

DNEVNIK ISHRANE
DNEVNI UNOS UH 100 PR 180(1.5gr X 120kg)

VREME	OBROK	KOLIČINA	PROTEIN	UH	MASTI	KALORIJE	
			Ž.POREKLO	B.POREKLO			
8h	Obrok 1						
	-Ovsene pahuljice/integralna kifla	50gr	0	14	34	6	374
	-Tunjevina	70gr	18	0	0	16	190
	-Jaje celo	kom. 1	13	0	1	11	167
			31	14	35	33	731
10h	Obrok 2						
	-belanca	kom. 2	6				25
			6	0	0	0	25
12h	Obrok 3						
	-Piletina	150gr	32	0	0	3	174
	-Integralni pirinač	50gr	0	6	38	1	370
			32	6	38	4	544
14h	Obrok 4						
	-Mladi sir 12%masti	100gr	13	0	0	10	72
	-omega3 riblje ulje						
			13	0	0	10	72
16h	Obrok 4						
	-Meso(Piletina,Junetina,Teletina)	150gr	32	0	0	3	174
	-Salata	200gr	0	8	8	2	104
			32	8	8	5	278
18h	Obrok 5						
	-Tunjevina	70gr	18	0	0	16	
	-Ovsene pahuljice	50gr	0	7	34	3	377
			18	7	34	3	377
20h	TRENING(tegovi-mišićne partije tog dana po 4 serije 10-12 ponavljanja sa vrlo malim odmorom-intenzivno)						
21h	-Whey sa vodom sa 20gr malt.	merica 1	25	0	0	0	140
			25	0	0	0	140
22h	Obrok 6						
	-Tunjevina	70gr	18	0	0	16	190
	-Ella sir	100gr	13	0	0	12	97
			31	0	0	28	287
UKUPNO			188	35	115	83	2454
			223				
			PROTEIN	UH	MASTI	KALORIJE	