**Planirani jelovnik**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ponedjeljak** | **Utorak** | **Srijeda** | **Četvrtak** | **Petak** | **Subota** | **Nedjelja** |
| **Doručak** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ručak** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Večera** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Međuobroci** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tjelesna aktivnost** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Lista za kupovinu:** | **Što mogu unaprijed pripremiti?** |
| Voće i povrće: |  |
| Žitarice i proizvodi od žitarica: |
| Jaja, meso, mahunarke: |
| Masti, ulja, sjemenke i orašasti plodovi: |
| Mlijeko i mliječni proizvodi: |
| Začini: |