

Vreme	Ime	Gr./kom	Kcal.	B(g)	UH(g)	M(g)
10	Ovsene	75	301,5	10,5	49,5	5,25
11	Jaja	2	294	25,16	1,54	19,88
13	Tunjevina	120	108	23,616	0	1,0908
	Maslinovo	20	176,8	0	0	20
16	Piletina	150	180	33,75	0	3,93
18	Piletina	150	180	33,75	0	3,93
20	Badem	20	115,8	4,23	4,31	9,986
	Orah	20	130,8	3,046	2,742	13,042
22	ela	50	27,5	6	0,5	0
	whey	2		50,00		
		Ukupno g/Kcal.	1514,40	190,05	58,59	77,11
		Kcal	1688,56	760,21	234,37	693,98
		Odnos %		45,0%	13,9%	41,1%
10	Ovsene	50	201	7	33	3,5
11	Jaja	2	294	25,16	1,54	19,88
	Maslinovo	20	176,8	0	0	20
14	Piletina	120	144	27	0	3,144
	Pirinac	40	144	2,644	31,736	0,232
18	Piletina	120	144	27	0	3,144
	Pirinac	40	144	2,644	31,736	0,232
20	Badem	20	115,8	4,23	4,31	9,986
	Orah	20	130,8	3,046	2,742	13,042
22	ela	50	27,5	6	0,5	0
	whey	1,5		37,50		
		Ukupno g/Kcal.	1521,90	142,22	105,56	73,16
		Kcal	1649,59	568,90	422,26	658,44
		Odnos %		34,5%	25,6%	39,9%
10	Ovsene	100	402	14	66	7
11	Jaja	1	147	12,58	0,77	9,94
13	Losos	100	208	20,42	0	13,42
	Maslinovo	20	176,8	0	0	20
16	Pirinac	100	360	6,61	79,34	0,58
18	Piletina	100	120	22,5	0	2,62
	Pirinac	70	252	4,627	55,538	0,406
20	Badem	15	86,85	3,1725	3,2325	7,4895
	Orah	15	98,1	2,2845	2,0565	9,7815
22	ela	50	27,5	6	0,5	0
	whey	1		25,00		
		Ukupno g/Kcal.	1878,25	117,19	207,44	71,24
		Kcal	1939,66	468,78	829,75	641,13
		Odnos %		24,2%	42,8%	33,1%