

DNEVNIK ISHRANE

DNEVNI UNOS UH 150 PR 180(1.5gr X 120kg)

VREME	OBROK	KOLIČINA	PROTEIN	Ž.POREKLO	B.POREKLO	UH	MASTI	KALORIJE
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. 3	9				45	
		9	0	12	0	45		
12h	Obrok 3							
	-Piletina	150gr	32	0	0	3	174	
	-Salata	200gr	0	8	10	2	104	
		32	8	10	5	278		
14h	Obrok 4							
	-Mladi sir 12%masti	100gr	12	0	0	0	72	
	-omega3 riblje ulje							
		12	0	0	0	72		
16h	Obrok 4							
	-Meso(Piletina,Junetina,Teletina)	100gr	22	0	0	3	174	
	-Salata	200gr	0	8	10	2	104	
		22	8	10	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 10-12ponavljanja sa vrlo malim odmorom-intenzivno)							
21h	-Whey sa vodom sa 20gr malt.	merica 1	25	0	0	0	140	
	-Ovsene pahuljice	80gr	0	7	55	3	377	
		25	7	55	3	517		
22h	Obrok 6							
	-Tunjevina	70gr	18	0	0	16	190	
	-Ella sir	100gr	13	0	0	12	97	
		31	0	0	28	287		
UKUPNO			180	44				
			224		156	77	2585	
			PROTEIN		UH	MASTI	KALORIJE	