3.b

zdenka.tonejc@sgtsr.si

Sestavi celodnevni jedilnik za katerokoli dieto ali za mladostnika, športnika… po vzorcu, ki ga prilagam. Naredi za vsaj 3 obroke. Pomagaj si s tabelami kaloričnih vrednosti.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ZAJTRK**Sadni jogurt s koruznimi kosmiči, suhim sadjem in pomarančnim sokom z vodo | OH | B | M |
| 300 g sadnega jogurta z 1,3 % mlečne maščobe | 44 | 8,4 | 3 |
| 60 g koruznih kosmičev Alnatura, nesladkanih | 51 | 4,0 | 1 |
| 15 g sušenih brusnic Alnatura | 11 | 0,1 | 0 |
| 100 ml naravnega pomarančnega soka s 100 ml vode | 9 | 0,7 | 0 |
| SKUPAJ | 113 | 13,3 | 4 |
| **DOPOLDANSKA MALICA**Ovsen napitek s suhim sadjem | OH | B | M |
| 10 g mletih lešnikov Alnatura | 1 | 1,7 | 5 |
| 40 g suhih marelic | 20 | 2,1 | 0 |
| 60 g svežega črnega ribeza | 4 | 0,7 | 0 |
| 150 ml ovsenega napitka Alnatura, nesladkanega | 9 | 0,9 | 2 |
| 100 ml naravnega pomarančnega soka | 9 | 0,7 | 0 |
| SKUPAJ | 43 | 6,1 | 8 |
| LAHKOTEN TEK |   |   |   |
| 500 ml vode | OH | B | M |
| SKUPAJ | 0 | 0 | 0 |
| **KOSILO**Pirine testenine s tuno v paradižnikovi omaki z baziliko in mešana solata |   |   |   |
| 125 g pirinih školjk Alnatura (tehtano nekuhano) | 91 | 14,9 | 2 |
| 100 g sveže tune | 0 | 21,5 | 16 |
| 130 g pelatov iz konzerve | 3 | 1,5 | 0 |
| 30 g čebule | 1 | 0,4 | 0 |
| 10 g ekstradeviškega oljčnega olja Alnatura | 0 | 0 | 9 |
| 200 g mešane solate | 2 | 2,5 | 0 |
| 5 g lanenega olja Alnatura | 0 | 0 | 5 |
| SKUPAJ | 97 | 40,7 | 32 |
| **POPOLDANSKA MALICA**Riževi vaflji s skuto in papriko |   |   |   |
| 16 g riževih vafljev Alnatura | 13 | 1,3 | 1 |
| 50 g lahke nepasirane skute | 2 | 6,5 | 0 |
| 40 g rdeče paprike | 1 | 0,5 | 0 |
| 200 ml vode | 0 | 0 | 0 |
| SKUPAJ | 16 | 8,2 | 1 |
| **VEČERJA**Puranji zrezek na žaru s solato iz bulgurja, korenja, zelene, peteršilja, limoninega soka in oljčnega olja |   |   |   |
| 100 g puranjega zrezka na žaru | 0 | 22,4 | 7 |
| 60 g bulgurja Alnatura (tehtano nekuhano) | 40 | 6,4 | 1 |
| 100 g korenja | 5 | 1,0 | 0 |
| 30 g stebelne zelene | 1 | 0,4 | 0 |
| 10 g ekstradeviškega oljčnega olja Alnatura | 0 | 0 | 9 |
| 10 g limoninega soka | 1 | 0 | 0 |
| SKUPAJ | 46 | 30,4 | 17 |