

Ishrana u dane treninga

Obrok	gr/ml	kCal/100g	UH/100g	M/100g	P/100gr
DORUCAK:					
ovsene	150	520,5	97,5	9	21
kasika meda	20	62,4	15,44	0,02	0,08
mleko	300	105	15	0,3	10,5
UZINA 1					
Protein 1	25	110,00	4	0,7	22
2 jabuke	200	116,00	26	0,8	0,6
sargarepa	200	84,00	17	0,30	3
RUČAK					
konjsko	200	220	1,8	4,60	42,8
beli hleb	150	517,50	105	3,15	18,15
svezi kupus	100	27,00	4,8	0,2	1,4
UZINA 2					
banana	200	180	46	0,6	2,2
kikiriki	50	273,5	10,5	24,5	11,5
TRENING					
Protein 2	25	110,00	4	0,7	22
Dextroza	25	93,75	25	0	0
RANA VECERA					
b. meso	300	435	0	20,4	62,4
crni hleb	150	385,5	73,5	3,9	13,5
krompir	150	127,5	28,5	0,15	3
		kCal/100g	UH/100g	M/100g	P/100gr
UKUPNO		3367,65	474,04	69,32	234,1
Ukupno kCal		3367,65	1777,65	623,88	936,52
Ukupno u %		100%	52,79	18,53	27,81

Ishrana u dane odmora

Obrok	gr/ml	kCal/100g	UH/100g	M/100g	P/100gr
DORUCAK:					
belance	50	24,50	0,4	0,10	5,5
zumance	25	12,25	0,15	4,20	4,2
kasika meda	20	62,4	15,44	0,02	0,08
ovsene	150	520,50	97,5	9,00	21,0
mleko	300	105,00	15	0,30	10,5
UZINA 1					
badem	50	317,00	8,5	27,00	0,2
banana	200	180,00	46	0,60	40,0
RUČAK					
tunjevina	170	482,80	0	35,53	36,4
crni hleb	100	257,00	49	2,60	17,0
paprika	100	93,00	15	2,50	2,5
UZINA 2					
suvo groždje	50	134,00	29	0,45	1,3
RANA VECERA					
b. meso	300	435,00	0	20,40	62,4
zelena salata	100	23,00	4,2	0,10	1,2
cokolada za kuva.	30	157,8	18,6	9,0	1,5
KASNA VECERA					
crni hleb	100	257,00	49	2,60	9,0
Mladi sir	125	147,50	5	9,38	15,6
		kCal/100g	UH/100g	M/100g	P/100gr
UKUPNO		3208,75	352,8	123,75	228,3
Ukupno kCal		3208,75	1323,075	1113,71	913,1
Ukupno u %		100%	41,23	34,71	28,5