

Probajte uravnotežene obroke

Kako bi smo vam predložili ili kako bi mogao izgledati hranjiv, uravnotežen obrok, navodimo nekoliko predloga. Možete vidjeti da se dobra prehrana može sastojati od običnih namirnica i nemora biti skupa. Treba samo znanje i motivacija da razvijete dobre prehrabne navike.

Doručak

- omlet od 7 belanjaka, salsa, paradajz i spanać
- 1 kriška integralnog tosta
- 1/2 grejpa

ili

- Proteinski shake napitak kome je dodato sveže voće

Savet: Neka bude svež i sa malo masti

Ručak

- 2 pržena pileća prsa sa začimima na integralnom pecivu
- zelena salata sa paradajzom, krastavcem i prelivom sa malo masti
- 1 kašika svežeg voća

Savet: Preporučite sa belog hleba na integralni

Večera

- 225 grama pržene ribe sa prženom paprikom, lukom i patližanom
- mahune kuvane na pari
- 1/2 kašika braon pirinča
- 1 pečena jabuka

Savet: Kada servirate meso, ribu ili piletinu, umesto tiganja koristite roštilj

Izbegavajte preveliku količinu hrane tako što ćete veliku porciju odrediti velikom svog otvorenog dlana ili stisnutim šakama.