

DNEVNIK ISHRANE

DNEVNI UNOS UH 300 PR 120(1gr 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	77	6	374	
	-Tunjevina	70gr	18	0	0	16	190	
			18	14	77	22	564	
10h Obrok 2	-Belanca	kom. 2	6				25	
			6	0	0	0	25	
12h Obrok 3	-Piletina	100gr	22	0	0	3	174	
	-Integralni pirinač	100gr	0	6	77	1	370	
			22	6	77	4	544	
14h Obrok 4	-Mladi sir 12%masti	100gr	13	0	0	0	72	
	-omega3 riblje ulje							
			13	0	0	0	72	
16h Obrok 5	-Meso(Piletina,Junetina,Teletina)	100gr	23	0	0	3	174	
	-Salata	200gr	0	8	10	2	104	
			23	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	240	
	-Ovsene pahuljice	100gr	0	7	68	3	377	
			25	7	68	3	240	
21h Obrok 8	-Ella sir	100gr	13	0	0	12	97	
			13	0	0	12	97	
UKUPNO			120	42				
			162		300	49	2197	
			PROTEIN		UH	MASTI	KALORIJE	