

DNEVNIK ISHRANE
DNEVNI UNOS UH 200 PR 140(1.2gr X 120kg)

VREME	OBROK	KOLIČINA	PROTEIN	Ž.POREKLO	B.POREKLO	UH	MASTI	KALORIJE
AKTIVNOST - ODMOR								
8h Obrok 1								
	-Ovsene pahuljice/integralna kifla	100gr	0	14	68	6	374	
	-Tunjevina	70gr	18	0	0	16	190	
			18	14	68	22	564	
10h Obrok 2								
	-belanca	kom. 4	12					45
			12	0	12	0	45	
12h Obrok 3								
	-Piletina	150gr	32	0	0	3	174	
	-Integralni pirinač	100gr	0	6	77	1	370	
			32	6	77	4	544	
14h Obrok 4								
	-Mladi sir 12% masti	100gr	13	0	0	12	72	
	-omega3 riblje ulje							
			13	0	0	12	72	
16h Obrok 5								
	-Meso(Piletina,Junetina,Teletina)	150gr	32	0	0	3	174	
	-Salata	200gr	0	8	10	2	104	
			32	8	10	5	278	
18h Obrok 6								
	-Ovsene pahuljice sa vodom	100gr	0	7	68	3	377	
			0	7	68	3	377	
20h Obrok 7								
	-Whey sa vodom sa 20gr malt.	merica 1	25	0	0	0	140	
	-Ovsene pahuljice	50gr	0	7	34	3	377	
			25	7	34	3	140	
21h Obrok 8								
	-Ella sir	100gr	13	0	0	12	97	
			13	0	0	12	97	
UKUPNO			145	35	201	58	2117	
			180		201	58	2117	
			PROTEIN		UH	MASTI	KALORIJE	