

# Petodnevni jelovnik od 1.800 kcal

## PONEDELJAK

**Doručak:** 90 g tonus hleba, bareno jaje, 10 maslinki, 5 rotkvica, šolja jogurta

**Užina:** 60 g crnog hleba, 10 maslinki, 150 g paradajza, 100 g pomorandži

**Ručak:** šolja supe od povrća, 60 g barene piletine, 120 g barenog pirinča, 150 g brokolija, šargarepe i prokelja skuvanog na pari i prelivehog sa po jednom kašičicom

senfa, voćnog sirćeta i maslinovog ulja, 100 g jabuka, 5 oraha

**Užina:** 60 g crnog hleba, 60 g mladog sira, 100 g sveže kelerabe

**Večera:** 180 g durum testenine prelivehog sa 100 g šampinjona, 50 g mladog luka, 20 g mladog belog luka i 30 g sremuša izdinstanih na 10 ml maslinovog ulja

## UTORAK

**Doručak:** 90 g ražanog tonus hleba, 30 g ćurećih prsa, 100 g paradajza, 10 maslinki, šolja jogurta

**Užina:** 60 g ražanog hleba, 100 g rotkvica, kašičica maslinovog ulja  
**Ručak:** šolja čorbe od zelja, 80 g teletine pečene na teflonu, 180 g barenog krompira, salata od 150 g rendanog celera, šargarepe i cvekle začinjena s kašičicom balzamiko sirćeta i kašikom maslinovog ulja, 100 g sezonskog voća

**Užina:** 60 g posnog sira, 60 g crnog hleba i 100 g rendanog celera

**Večera:** 50 g ovsenih pahuljica prelivehog mlakom vodom, 100 g sezonskog voća, 5 badema, 5 oraha

## SREDA

**Doručak:** 120 g ražanog tonus hleba, 30 g šitaki pečuraka, 10 maslinki, 60 g tunjevine, 100 g sezonskog voća

**Užina:** 100 g kivija, šolja zelenog čaja, 10 lešnika

**Ručak:** tanjir čorbastog pasulja bez mesa, 100 g rendanog kupusa začinjenog maslinovim uljem i jabukovim sirćetom, 100 g jabuka  
**Užina:** 100 ml paradajz soka, 90 g

crnog hleba, 30 g sremuša

**Večera:** 180 g integralnog pirinča, 100 g pečene pastmrke, 100 pečenih paprika prelivehog kašičicom maslinovog ulja, šolja zelenog čaja, 30 g sremuša

## CETVRTAK

**Doručak:** 90 g crnog hleba, 30 g ćurećih prsa, 50 g sveže paprike, 60 g mladog sira, 100 g jabuka

**Užina:** 60 g crnog hleba, šolja jogurta, 5 oraha

**Ručak:** 60 g ražanog hleba, 100 g leblebija skuvanih sa 50 g paprike, 50 g crnog luka, 60 g šargarepe i peršuna, 60 g barenog belog mesa



Kivi spada u najzdravije voće, zbog visokog sadržaja vitamina C

prelivehog kašičicom maslinovog ulja i 100 g trešanja

**Užina:** 60 g ražanog hleba, 100 g krastvaca, kašika maslinovog ulja

**Večera:** 90 g ražanog hleba, bareno jaje, 60 g posnog sira, 50 g rotkvica

## PETAK

**Doručak:** 90 g integralnog hleba, 60 g tunjevine, 50 g rotkvica, 10 maslinki, šolja zelenog čaja

**Užina:** 100 g jabuka, 50 g kuvanog žita

**Ručak:** 150 g sočiva skuvanog sa 50 g ljuspica soje i prelivehog sa 50 ml paradajz soka, 200 g mladog crnog i belog luka i izrendanog kupusa prelivehog kašikom maslinovog ulja i jabukovog sirćeta, 1 mandarina

**Užina:** 90 g integralnog hleba, 100 g rendanog celera, kašičica maslinovog ulja

**Večera:** 150 g kačamaka, 100 g pečene pastmrke, 100 g grilovanih tikvica prelivehog kašikom maslinovog ulja, 100 g jabuka i 200 ml zelenog čaja