



Primjer tjednog jelovnika (jesen/zima) – 1600 kcal

DAN	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera
Ponedjeljak	Zobene pahuljice s jogurtom <i>(1 šalica jogurta s probiotikom, 50 g zobenih pahuljica, 1 žlica grožđica, 5 badema ili oraha)</i>	Naranča	Pileća juha (1 tanjur) Kuhana piletina (100g) Povrće, kuhano (1 šalica mješavine povrća) Riža, smeđa (¼ sirove ili ¾ šalice kuhane) Zelena salata (100 g zelene salate, 1 žličica maslinovog ulja, ocat ili sok limuna)	Jabuka Kikiriki (10 kom)	Omlet sa šampinjonima <i>(2 kom jaja, malo luka, 5 - 6 šampinjona, 1 žličica maslinovog ulja)</i> Cikla salata (1/2 šalice) Kruh, integralni, tost – (2 kom) Čaj s limunom i medom
Utorak	Pecivo, integralno (80 g) Sirni namaz (2 žlice) Šunka u ovitku (30 g pileće ili pureće) Kiseli krastavci (1-2 kom) Sok od naranče, 100% ili cijedeni	Kruška	Varivo od kelja Kosani odrezak Integralni kruh	Banana Bademi (8 kom)	Sir i vrhnje s palentom <i>(150g posnog sira, 2 žlice vrhnja 12% m.m., 7 žlice ili 60 g kukuruzne krupice)</i> Salata po izboru (1 zdjelica)
Srijeda	Kruh, raženi (2 tanke kriške, 80 g) Maslac (2 čajne žličice) Marmelada (2 žlice) Mlijeko, 1,5 % m. m. (1 šalica)	Naranča ili 2 mandarine Orasi (5 kom)	Juha od tikvice (1 tanjur) Pileća prsa s pirjanim šampinjonima i integralnom tjesteninom <i>(100 g pilećih prsa pečenih na tavi s 1 žličicom ulja, 100 g šampinjona, 1 šalica kuhane tjestenine)</i> Zelena salata (200g salate, 1 žličica ulja)	Suhe šljive ili marelice (5 kom) Jogurt s probiotikom	Srdele i blitva s krumpirom <i>(75 g srdele pečene u pećnici na papiru za pečenje, ili konzervirana u vodi, 200g blitve, 200 g krumpira, 1 žličica maslinovog ulja)</i>
Četvrtak	Toast sa mozzarelom, rajčicom i bosiljkom <i>(2 kom integralnog toasta ili tanke kriške kruha, 50 g sira mozzarella ili svježeg sira, rajčica, bosiljak)</i> Čaj s limunom i medom	Jabuka	Varivo od leće s ječmenom kašom <i>(za 1 porciju: 80 g zelene leće, 80 g ječmene kaše, ¼ šalice soka od rajčice, ½ mrkve, komadić celera, ¼ luka, češnjak, 1 žličica maslinovog ulja)</i> Salata od kupusa (150g)	Kruška Orasi (4 polovice)	Tuna na salatu s povrćem. <i>(80 g tune, konzervirane u salamuri, 200g zelene salate, 1 ribana mrkva, malo ribanog celera 50 g kukuruza, malo luka prema želji, 1 žlica maslinovog ulja, sok limuna prema želji)</i>
Petak	Zobena kaša <i>(50g zobenih pahuljica, 1 šalica mlijeka max 2.8.% m.m, 1 žlica suhog voća, 0,5 žlice sjemenki po izboru, 5 badema)</i>	Mandarine (2 kom)	Juha od rajčice Jaje (2 kom kuhanih), pire krumpir (¼ tanjura), špinat na mlijeku (¼ tanjura). Cikla salata (1/2 šalice) Sok od naranče, 100% ili cijedeni	Voće	Pirjani kiseli kupus s grahom <i>(1 šalica rezanog kiselog kupusa, 1 šalica kuhanog graha ili ispranog konzerviranog graha, 1 žličica maslinovog ulja)</i> Palenta (4 žlice kukuruzne krupice)
Subota	Palačinka s marmeladom <i>(2 žlice marmelade s manje šećera)</i> Bijela kava (1 šalica bez šećera)	Voćna salata s bademima (1 šalica voća, 1 žličica meda, 5 badema ili oraha)	Špageti bolognese <i>(1,5 šalica kuhane tjestenine)</i> Zelena salata (1 zdjelica)	Kokice (2 šalice s manje soli)	Pečeno povrće s posnim sirom <i>(120 g posnog ili zmatog sira; za povrće: 1,5 šalica narezanog batata, 1 mrkva, ½ tikvice, ½ ljubičastog luka, 2 žličice maslinovog ulja, peći u pećnici, začiniti prema želji)</i>
Nedjelja	Zobena kaša s mlijekom <i>(3-4 žlice zobenih pah., 4 suhe marelice ili šljive, 5 badema, 1 šalica mlijeka 1,5% m.m)</i>	Jabuka	Sarma (2 komada) Pire od krumpira i celera (1/4 tanjura)	Kolač s višnjama (1 kom)	Krem juha od gljiva ili gusta juha od slanutka, dvopek

*Ovaj primjer jelovnika namijenjen je osobama koje nemaju prehrambena ograničenja. Moguća je zamjena namirnica unutar iste skupne namirnica kao i kombiniranje obroka iz različitih dana. Više informacija o skupinama namirnica i pravilnoj prehrani potražite u [brošuri Tjelesno zdravlje](#). Za sva dodatna pitanja pozivamo Vas da se javite se u [Savjetovalište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost](#).