

PRIJEDLOZI ZA MEĐUOBROKE, ILI LAGANE VEČERE

1. 200g svježeg posnog sira i časa svježeg soka od naranče
2. 6 bjelanjaca (kuhanih), ½ šnite kruha (raženog)
3. Tuna bez ulja ili pileća prsa, može i obični jogurt sa povrćem, tipa krastavac, cikla.
4. 40g kuhane integralne tjestenine sa malo sira i umaka od rajčice (mjera prije kuhanja);
5. šopska salata (crni luk, papričica, rajčica, krastavac, malo (začin: maslinovo ulje, jabučni ocat ili limun);
6. 50g integralnog kruha, domaća pašteta od piletine, puretine graha isl., ili tanka šnita pilećih prsa, obični jogurt (kefir);
7. kupus salata sa mrkvom (začin: maslinovo, limun, jabučni);
8. voćna salata
9. komad pečenog mesa (ne više od 125g), zelena salata (po želji);
10. kuhano jaje, šnita kruha, sok od rajčice
11. 80g posnog svježeg sira i 100g štapića od celera
12. 5 integralnih krekeri s 25g posnog sira i 1 krastavac (svježi ili kiseli)
13. 300 ml soka od rajčice sa štapićima celera i 25g kikirikija
14. 5 integralnih krekeri s 20g nemasnog sira
15. 25g sjemenki suncokreta i čaša lgg jogurta
16. 1 konzerva tunjevine i kus kus
17. 100 grama piletine i šnita kruha sa čašom jogurta.
18. 2 kuhana krompira, vrlo malo posoljena, malo riže i malo masno mlijeko.
19. salata od posnog sira (150g), krastavaca i rajčice, mrkva, brokula i cvjetača kuhane na pari i začinjene s par kapi maslinova ulja
20. 150g file oslića kuhan na lešo, začinjen s par kapi limunova soka
21. 150g purećih prsa pečениh na roštilju
22. Zobeni keksi (4-5 komada), čaša svježeg soka
23. Omlet (1 jaje + 3 belanca), može i povrće po želji, (paprike, gljive, tikvice, patlidžan...) + kriška integralnog kruha
24. 50 g pureće (ili pileće) šunke (najmanje 70% mesa) + 30g sirnog namaza (sa malo masti) + kriška integralnog kruha
25. Voćni smoothie (voće po želji može i smrznuto, posni sir, jogurt ili mlijeko, žitarice, lješnjaci, bademi isl.)
26. 4,5 suhih šljiva i 2, 3 smokve sa puno vode...
27. 3 oraha, čaša mlijeka i 1 naranča

1. *Ako imate dodatnih pitanja, u bilo kojem trenutku, osećajte se slobodno da me kontaktirate.*