

PREHRANA

Pametno je imati i plan prehrane, tako ćeš uštedjeti veliku količinu hrane i novca.

Donosimo ti primjer tjednog jelovnika:



Pon: Doručak- Pohani kruh+ čaj

Ručak- Grah varivo+ kupus salata

Večera- Gris

Uto: D- Cornflakes

R- Tijesto + umak carbonara + salata + povrtna juha

V- Topli sendviči

Sri: D- Omlet + kruh + čaj

R- Rižoto sa piletinom +povrtna juha + salata

V- Pole od krumpira

Čet: D- Salama + sir + kruh + čaj

R- Zapečeno povrće + juha od rajčice

V- Palačinke

Pet: D- Jaje na oko + kruh + čaj

R- Kupus s tijestom

V- Palenta

Sub: D- Hrenovke + kruh + čaj

R- Pizza

V- Brusketi od kruha

Ned: D- Cornflakes

R-Pire krumpir +piletina+umak+juha+salata

V-Od ručka

- ✓ Nikad ne bacaj hranu, možeš ju **jesti drugi dan ili ju zamrznuti.**
 - ✓ Ne kuhaj velike obroke već procjeni koliko ti je potrebno
 - ✓ Jedi zdravo i raznoliko
 - ✓ Kupuj svjež kruh na sniženju i to onoliko koliko ti je stvarno potrebno
 - ✓ U blizini uvijek imaj listu sa namirnicama koje ti fale
 - ✓ Planiraj tjedni jelovnik prema namirnicama koje imaš u kući
-

