

Jelovnik MediLIFE tjedan

1. dan

Doručak: omlet od 2-3 jaja (samo jedan žumanjak), šampinjona, paprika i luka, čaša soka od cijedenog voća

Ručak: povrtna juha, rizi-bizi, zelena salata, 7-8 badema / lješnjaka/ oraha / indijska oraščića

Večera: pizza od integralnog tijesta sa sirom, povrćem i maslinama

2. dan

Doručak: grčki jogurt s cimetom i mljevenim sjemenkama sezama i kima, pola banane

Ručak: tjestenina s umakom od rajčice, češnjaka i maslinovog ulja koja je začinjena žlicom ribanog parmezana, masline

Večera: porcija bijele ribe uz miješanu salatu začinjenu maslinovim uljem i suncokretovim sjemenkama

3. dan

Doručak: zobene pahuljice s brusnicama, orašastim plodovima i kriškama jabuke ili kruške

Ručak: grah varivo s max. 2 žlice tjestenine; kiseli krastavci / kisela paprika

Večera: jaje na oko (2-3 kom., samo jedan žumanjak), prepržene cherry rajčice, masline

4. dan

Doručak: šalica svježeg sira s umiješanim bučnim i suncokretovim sjemenkama, sezamom i kimom, paprika ili svježa mrkva

Ručak: pileća prsa pečena na maslinovom ulju, rižoto s povrćem

Večera: juha od buče, kuhana jaja (3 bjelanjka), grill povrće

5. dan

Doručak: zobena kaša s narezanom jabukom, kruškom, mangom

Ručak: povrtna juha, pečeni odrezak tune / naglo pečena pileća ili pureća prsa, 1 kuhani krumpir začinjjen maslinovim uljem, ružmarinom/bosiljkom i paprom

Večera: tjestenina s umakom od rajčice, češnjaka i maslinovog ulja, par šnita tvrdog sira ili kockica fete

6. dan

Doručak: jaja (2-3 kom) pečena u tavi, na luk i paprici, šalica cikle

Ručak: pileća juha, lasanje s povrćem i mozzarellom, salata od rikole i rajčice

Večera: grah salata s lukom ili češnjakom, začinjena bučnim uljem

7. dan

Doručak: proteinski kruh sa sjemenkama, humus ili pašteta od tune, sok od cijedenog voća

Ručak: juha od rajčice, pečena puretina, palenta, salata od zelja

Večera: mješavina pečenog povrća / grill tava (paprika, tikvica, mrkva, patliđan, luk, gljive), dva kuhana jaja

- svaki dan, jednom u danu voćni međuobrok (najkasnije u 17h): 2 kriške ananasa ili pola banane ili dvije mandarine ili jedna naranča/jabuka/kruška ili 2 kriške dinje ili šalica jagoda/malina/borovnica
- 3-4 puta tjedno, uz ručak ili večeru 1 dcl crnog vina
- 3-4 puta tjedno čaša svježe cijedenog voća, uz glavni obrok
- hidracija vodom i nezaslađenim zelenim ili žutim čajem, optimalno u količini od 0,3 dcl/kg tjelesne mase
- Kava BEZ mlijeka i šećera, ev. zaslađena medom ili stevijom