

## ZAJTRK: GRŠKI JOGURT Z OVSENI MI KOSMIČI IN BORO VNICAMI

- Grški jogurt (200 g) - 150 kcal
- Ovseni kosmiči (50 g) - 190 kcal
- Borovnice (50 g) - 60 kcal

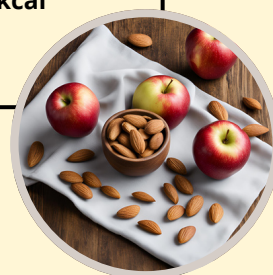
Skupaj: 400 kcal



## DOPOLDANSKA MALICA: JABOLKO IN MANDLJI

- Jabolko (1 srednje) - 95 kcal
- Mandlji (15 g) - 105 kcal

Skupaj: 200 kcal



## KOSILO: PEČENA PIŠČANČJA PRSA Z ZELENJAVNO SOLATO IN KVINOJO

- Pečena piščančja prsa (150 g) - 240 kcal
- Kvinoja (100 g kuhana) - 120 kcal
- Zelenjavna solata (kumare, paradižnik, paprika) - 50 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 90 kcal

Skupaj: 500 kcal



## POPOLDANSKA MALICA: KORENČEK IN HUMUS

- Korenček (80 g) - 34 kcal
- Humus (30 g) - 75 kcal

Skupaj: 110 kcal



## VEČERJA: PEČEN LOSOS S ŠPARGLJI IN KROMPIRJEM

- Pečen losos (100 g) - 208 kcal
- Šparglji (100 g) - 20 kcal
- Kuhan krompir (150 g) - 105 kcal

Skupaj: 333 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

## ZAJTRK: AVOKADOV TOAST Z POŠIRANIM JAJCEM

- Polnozrnat kruh (2 rezini) - 160 kcal
- Avokado (1/2 srednjega) - 120 kcal
- Poširano jajce (1) - 70 kcal

Skupaj: 350 kcal



## KOSILO: GOVEDINA NA ŽARU Z RJAVIM RIŽEM IN BROKOLIJEM

- Pečena govedina (150 g) - 250 kcal
- Rjavi riž (100 g kuhana) - 120 kcal
- Mešana zelenjava (100 g) - 85 kcal

Skupaj: 455 kcal



## DOPOLDANSKA MALICA: BANANA IN ARAŠIDOVO MASLO

- Banana (1 srednje) - 105 kcal
- Arašidovo maslo (1 žlica) - 95 kcal

Skupaj: 200 kcal



## POPOLDANSKA MALICA: JOGURT Z GRANOLO

- Grški jogurt (100 g) - 59 kcal
- Med (1 žlica) - 64 kcal

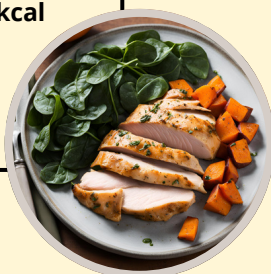
Skupaj: 123 kcal



## VEČERJA: PEČENA PURANJA PRSA S SLADKIM KROMPIRJEM IN ŠPINAČO

- Pečena puranja prsa (120 g) - 180 kcal
- Brokoli (100 g) - 34 kcal
- Sladki krompir (100 g) - 90 kcal

Skupaj: 304 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

## ZAJTRK: SMOOTHIE IZ BANANE, ŠPINAČE, MANDLJEVEGA MLEKA, CHIA SEMEN IN GRŠKEGA JOGURTA

- Banana (1 srednja) - 105 kcal
- Špinača (50 g) - 10 kcal
- Mandljevo mleko (250 ml) - 60 kcal
- Chia semena (1 žlica) - 60 kcal
- Grški jogurt (100 g) - 100 kcal
- Med (1 žlička) - 15 kcal

Skupaj: 400 kcal



## DOPOLDANSKA MALICA: HRUŠKA IN OREHOVA JEDRCA

- Hruška (1 srednje) - 100 kcal
- Orehova jedrca (15 g) - 100 kcal

Skupaj: 200 kcal



## KOSILO: TOFU STIR-FRY Z ZELENJAVO

- Tofu (150 g) - 150 kcal
- Brokoli (100 g) - 55 kcal
- Paprika (100 g) - 30 kcal
- Korenček (100 g) - 41 kcal
- Soja omaka (1 žlica) - 24 kcal

Skupaj: 300 kcal



## POPOLDANSKA MALICA: JAGODE IN TEMNA ČOKOLADA

- Jagode (100 g) - 32 kcal
- Temna čokolada (30 g) - 168 kcal

Skupaj: 200 kcal



## VEČERJA: PIŠČANČJI FILE NA ŽARU S CVETAČNIM PIREJEM IN ZELENJAVNO SOLATO

- Piščančji file (150 g) - 240 kcal
- Cvetačni pire (150 g) - 60 kcal
- Zelenjavna solata (špinača, rukola, kumare, korenje, limonin sok) - 100 kcal

Skupaj: 400 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

# 4 DAN

## ZAJTRK: OVSENA KAŠA Z MANDLJEVIM MLEKOM IN MALINAMI

- Ovseni kosmiči (50 g) - 185 kcal
- Mandljevo mleko (200 ml) - 70 kcal
- Sveže maline (100 g) - 52 kcal

Skupaj: 307 kcal



## DOPOLDANSKA MALICA: KIVI IN JOGURT

- Kivi (2 srednja) - 100 kcal
- Jogurt (100 g) - 100 kcal

Skupaj: 200 kcal



## KOSILO: POLNOZRNATE TESTENINE Z TUNO IN PARADIŽNIKOVO OMAKO

- Polnozrnate testenine (100 g kuhana) - 180 kcal
- Tuna (100 g) - 150 kcal
- Paradižnikova omaka (100 g) - 70 kcal
- Parmezan (1 žlica) - 50 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 50 kcal

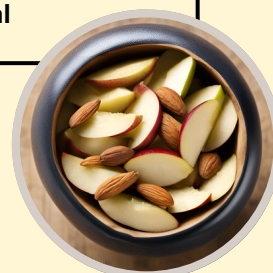
Skupaj: 500 kcal



## POPOLDANSKA MALICA: JABOLKO IN MANDLJI

- Jabolko (1 srednje) - 95 kcal
- Mandlji (10 g) - 60 kcal

Skupaj: 155 kcal



## VEČERJA: PEČENA TRSKA S KUHANIM KROMPIRJEM IN ZELENOLJATNO

- Pečena trska (150 g) - 150 kcal
- Kuhan krompir (150 g) - 100 kcal
- Zelena solata (zelje, korenje, jabolčni kis) - 100 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 50 kcal

Skupaj: 400 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

## ZAJTRK: AVOKADO TOAST

- Polnozrnati kruh (2 rezini) - 160 kcal,
- Avokado (1/2 srednjega) - 120 kcal
- Paradižnik (1 srednje) - 22 kcal

Skupaj: 302 kcal



## DOPOLDANSKA MALICA: HRUŠKA IN MANDLJI

- Hruška (1 srednje) - 100 kcal
- Mandlji (15 g) - 100 kcal

Skupaj: 200 kcal



## KOSILO: PIŠČANČJA PRSA Z KVINOJO

- Pečena piščančja prsa (150 g) - 225 kcal
- Kvinoja (80 g kuhana) - 95 kcal
- Zelenjavna solata (150 g) - 90 kcal

Skupaj: 410kcal



## POPOLDANSKA MALICA: HUMUS IN KORENČEK

- Humus (50 g) - 150 kcal
- Korenček (100 g) - 50 kcal

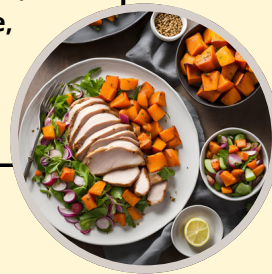
Skupaj: 200 kcal



## VEČERJA: PEČENA PURANJA PRSA S SLADKIM KROMPIRJEM IN ZELENJAVNO SOLATO

- Pečena puranja prsa (150 g) - 180 kcal
- Sladki krompir (150 g) - 120 kcal
- Zelenjavna solata (špinača, rukola, kumare, korenje, limonin sok) - 100 kcal

Skupaj: 400 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

## ZAJTRK: POLNOZRNATE TESTENINE Z AVOKADOM, PARADIŽNIKOM IN BAZILIKO

- Polnozrnate testenine (100 g kuhana) - 180 kcal
- Avokado (1/2) - 120 kcal
- Paradižnik (1 srednji) - 22 kcal
- Bazilika (5 g) - 5 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 50 kcal

Skupaj: 377 kcal



## DOPOLDANSKA MALICA: BANANA IN ARAŠIDOVO MASLO

- Banana (1 srednje) - 105 kcal
- Arašidovo maslo (1 žlica) - 95 kcal

Skupaj: 200 kcal



## KOSILO: GOVEDINA NA ŽARU Z ZELENJAVO IN RJAVIM RIŽEM

- Govedina na žaru (150 g) - 250 kcal
- Rjavi riž (100 g kuhana) - 110 kcal
- Zelenjava (paprika, korenček, brokoli) - 70 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 50 kcal

Skupaj: 480 kcal



## POPOLDANSKA MALICA: JOGURT Z GRANOLO

- Jogurt (200 g) - 150 kcal
- Granola (25 g) - 50 kcal

Skupaj: 200 kcal



## VEČERJA: PEČENA PURANJA PRSA Z ZELENJAVO IN KROMPIRJEM

- Pečena puranja prsa (150 g) - 180 kcal
- Zelenjava (šparglji, brokoli) - 50 kcal
- Kuhan krompir (150 g) - 100 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 50 kcal

Skupaj: 380 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

## 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



## DOPOLDANSKA MALICA: JOGURT IN HRUŠKA

- Jogurt (200 g) - 150 kcal
- Hruška (1 srednja) - 100 kcal

Skupaj: 250 kcal



## KOSILO: PEČENA PIŠČANČJA PRSA Z ZELENJAVO IN KVINOJO

- Pečena piščančja prsa (150 g) - 240 kcal
- Kvinoja (100 g kuhana) - 120 kcal
- Zelenjavna solata (kumare, paradižnik, paprika) - 50 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 90 kcal

Skupaj: 500 kcal



## POPOLDANSKA MALICA: MANDLJI IN JABOLKO

- Mandlji (15 g) - 100 kcal
- Jabolko (1 srednje) - 95 kcal

Skupaj: 195 kcal



## VEČERJA: PEČEN LOSOS Z ZELENJAVO IN SLADKIM KROMPIRJEM

- Pečen losos (150 g) - 280 kcal
- Zelenjava (šparglji, brokoli) - 50 kcal
- Sladki krompir (150 g) - 120 kcal

Skupaj: 450 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

## ZAJTRK: SMOOTHIE IZ AVOKADA, BANANE, ŠPINAČE IN MANDLJEVEGA MLEKA

- Avokado (1/2) - 120 kcal
- Banana (1 srednja) - 105 kcal
- Špinača (50 g) - 10 kcal
- Mandljevo mleko (250 ml) - 60 kcal
- Med (1 žlička) - 15 kcal

Skupaj: 310 kcal



## DOPOLDANSKA MALICA: HRUŠKA IN OREHI

- Hruška (1 srednja) - 100 kcal
- Orehova jedrca (15 g) - 100 kcal

Skupaj: 200 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



## POPOLDANSKA MALICA: KORENČKOV HUMMUS S KORENJE

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

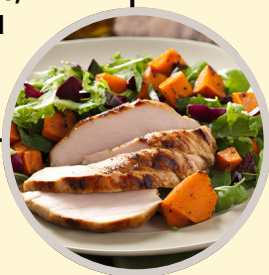
Skupaj: 227 kcal



## VEČERJA: PEČENA PURANJA PRSA S SLADKIM KROMPIRJEM IN ZELENJAVNO SOLATO

- Pečena puranja prsa (150 g) - 180 kcal
- Sladki krompir (150 g) - 120 kcal
- Zelenjavna solata (špinača, rukola, kumare, korenje, limonin sok) - 100 kcal

Skupaj: 400 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

## ZAJTRK: POLNOZRNATI KRUH Z AVOKADOM IN POŠIRANIM JAJCEM

- Polnozrnati kruh: 1 rezina - 80 kcal
- Avokado: 1/4 - 60 kcal
- Poširano jajce (1) - 70 kcal
- Paradižnik (1 srednji) - 50 kcal

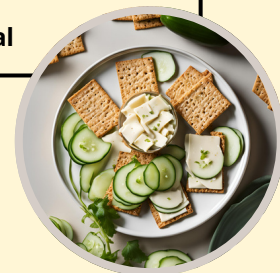
Skupaj: 260 kcal



## DOPOLDANSKA 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



## KOSILO: LOSOS NA ŽARU Z ZELENJAVO IN KVINOJO

- Losos na žaru: 150 g - 280 kcal
- Kvinoja: 70 g kuhana - 84 kcal
- Zelenjavna solata: kumare, paradižnik, paprika - 50 kcal
- Oljčno olje: 1/2 žlice - 25 kcal

Skupaj: 439 kcal



## POPOLDANSKA MALICA: HRUŠKA IN GRŠKI JOGURT

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

Skupaj: 200 kcal



## VEČERJA: PEČENA PURANJA PRSA Z ZELENJAVO IN RIŽEM

- Pečena puranja prsa (150 g) - 180 kcal
- Zelenjava (šparglji, brokoli) - 50 kcal
- Rjavi riž (100 g kuhana) - 110 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 50 kcal

Skupaj: 390 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**

## ZAJTRK: SMOOTHIE IZ AVOKADA, BANANE, ŠPINAČE IN MANDLJEVEGA MLEKA

- Avokado (1/2) - 120 kcal
- Banana (1 srednja) - 105 kcal
- Špinača (50 g) - 10 kcal
- Mandljevo mleko (250 ml) - 60 kcal
- Med (1 žlička) - 15 kcal

Skupaj: 310 kcal



## MALICA: OREHI IN JABOLKO

- Orehi: 15 g - 100 kcal
- Jabolko: 1 srednje - 95 kcal

Skupaj: 195 kcal



## KOSILO: POLNOZRNATE TESTENINE Z TUNO IN PARADIŽNIKOVO OMAKO

- Polnozrnate testenine (100 g kuhana) - 180 kcal
- Tuna (100 g) - 150 kcal
- Paradižnikova omaka (100 g) - 70 kcal
- Parmezan (1 žlica) - 50 kcal
- Oljčno olje (1 žlica) - 50 kcal

Skupaj: 500 kcal



## POPOLDANSKA MALICA: JAGODE IN TEMNA ČOKOLADA

- Jagode (100 g) - 32 kcal
- Temna čokolada (30 g) - 168 kcal

Skupaj: 200 kcal



## VEČERJA: PEČENA TRSKA S KUHANIM KROMPIRJEM IN ZELENO SOLATO

- Pečena trska: 150 g - 150 kcal
- Kuhan krompir: 100 g - 67 kcal
- Zelena solata: zelje, korenje, jabolčni kis - 50 kcal
- Oljčno olje: 1/2 žlice - 25 kcal

Skupaj: 292 kcal



**SKUPAJ ZA DAN:  
1500 KCAL**