPINAČE, BANANE IN MANDLJEVEGA MLEKA.

- Špinača (1 skodelica) - 7 kcal
- Banana (1 srednja) - 105 kcal
- Mandljevo mleko (1 skodelica) - 30 kcal
- Chia semena (1 žlica) - 60 kcal

Skupaj: 202 kcal

POPOLDANSKA MALICA: HUMUS Z ZELENJAVNIM PALČKAMI.

- Humus (100 g) - 166 kcal
- Korenje (100 g) - 41 kcal
- Rdeča paprika (100 g) - 31 kcal
- Kumara (100 g) - 16 kcal

Skupaj: 254 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
1909 KCAL**

ZAJTRK: OVSENI KOSMIČI Z MANDLJEVIM MLEKOM IN JAGODIČEVJEM.

- Ovseni kosmiči (50 g) - 190 kcal
- Mandljevo mleko (1 skodelica) - 30 kcal
- Jagodičevje (100 g) - 57 kcal
- Med (1 čajna žlička) - 21 kcal

Skupaj: 298 kcal

KOSILO: SOLATA Z DIMLJENIM LOSOSOM, AVOKADOM IN KUHANIM JAJCEM.

- Dimljeni losos (150 g) - 281 kcal
- Avokado (1/2) - 120 kcal
- Kuhan jajce (1) - 70 kcal
- Mešana zelena solata (100 g) - 20 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 610 kcal

VEČERJA: PEČENA TUNINA Z ZELENJAVNO MEŠANICO (BUČKE, PAPRIKE, ČEBULA).

- Tunina (200 g) - 220 kcal
- Bučke (150 g) - 25 kcal
- Paprike (100 g) - 31 kcal
- Čebula (50 g) - 22 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 417 kcal

MALICA: POLNOZRNATI KREKERJI S HUMUSOM.

- Polnozrnati krekerji (30 g) - 120 kcal
- Humus (50 g) - 83 kcal

Skupaj: 203 kcal

POPOLDANSKA MALICA: JOGURT Z OREHI.

- Grški jogurt (150 g) - 100 kcal
- Orehi (20 g) - 130 kcal

Skupaj: 230 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
1758 KCAL**

ZAJTRK: SMOOTHIE IZ BANANE, ŠPINAČE IN MANDLJEVEGA MLEKA.

- Banana (1 srednja) - 105 kcal
- Špinača (1 skodelica) - 7 kcal
- Mandljevo mleko (1 skodelica) - 30 kcal
- Mandljevo maslo (1 žlica) - 98 kcal

Skupaj: 240 kcal

KOSILO: PEČENA TRSKA Z ZELENJAVO (BROKOLI, KORENJE, PAPIKA).

- Trska (200 g) - 180 kcal
- Brokoli (150 g) - 51 kcal
- Korenje (100 g) - 41 kcal
- Paprika (100 g) - 31 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 422 kcal

VEČERJA: RIŽOTA Z MORSKIMI SADEŽI.

- Rjavi riž (150 g) - 178 kcal
- Morski sadeži (200 g) - 200 kcal
- Grah (100 g) - 81 kcal
- Paprika (100 g) - 31 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 609 kcal

MALICA: JABOLKO Z MANDLJI.

- Jabolko (1 srednje) - 95 kcal
- Mandlji (30 g) - 210 kcal

Skupaj: 305 kcal

POPOLDANSKA MALICA: GRŠKI JOGURT Z MEDOM IN OREHI.

- Grški jogurt (150 g) - 100 kcal
- Med (1 čajna žlička) - 21 kcal
- Orehi (20 g) - 130 kcal

Skupaj: 251 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
1827 KCAL**

ZAJTRK: AVOKADO TOAST Z JAJCEM

- Polnozrnat kruh (2 rezini) - 160 kcal
- Avokado (1 srednje) - 234 kcal
- Jajce (1 veliko) - 70 kcal
- Češnjev paradižnik (100 g) - 18 kcal

Skupaj: 482 kcal

KOSILO: POLENTA Z GOBAMI IN PARMEZANOM

- Polenta (200 g) - 170 kcal
- Gobe (150 g) - 33 kcal
- Parmezan (30 g) - 123 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 445 kcal

VEČERJA: TUNA SOLATA S KVINOJO

- Tuna (v vodi, 150 g) - 180 kcal
- Kvinoja (100 g) - 222 kcal
- Mešana solata (100 g) - 20 kcal
- Avokado (pol srednjega) - 117 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 658 kcal

MALICA: SKUTA S SADJEM

- Skuta (150 g) - 120 kcal
- Jagode (100 g) - 32 kcal

Skupaj: 152 kcal

POPOLDANSKA MALICA: KORENČKOV HUMMUS S KORENJEJEM

- Hummus (100 g) - 166 kcal
- Korenje (150 g) - 61 kcal

Skupaj: 227 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
1964 KCAL**

ZAJTRK: OVSENA KAŠA Z JAGODAMI IN MANDLJI

- Ovseni kosmiči (50 g) - 194 kcal
- Mleko (200 ml) - 102 kcal
- Jagode (100 g) - 32 kcal
- Mandlji (20 g) - 140 kcal

Skupaj: 468 kcal

KOSILO: RIŽOTA Z ZELENJAVO IN ŠAMPINJONI

- Rjavi riž (150 g) - 165 kcal
- Šampinjoni (150 g) - 33 kcal
- Zelenjava (bučke, korenje, paprika) - 100 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 417 kcal

VEČERJA: PEČENE SARDINE S KROMPIRJEM IN BROKOLIJEM

- Sardine (200 g) - 280 kcal
- Krompir (200 g) - 166 kcal
- Brokoli (150 g) - 45 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 610 kcal

MALICA: POLNOZRNATI KREKERJI S SIROM IN KUMARAMI

- Polnozrnati krekerji (5 kosov) - 100 kcal
- Sir (30 g) - 110 kcal
- Kumare (100 g) - 16 kcal

Skupaj: 226 kcal

POPOLDANSKA MALICA: HRUŠKA IN GRŠKI JOGURT

- Hruška (1 srednja) - 100 kcal
- Grški jogurt (150 g) - 100 kcal

Skupaj: 200 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
1921 KCAL**

ZAJTRK: SMOOTHIE Z BANANO IN ŠPINAČO

- Banana (1 srednja) - 105 kcal
- Špinača (100 g) - 23 kcal
- Mleko (200 ml) - 102 kcal
- Grški jogurt (150 g) - 100 kcal

Skupaj: 330 kcal

MALICA: OREHI IN JABOLKO

- Orehi (30 g) - 200 kcal
- Jabolko (1 srednje) - 95 kcal

Skupaj: 295 kcal

KOSILO: POLNOZRNAT KUSKUS Z ZELENJAVO IN FETA SIROM

- Polnozrnat kuskus (150 g) - 170 kcal
- Zelenjava (paprika, bučke, korenje) - 100 kcal
- Feta sir (50 g) - 132 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 521 kcal

POPOLDANSKA MALICA: JOGURT Z OREŠČKI IN MEDOM

- Jogurt (150 g) - 90 kcal
- Mešani oreščki (30 g) - 180 kcal
- Med (1 žlička) - 21 kcal

Skupaj: 291 kcal

VEČERJA: LOSOS Z LEČO IN ZELENJAVO

- Losos (200 g) - 373 kcal
- Leča (150 g) - 170 kcal
- Zelenjava (brokoli, korenje) - 100 kcal
- Olivno olje (1 žlica) - 119 kcal

Skupaj: 762 kcal

**SKUPAJ ZA DAN:
2199 KCAL**