



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	246	100	56	1977

OBROK 1	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Beljak 4 beljaki</i>	120	13,2	1,2	0,2	60
<i>jajce, celo</i>	63	8,2	0,6	6,3	92
<i>Polnozrnat kruh 1 kos</i>	60	6,7	26,6	2,6	157
<i>Arašidovo maslo</i>	20	6,7	2,7	9,3	121
SKUPAJ	35	31	18,5	430	

OBROK 2	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>piščančja salama</i>	160	29,6	3,2	2,6	154
<i>mešana solata</i>	200	1,5	10	0,4	50
SKUPAJ	30	3	3	204	

OBROK 3	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Piščančji file</i>	200	52,0		2,4	230
<i>Kokosovo maslo</i>	5			5,0	45
<i>mešana solata</i>					
<i>(zelena solata, fižol, korenje, ...)</i>		6,6	12,9	9	150
<i>Olivno olje</i>	10			10,0	90
<i>Balzamični kis</i>	20	0,2	3,7		20
SKUPAJ	54	16	18	535	

OBROK 4	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Whey Proteini</i>	30	22,5	2,8	1,4	114
<i>Banana 1/2</i>	60	0,6	13,8	0,1	59
SKUPAJ	23	17	2	173	

OBROK 5	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Riba ali piščančji file</i>	200	52,0		5,4	257
<i>Brokoli</i>	200	5,6	13,3	0,7	82
<i>Kokosovo maslo</i>	5			5,0	45
SKUPAJ	58	13	11	384	

PO TRENINGU	KOLIČINA (g)	beljakovine (g)	hidrati (g)	maščobe (g)	KALORIJE
<i>Whey Proteini</i>	60	45,0	5,6	2,8	228
<i>Banana 1/2</i>	60	0,6	13,8	0,1	59
SKUPAJ	46	19	3	287	