

PREPORUČENA DIJETA 1200kcal LIPIDI

	Vrsta namirnica	Količina u gr	Količina	Opis namirnice	Broj jedinica dnevno
I	Crni hleb	55g	1 parče		3 parčeta neke od navedenih vrsta hleba dnevno ili zamena za hleb može biti preporučena količina testenine
	Razani hleb	55g	1 parče		
	Graham hleb	55g	1 parče		
	Makarone bez jaja od integralnog brašna	55g			
	Špagete bez jaja od integralnog brašna	55g			
	Testenine bez jaja od integralnog brašna	55g			1 dnevno neka od navedenih vrsta namirnica
	Krompir	/			
	Pirinac integralni	40g	1 šoljica	nekuvanog	
	Pahuljice	35g	2-3 supene kašik		
	Pasulj	50g		nekuvanog	
	Grasak	195g		nekuvanog	
	Soja	/			
	Socivo	/			
	Kukuruz	/			
II	Obrano mleko 1.6%	170g	1 čaša		2 čaše na dan
	Jogurt 1% mm	170g	1 čaša		
	Mleko 3.2% mm	/			
	Jogurt 3.2% mm	/			
	Kiselo mleko 2.8%	170g	1 čaša		
	Kefir	170g	1 čaša		1 dnevno obavezno
	Posni sir 20%mm	50g	1 kocka mala		
	Polumasni sir	/			
	Krem sir	/			
	Čok. mleko	/			
	Vocni jogurt	/			
III	Junetina	/			1 dnevno jedna vrsta mesa ili ribe za ručak
	Piletina bez kože kuvana	80g		Sirovog	
	Čuretina bez kože kuvana	80g		Sirovog	



	Teletina kuvana	80g		Sirovog	
	Svinjetina	/			
	Divljač	/			
	Morska riba (plava i bela)	170g	1 veći file	zamrznuto	
	Pastrmka	/			
	Jaje (kuvano belance)	50g	2 kom	Kuvana belanca	1 dnevno za doručak izabrati jednu namirnicu
	Šunka	/			
	Viršla	/			
	Sardina	45g	3 supene kašike	oceđenog	
	Tunjevina	45g	3 supene kašike	oceđenog	

IV	Suncok. ulje	5g	1 kafena kašika		1 dnevno obavezno 1 kafenu kašiku uzeti, bez termičke obrade, ključanja i zagrevanja
	Maslin. ulje, kukuruzno, bundevino	5g	1 kafena 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	120g			2 puta dnevno kroz voćne užine uzeti preporučenu količinu voća
	Grejpfrut	120g			
	Limun	neogr.kol.			
	Mandarina	/			
	Narandža	/			
	Grozdje	/			
	Kupine	120g			
	Jagode	120g			
	Maline	120g			
	Jabuka	120g	1 kom		
	Kruška	120g	1 kom		
	Breskva	120g	1 kom		
	Šljive	/			
	Tresnja	120g			
	Visnja	120g			
	Kivi	120g			
	Lubenica	/			
	Smokve	/			
	Sok (cedjeno voće)	/	umereno		
	Sok (ind. bez šećera)	/	umereno		
	Sok (ind. sa šećerom)	/	umereno		

VI	Šećer	/			
I	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, mineralna voda, kafa nezaslađena max 2x dnevno)**
- **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....**

- **Od slatkiša: makrobiotički kolači uz dodatak veštačkog zaslađivača, suvi kolači**
- **Od začina se preporučuje: senf, sirće, so do 3gr dnevno, biber, paprika**