

		PON	UTO	SRE	CET	PET	SUB	NED
Dorucak (odmah ujutro)	1	4-5 belanaca (1-2 zumanca), 50 100g ovsenih sa mlekom						
	2							
	3							
	4							
Uzina 1	1	150-200g pilecih prsa, 50-80g rize						
	2							
Rucak	1	150-200g piletine ili teletine, salata						
	2							
	3							
	4							
Uzina 2	1							
	2							
Vecera	1	200g ella sira, 1-2 sake badema						
	2							
	3							
	4							

Blend:	Koristiti sa vodom ili obranim mlekom. Trening dani - 1 porcija 45min posle treninga, 2.porcija između obroka. Dani bez treninga-uzeti 1 porciju ujutru i 1 uveče
Voce:	Ujutro ili u toku dana, uvece ne. 2 jabuke ili 2 banane dnevno (moze i drugo voce ali u ovim granicama)