



OSEBNO TRENERSTVO
Mihael Ivanuša

www.mihael-ivanusa.si

Mail: info@mihael-ivanusa.si

Mail: mikeivanusa@gmail.com

Tel: 040 308 070

	BELJAKOVINE	HIDRATI	MAŠČOBE	KALORIJE
SKUPAJ	137	96	46	1374

OBROK 1	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>grški jogurt Fat-Free</i>	150	15,5	5,1	0,6	88
<i>Ovseni kosmiči</i>	30	3,8	20,3	2,3	116
<i>Borovnice</i>	60	0,6	10,2	0,6	49

SKUPAJ 20 36 3 253

OBROK 2	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>jajce, celo</i>	70	9,1	0,7	7,0	102
<i>Paprika zelena 1/2</i>	100	3,0	3,0	0,2	26

SKUPAJ 12 4 7 128

OBROK 3	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Piščančji file</i>	150	39,0		1,8	172
<i>rjavi riž</i>	30	2,1	23,7	1,1	113
<i>Brokoli</i>	100	2,8	6,6	0,4	41
<i>Zelena solata</i>	100	1,9	3,2	0,5	25
<i>Kokosovo maslo</i>	5			5,0	45
<i>Olivno olje</i>	7			7,0	63
<i>Balzamični kis</i>	10	0,1	1,8		10

SKUPAJ 46 36 16 461

OBROK 4	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Mandlji</i>	20	4,2	4,4	9,8	123
<i>Paprika zelena 1/2</i>	100	3,0	3,0	0,2	26

SKUPAJ 7 7 10 148

OBROK 5	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Tuna</i>	100	25,0		0,8	107
<i>Brokoli</i>	100	2,8	6,6	0,4	41
<i>Zelena solata</i>	100	1,9	3,2	0,5	25
<i>balzamični kis</i>	7	0,1	1,3		5
<i>Olivno olje</i>	7			7,0	63

SKUPAJ 30 11 9 242

PO TRENINGU	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Whey Proteini</i>	30	22,5	2,8	1,4	114

SKUPAJ 23 3 1 114

*** Piščanca spečemo na kokosovem olju in dodamo začimbe po želji. Namesto oljčnega olja, lahko pri solati uporabimo tudi bučno olje.