

## Par važnih napomena prije početka:

- Pij puno vode!
- U svaki obrok, ako želiš, ubaci dodatnog svježeg sezonskog povrća da te zasiti
- Opusti se. Ako te uhvati želja za slatkim pojedi komadić tamne čokolade, ili popij šalicu toplog kakaa iz kakao praha i mlijeka.
- Uzmi SPIRU-TEIN najviše 2 puta u danu.
- Prilagodi sebi ovaj plan prehrane, ti najbolje poznaješ svoje tijelo. Ako osjetiš da je u ovom planu previše obroka za tebe, izaberi samo onoliko koliko ti je dovoljno.
- Za najbolje rezultate slijedi ovaj plan prehrane barem mjesec dana, po potrebi i duže.

## Doručak (biraj samo jednu od opcija)

- SPIRU-TEIN shake po izboru: mjerica SPIRU-TEINA + 2,5 dl malomasnog mlijeka
- 1 mala banana + 1 kivi + 1 šalica malomasnog jogurta
- SPIRU-TEIN smoothie: 1 mala banana + mjerica Spirutein shake-a okusa vanilije + 2,5 dl malomasnog mlijeka
- 2 kriške tosta od cjelovitog zrna s dijetalnom marmeladom + nektarina
- Sendvič: malo pšenično pecivo (60 g) + 2 žlice malomasnog sirnog namaza + 2 kriške pureće šunke + povrće (salata, kiseli krastavci)
- 5 žlica musli (voće + žitarice) + 1 šalica malomasnog jogurta
- SPIRU-TEIN smoothie: šalica smrznutog bobičastog voća + 2,5 dl malomasnog mlijeka + mjerica Spirutein shake-a okusa čokolade
- SPIRU-TEIN smoothie: 2 žlice mljevenih zobnih pahuljica, 2,5 dl malomasnog mlijeka, mjerica Spirutein shake-a cookies & cream
- 1 jaje na oko + malo pšenično pecivo (60 g) + 1 šalica grožđa

## Jutarnji međuobrok (birajte samo jednu od opcija)

- SPIRU-TEIN shake željenog okusa: mjerica SPIRU-TEINA + 2,5 dl malomasnog mlijeka
- 1 mala banana
- 1 kriška kruha + 2 žlice malomasnog sirnog namaza
- 2 rižina krekeri + 2 žlice posnog sira + 2 narezane rajčice
- Šalica malomasnog jogurta + šalica nasjeckanih šljiva

## Ručak (birajte samo jednu od opcija)

- SPIRU-TEIN shake željenog okusa: mjerica SPIRU-TEINA + 2,5 dl malomasnog mlijeka
- Njoki s piletinom i povrćem: 50 g krumpirovih njoka + 150 g pilećih prsa + 3 žlice umaka od rajčica + 1 žlica ribanog parmezana i povrće po želji
- Salata od kozica: 50 g tjestenine + 100 g kozica + 1 žličica maslinovog ulja i povrće po želji
- Pečena piletina: 100 g pilećih prsa + 150 g pečenog krumpira + 1 žličica maslinovog ulja + 1 zdjelica sezonske salate
- Tuna salata: 100 g tune+ sezonska salata + 50 g tjestenine + 1 žličica maslinovog ulja
- Tjestenina s telećim umakom: 70 g teletine izrezane na kockice + 50 g tjestenine + 3 žlice umaka od rajčice + povrće
- Losos s povrćem: 70 g lososa + malo pšenično pecivo (60 g) i prilog povrće
- Riba na gradele s krumpirom: 150 g bijele ribe ispečene na gradelama na 1 žličici ulja + 150 g kuhanog krumpira + povrće
- Rižoto od gljiva: šalica nasjeckanih gljiva + 50 g riže + 1 žlica vrhnja i 2 žlice naribanog sira

## Večernji međuobrok (birajte samo jednu od opcija)

- SPIRU-TEIN shake željenog okusa: mjerica SPIRU-TEINA + 2,5 dl malomasnog mlijeka
- SPIRU-TEIN smoothie: Spirutein vanilija i SPIRU-TEIN borovnica (pola mjerice svaki) + šalica svježih borovnica + 2,5 dl malomasnog mlijeka + 10ak badema + 4 kockice leda
- SPIRU-TEIN smoothie: mjerica Spirutein-a borovnice + 2 integralna keksa + 1/2 šalice šumskog voća + 2,5 dl malomasnog mlijeka + 4 kockice leda

## Večera (birajte samo jednu od opcija)

- SPIRU-TEIN shake željenog okusa: mjerica SPIRU-TEINA + 2,5 dl malomasnog mlijeka
- Riža na mlijeku: 50 g riže + 2,5 dl malomasnog mlijeka + 1 mjerica Spiruteina željenog okusa
- Omlet: 1 jaje + 15 g gaude + pola glavice luka + povrće
- Punjene tikvice: jedna tikvica izdubljena i narezana na pola, punjena s poprženim povrćem (gljive, mrkva, meso tikvica) pomiješanim s 4 žlice posnog sira i posuta sa žlicom naribane gaude. Zapeći u pećnici.
- Griz na mlijeku: 50 g griza + šalica malomasnog mlijeka + 1 mjerica Spiruteina borovnica
- Špinat na mlijeku: 500 g svježeg špinata blanširati u vodi, popržiti na 1 žlici brašna i maslaca, dodati 2 šalice mlijeka i prokuhati te zblendati, 1 jaje
- 2 palačinke sa svježim posnim sirom (150 g) premazane i zapečene s jogurtom
- 2 kriške prepečenog tosta + 125 g mozarelle + rajčica