

Dijetalni dorucak

Najjednostavnije je najzdravije. Integralni hleb, niskokaloricni namaz, salata od svezeg povrca s



a se hra

1 Ovo je vise savet nego konkretan recept, ideja za zdrav dorucak.

2

3

4 Ovakav dorucak ima malo kalorija tako da je dobro planirati neku zdravu uzinu 2-3 sata nakon ovog dorucka (neku vocku ili saku orasatih plodova kao sto su bademi, orasi, lesnici)

Napomena:

Uz ovaj dorucak mozete popiti solju nemasnog jogurta ili sveze iscedjen sok od narandze i limuna.

Sastojci:

integralnog hleba 2 kriske
niskokaloricnog namaza
(pavlake, sirnog namaza) 2 kasike
sveze povrce (paradajz,
krastavac, zelena salata, po zelji
mladi luk)
maslinovog ulja kasika