

# KAKO SE UDEBLJATI – MENIJI

## Zajuttrak

Petit keksi te pomiješane 2 žlice meda sa čašom mlijeka

## Doručak

- Skuhajte si 2-3 jaja
- U blenderu izmiksajte banane, med i jaja
- Pivski kvasac - to su ustvari suhe, u prah pretvorene gljivice *Saccharomyces cerevisiae*. Pivski kvasac je bogat izvor vitamina B, bjelančevina i esencijalnih aminokiselina te minerala, osobito kroma.

Za doručak konzumirajte namirnice bogate ugljikohidratima(cjelovite žitarice ili integralni kruh), mliječne proizvode(jogurt, mlijeko ili svježi sir) te svježe iscijeđeni sok.

## Ručak

- Pečena piletina na masti s krumpirima. U blenderu izmiksajte banane, med i jaja te možete popiti i čašu mlijeka
- Riba i neka namirnica bogata ugljikohidratima(krumpir, riža, palenta, tjestenina, ječmena kaša, zobena kaša).

## Među obrok

- Sendvič s majonezom te meso po želji, čokolada
- Suho voće ili orašasti plodovi

## Večera

- Riža –da, ona stvarno deblja.
- Odrezak, mlijeko + čokolino

Večera neka uslijedi minimalno 3 sata prije spavanja.

Vodite računa da jedete voće i ostale namirnice tako da vodite brigu o kolesterolu. Pokušajte jesti pred TV-om ili računalom, tako ćete više pojesti jer ćete biti zaokupljeni nečim drugim i jesi ćete nesvjesno. Od poslastica je najbolje jesti sladoled jer samo 100 grama sladoleda ima od 200 do 350 kalorija, ovisno o okusu. Čokolada je jedna od najkaloričnijih namirnica i možete je jesti svakodnevno. Uz pridržavanje navedenih smjernica, vrlo je važno minimalno 3 do 4 puta tjedno vježbati.