

PRIMJER JELOVNIKA • ZA PODRŽAVANJE HORMONSKE RAVNOTEŽE

DORUČAK:

1. Omlet od dva jaja pečen na kokosovom ulju, sir od kozjeg mlijeka, svježe povrće po izboru.
2. "Polusendvič" od integralnog tosta ili hljeba sa namazom od mladog sira i lanenih sjemenki i lanenog ulja, pršuta, zelena salata, paradajz, paprika.
3. Ovsena kaša sa jabukom, bobičastim voćem, sjemenkama lana, lješnjacima, medom i probiotičkim jogurtom.

UŽINA:

1. Šolja svježeg voća i šaka orašastih plodova.
2. Domaće energetske pločice od orašastog voća, sušenog voća, kakaoa i kokosa.
3. Smoothie sa voćem i zelenim lisnatim povrćem.

RUČAK:

1. Miješana lisnata salata sa piletinom ili ribom na žaru, sa puno povrća po izboru, tostiranim bademima, maslinovim uljem i acceto balsamicom.
2. Pureći ili goveđi burger, sa dinstanim gljivama, lukom i špinatom i zelena salata sa rendanom mrkvom.
3. Pečena riba sa blitvom, pečeni krompir, velika porcija salate po izboru sa maslinovim uljem.

VEČERA:

1. Grilovani mesni ili vege burgeri sa svježom salatom
2. Losos, svježe povrće