



OSEBNO TRENERSTVO  
Mihael Ivanuša

[www.mihael-ivanusa.si](http://www.mihael-ivanusa.si)

Mail: [info@mihael-ivanusa.si](mailto:info@mihael-ivanusa.si)

Mail: [mikeivanusa@gmail.com](mailto:mikeivanusa@gmail.com)

Tel: 040 308 070

	BELJAKOVINE	HIDRATI	MAŠČOBE	KALORIJE
SKUPAJ	217	116	50	1813

OBROK 1	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Ovseni kosmiči</i>	60	7,5	40,5	4,5	233
<i>Beljak (5x)</i>	80	8,8	0,8	0,2	40
<i>jajce, celo</i>	70	9,1	0,7	7,0	102
<i>Jagode</i>	70	0,5	5,4	0,2	25
SKUPAJ	26	47	12	400	

OBROK 2	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Paprika 1 cela</i>	200	1,8	5,2	0,4	40
<i>piščančja salama</i>	250	46,3	5,0	4,0	241
SKUPAJ	50	10	4	281	

OBROK 3	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Sendvič:</i>					
<i>Tuna</i>	170	42,5		1,4	182
<i>Polnozrnat toast</i>	80	8,5	30,3	7,8	226
<i>Gorčica</i>	10	0,6	0,3	0,5	8
SKUPAJ	52	32	10	424	

OBROK 4	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Whey Proteini</i>	30	22,5	2,8	1,4	114
<i>mandljevo mleko</i>	100	0,5	3,0	1,0	23
SKUPAJ	23	6	2	137	

OBROK 5	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Piščančji file</i>	220	57,2		2,6	253
<i>Paradižnik</i>	100	2,9	3,6	0,4	29
<i>Zelena solata</i>	150	2,9	4,8	0,8	37
<i>Brokoli</i>	100	2,8	6,6	0,4	41
<i>Balzamični kis</i>	10	0,1	1,8		10
<i>Olivno olje</i>	8			8,0	72
SKUPAJ	66	15	12	443	

PO TRENINGU	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Whey Proteini</i>	60	45,0	5,6	2,8	228
SKUPAJ	45	6	3	228	

