



PREPORUČENA DIJETA 1700kcal LIPIDI

	Vrsta namirnica	Količina u gr	Količina	Opis namirnice	Broj jedinica dnevno
I	Crni hleb	65g	1 parče		3 parčeta neke od navedenih vrsta hleba dnevno ili zamena za hleb može biti preporučena količina testenine
	Razani hleb	65g	1 parče		
	Graham hleb	65g	1 parče		
	Makarone bez jaja od integralnog brašna	40g	1 šolja od 250g kuvanih	nekuvanog	
	Špagete bez jaja od integralnog brašna	60g	1 šolja od 250g kuvanih	nekuvanog	
	Testenine bez jaja od integralnog brašna	60g	1 šolja od 250g kuvanih	nekuvanog	
	Krompir	155g	1 veći krompir	nekuvanog	1 dnevno neka od navedenih vrsta namirnica
	Pirinac integralni	40g	1 šoljica	nekuvanog	
	Pahuljice	35g	3 supene kašike	nekuvanog	
	Pasulj	50g	1 šoljica	nekuvanog	
	Grasak	195g	1 kutlača	nekuvanog	
	Soja	/			
	Socivo	/			
	Kukuruz	/			

II	Obrano mleko 1.6%	240g	1 šolja velika		2 čaše na dan
	Jogurt 1% mm	240g	1 šolja velika		
	Mleko 3.2% mm	/			
	Jogurt 3.2% mm	/			
	Kiselo mleko 2.8%	240g	1 šolja velika		
	Kefir	240g	1 šolja velika		
	Posni sir	50g	1 kocka mala		1 dnevno obavezno nešto od ponuđenog
	Polumasni sir	/			
	Krem sir	/			
	Čok. mleko	150 ml	1 čaša manja		
	Vocni jogurt	/			

III	Junetina	/			1 dnevno jedna vrsta mesa ili ribe
	Piletina bez	120g		Sirovog	

	kožice kuvana				za ručak
	Ćuretina bez kožice kuvana	120g		Sirovog	
	Teletina kuvana	120g		Sirovog	
	Svinjetina	/			
	Divljač	/			
	Morska riba (plava i bela)	145g	1 veći file	zamrznuto	
	Pastrmka	/			1 dnevno za doručak izabrati jednu namirnicu
	Jaje (kuvano belance)	50g	1 kom	kuvana belanca	
	Šunka	/			
	Viršla	/			
	Sardina	35g	3 supene kašike	oceđenog	
	Tunjevina	35g	3 supene kašike	oceđenog	

IV	Suncok. ulje	10g	1 kašika		1 dnevno obavezno 1 kašiku uzeti bez termičke obrade, ključanja i zagrevanja
	Maslin. ulje, kukuruzno, bundevino	10g	1 kašika		
	Margarin	/			
	Kajmak	/			

V	Blitva				neograničena količina navedenih namirnica u toku dana kao sveže, supe, čorbe, kuvano, dinstano, grilovano
	Celer				
	Kelj				
	Kupus		preporučeno		
	Peršun				
	Zel. slata		preporučeno		
	Spanać				
	Boranija				
	Krastavci		preporučeno		
	Paprika				
	Patlidžan				
	Paradajz		preporučeno		
	Tikvice				
	Keleraba				
	Luk (beli, crni)				
	Praziluk				
	Cvekla				
	Šargarepa		preporučeno		
	Rotkvice				
	Pečurke		preporučeno		

VI	Ananas	250g			2 puta dnevno kroz
----	--------	------	--	--	--------------------

	Grejpfrut	250g			voćne užine uzeti preporučenu količinu voća + svakodnevno pogričkati 5- 10kom - Oraha - Badema - Lešnika Jednu vrstu sirovog
	Limun	neogr.kol.			
	Mandarina	/			
	Narandža	/			
	Grozdje	/			
	Kupine	250g			
	Jagode	250g			
	Maline	250g			
	Jabuka	250g	2 kom		
	Kruška	250g	2 kom		
	Breskva	250g	2 kom		
	Šljive	/			
	Tresnja	250g			
	Visnja	250g			
	Kivi	250g			
	Lubenica	/			
	Smokve	/			
	Orah, badem, lešnik	5-10 kom			
	Sok (cedjeno voce)	/			
	Sok (ind. bez šećera)	250ml	1 velika šolja	Sveže ceđenog	
	Sok (ind. sa šećerom)	/			
VII	Šećer	/			
	Med	/			
	Džem	/			

Napomene:

5 obroka na dan: doručak, voće, ručak, voće, večera

- **Doručak u 1h po ustajanju**
- **Ostali obroci na svakih 3-4h**
- **Večera najkasnije se konzumira do 21h**
- **1,5-2 l tečnosti u toku dana unositi (voda, nezaslađen čaj, limunada)**
- **Redovno hodanje u trajanju od najmanje 30 min - šetnja a u skladu sa zdravstvenim mogućnostima brzi hod**
- **Način pripreme namirnica: sveže, bareno, dinstano, grilovano, pečeno u rerni sa ili bez folije....**