



U ovom dokumentu se nalazi vidljiv plan prehrane za 5 dana, s pripadajućim receptima i s dijelom ostalog sadržaja koji se dobije prilikom ulaska u program.

U programu, osim cjelokupnog sadržaja, najveća vrijednost ovog plana je komunikacija s trenericom oko svih prilagodbi.

KAKO ODABRATI PLAN ZA SEBE?

PLAN ZA MRŠAVLJENJE- Ako je tvoj cilj gubljenje masnog tkiva s bilo kojeg dijela tijela. Bilo da želiš izgubiti 4kg masnog tkiva ili 40kg, ovo je plan za tebe.

Jedina razlika je u tome što treba više vremena za izgubiti 40kg masti nego 4.

PLAN ZA ODRŽAVANJE- Ne želiš gubiti masno tkivo nego se učvrstiti i oblikovati kroz treninge.

PLAN ZA POVEĆANJE MASE- Ovaj plan prehrane usmjeren je na debljanje. Cilj je povećati i mišićnu i masnu masu.

NAPOMENE

PREHRANA JE 70% USPJEHA!

- Neophodno je napomene pročitati 2 puta i detaljno! Tu su odgovori na 90% tvojih pitanja.
- Svrha plana prehrane nije da se samo slijepo prati nego da se **nauči** hraniti! Iz tog razloga je bitno napraviti vlastiti plan i postavljati pitanja!
- Doručak, ručak i večera su obavezni obroci i svaki od njih vas mora zasititi! Nema smanjivanja količine i nikakvog gladovanja u nadi da ćete prije izgubiti kilograme => KONTRAPRODUKTIVNO!
- Međuobroci su po potrebi (ako nemate potrebu ne morate ih jesti)
- Ako je količina hrane nedovoljna, povećavati hranu s popisa neograničenih namirnica (riba, meso, povrće, salate, jaja...), koliko god je potrebno da se zasitite.
- Ako je količina hrane prevelika- smanjiti.

• Količina mesa po obroku je oko 100-150g

• Na jelovniku su navedene količine ograničenih namirnica (riba, meso, povrće, salate, jaja...) Nije dopušteno povećavati količinu s popisa ograničenih namirnica (u planu prehrane su podričane)- dozvoljena samo uz konzultaciju, ali se može mijenjati po skupinama: ugljikohidrati se drugo ugljikohidrati i masti se druge masti, npr. riža se kao kao ili drugak se riži krakeri itd.

- Dopušteno je mijenjati redoslijed dana i kombinirati jela iz sva 4 jelovnika.

• Dopušteno je jesti istu hranu više dana za redom (Česti upit je da se mogu jela svaki dan za doručak. To je neograničena namirnica, tako da mogu!)

• Ista dozvoljena umjereno, ali nikako s dodatkom brašna te pripasti na količinu rezanaca

• Čest mesni (čest) desert u tjednu (bilo koj dan): Mlični ili s popisa „obogavama“, npr. čokolada, hamburger, čips... najbolje iskoristiti kada su slatki (profiterol, wafel, bagel...) Ako desert da kriva sa slatkom, ueti 2 puta tjedno!

• Piti dosta vode (oko 2 l)

• Tekućina: Voda, čaj (bilo koj), limunada (količina limuna tolika da bude ukusno za piti), mineralna voda (ne pretjerivati)

• Kava je dozvoljena bez šećera i mlijeke, a mlijeke je ok ako se stavi malo (umjereno brašnjeg predlažem rižu, ima dosta neutralan ukus).

Slatki su dozvoljeni (predlažem orisati jer je ukusom identičan običnom šećeru, a ima 0 kalorija). Nikako više od 3 šalice kave u danu.

• Namirnica se veći u siruom obliku, uvijek u stanju prije kuhanja/pečenja

SMJERNICE ZA PREHRANU

OBAVEZNE NAMIRNICE (JEDE SE U NEOGRANIČENIM KOLIČINAMA I U BILO KOJE VRIJEME)

- 1. voće i povrće
- 2. žitarice
- 3. proteinske namirnice
- 4. mliječni proizvodi
- 5. orahasti plodovi
- 6. maslac
- 7. voda
- 8. čaj
- 9. kava
- 10. alkohol

DOPUŠTENE NAMIRNICE (OGRANIČENE KOLIČINE- SAMO KOLIKO JE NAVEDENO U PLANU)

- 1. maslac
- 2. šećer
- 3. slane namirnice
- 4. kava
- 5. alkohol
- 6. ...

IZBJEGAVAMO JER NAS NE VODI CILJU:

- 1. ...
- 2. ...
- 3. ...
- 4. ...
- 5. ...
- 6. ...



- Način termičke obrade: dozvoljeno je i kuhati i peći, osim pohanja i korištenja puno ulja/masti

ZAPAMTI: Ništa se ne postiže na brzinu!
Upornost i trud se uvijek isplate!
SRETNNO !!

DRUŠTVENE MREŽE:



[ivan.i.marija.kovac](#)



Osobni trener Ivan i Marija Kovač



PLAN PREHRANE

TJEDAN 1	PON	UTO	SRI	ČET	PET	ŠAB	NEĐ
DORUČAK	2-4 jaja (pečeno/kuhano) <u>2 rižina krepera</u>	<u>Integralni sendvič x2</u>	<u>Proteinski puding (npr Zbregov, Zott, Milbona, Ehrmann)</u>	Salata s tunom (ili varijacije)- recept	<u>Integralna tortilja</u> (prijedlog punjenja: tuna iz konzerve, svj sir i 2 lista zelene salate)	<u>Proteinski puding</u>	<u>Proteinski puding</u>
MEDUOBROK	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	Svježi sir 100g + 30g šunke na kockice + svj krastavac na kockice	Posni sir ili skyr 150g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Kikiriki u ljusci/lješnjak/badem</u> , 15 kom	<u>Proteinski puding</u>	<u>Proteinski puding</u>
RUČAK	Piletina na portugalski način s <u>rižom</u>	Varivo od povrća	Kuhana junetina s povrćem	Pileća prsa na tavi Pire od cvjetače i brokule Zelena salata	Riba u škartocu s <u>krumpirom 100g</u> Zelena salata	<u>Pileća prsa s tavi</u> <u>Pire od cvjetače i brokule</u> <u>Zelena salata</u>	<u>Pileća prsa s tavi</u> <u>Pire od cvjetače i brokule</u> <u>Zelena salata</u>
MEDUOBROK	<u>Orašasti plodovi</u> , 15kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija) 30g	<u>Voće</u> (najbolje sezonsko) 1kom	<u>Sjemenke</u> (suncokret, bundeva, pistacija), 30g	Svježi/posni/zrnati sir, 200g	<u>Pileća prsa s tavi</u> <u>Pire od cvjetače i brokule</u> <u>Zelena salata</u>	<u>Pileća prsa s tavi</u> <u>Pire od cvjetače i brokule</u> <u>Zelena salata</u>
VEČERA	Piletina na portugalski način s <u>rižom</u>	Varivo od povrća	Kuhana junetina s povrćem	Pileća prsa na tavi Pire od cvjetače i brokule Zelena salata	Omlet od tikvica i jaja	<u>Pileća prsa s tavi</u> <u>Pire od cvjetače i brokule</u> <u>Zelena salata</u>	<u>Pileća prsa s tavi</u> <u>Pire od cvjetače i brokule</u> <u>Zelena salata</u>

TJEDAN 2

Redni broj	Ime i Prezime	Broj	Redni broj	Ime i Prezime	Broj	Redni broj	Ime i Prezime	Broj
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102

TJEDAN 3

Redni broj	Ime i Prezime	Broj bodova	Broj bodova	Broj bodova	Broj bodova	Broj bodova	Broj bodova
1	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
2	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
3	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
4	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
5	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
6	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
7	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
8	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
9	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10
10	Marko Jovanović	10	10	10	10	10	10

TJEDAN 4

RECEPTI

TJEDAN 1

1. Piletina na portugalski način
2. Integralni sendvič ili tortilja
3. Varivo od povrća
4. Kuhana junetina s povrćem
5. Salata s tunom (i varijacije)
6. Pire od cvjetače i brokule
7. Riba u škartocu
8. Omlet od tikvica i jaja

Zdravi deserti

TJEDAN 1

1. PILETINA NA PORTUGALSKI NAČIN

Sastojci:

- 150 g pilećeg filea (za 1 obrok i 1 osobu)
- 1 češanj češnjaka
- 1 žlica nasjeckanog crvenog luka
- 100 g sjeckane rajčice (može iz tetrapaka)
- 3 čajne žličice maslinova ulja
- 1 žlica nasjeckanog bosiljka
- 1/2 žličice mješavine mediteranskih začina (ili samo dodati malo ružmarina)
- Sol, crni papar mljeveni
- 15 ml vina Porto (ili bilo koje crveno ili bijelo vino)
- 50 g riže od cjelovitog zrna

Priprema:

Nasjeckani luk izdinstati na malo maslinovog ulja ili maslaca te lagano posoliti. Dodati piletinu nasjeckanu na trakice. Dodati začine i popržiti piletinu do zlatnožute boje. Preliti sve sjeckanom rajčicom, dodati žlicu vina i pustiti da krčka na laganoj vatri 20 – 30 min. Po potrebi podlijevati s vodom. U posebnoj posudi skuhati rižu skoro do kraja. Kad je piletina dovoljna mekana, dodati rižu i skuhati do kraja. Posuti bosiljkom.

2. INTEGRALNI SEDVIČ ILI TORTILJA

Integralni kruh/tost (1-2 šnite) ili integralna tortilja

Izabrati između dodataka:

- 1) zrnati sir ili posni sir
- 2) pileća prsa u ovitku ili šunka s malo masti ili tuna iz konzerve ili pečena piletina
- 3) zelena ili slična salata
- 4) krastavac, rajčica, brokula, tikvice, šampinjoni

3. VARIVO OD POVRĆA

Sastojci: luk, češnjak, mrkva, grašak, tikvice, korijen peršina

Postupak:

Povrće nasjeckati na sitno. Prodinstati luk, a zatim dodati češnjak i svo povrće (osim tikvica jer bi se prekuhale da se dodaju u ovoj fazi) te začine. Dinstati dok ima tekućine. Dodati vodu i kuhati 10-ak minuta. Zatim dodati tikvicu, pasiranu rajčicu i po potrebi doliti vode. Kuhati dok svo povrće ne omekša.

Ako želite i meso u ovom jelu, onda ga nasjeckate na kockice i stavite dinstati na luku. Kada bude 50% pečeno dodati povrće i dinstati ga dok ima tekućine. Dalje nastaviti po receptu gore.

4. KUHANA JUNETINA S POVRĆEM

Sastojci:

juneći but ili vrat (količine prema potrebama kućanstva)
3 mrkve, komad celera, 5 listova kelja
brokula, cvjetača, cca 100g graška

Priprema:

Junetinu, mrkvu i celer staviti kuhati na srednju vatru. Začiniti sa soli i lovorovim listom.

Nakon 3 sata dodati ostalo povrće i kuhati još dok svo povrće ne bude gotovo.

Može se kuhati i kraće na većoj temperaturi, ali ovako se dobije sočnije i mekše meso koje se topi u ustima.

5. SALATA S TUNOM (I VARIJACIJE)

Pomiješati razno povrće, s količinama i omjerima po želji.

Primjer povrća: zelena salata, matovilac, rukola, rotkvica, grašak, grah, kukuruz (ne pretjerivati), rajčica, krastavac, paprika...

Mijenjanjem omjera povrća značajno mijenjamo okus! Da li je zelena salata u najvećoj količini, jednakoj kao i ostalo ili je uopće nema... Skroz mijenja priču!

Uz to može ići, a i ne mora, tuna iz konzerve. Isto tako se mogu napraviti i razne mesne varijante s komadićima ili trakicama mesa.

--Može se koristiti i kupovna (npr insalatissime), ali ima dodatke ugljikohidrata (kuskus, tjesteninu...) pa spada pod ograničene namirnice.

6. PIRE OD CVJETAČE I BROKULE

Sastojci:

Polu cvjetače
Polu brokule
1 jušna žlica maslaca ili maslinovog ulja
1 l povrtnog temeljca (ili 1l vode i kocka za juhu)
prstohvat soli i papra
Po želji: kopar, timijan, češnjak

Priprema:

Cvjetaču i brokulu narezati na manje komadiće (ovisno o njihovoj veličini varirat će vrijeme kuhanja).

Povrtni temeljac zakuhajte (ili kocku za juhu) te u tome skuhaite cvjetaču i brokulu. Kad je omekšalo, izvaditi i staviti u blender zajedno s maslacem/uljem, soli i paprom te dobro izraditi skroz do kremaste teksture. Ako nemate blender, onda sa štapnim mikserom.

Ovisno o vašim preferencijama, začinite dodatno nekim od svježih ili suhih začina. To može biti npr svježi kopar ili timijan. Može se dodati i protisnuti češnjak ili češnjak u prahu.

7. RIBA U ŠKARTOCU

Sastojci (za jedan obrok):

Riba po želji (npr orada)
1 velika tikvica rezana na malo deblje kolutiće
5 cherry rajčica (ili običnih sjeckanih)
1 mladi luk sjeckani
pola limuna, češnjak, malo svježeg peršina i majčine dušice
2 žlice maslinovog ulja, sol, papar
1 manji krumpir (oko 50g)

Priprema:

1. Papir za pečenje odrezati tako da odgovara veličini ribe i da se može dobro zatvoriti nakon što se stavi svo povrće.
2. Svo povrće i začine izmiješati i staviti na škartoc. Na to dodati posoljenu ribu, a na ribu par kriški limuna i svježeg peršina.
3. Ribu politi s 2 žlice maslinovog ulja i 2 žl bijelog vina (ako želite).
4. Papir za pečenje dobro zatvoriti u bombon da zrak nigdje ne može curiti.
5. Peći 25 min na 200C.
6. Otvoriti pećnicu, razmaknuti papir i još peći 10ak min otvoreno.



8. OMLET OD JAJA I TIKVICA

Sastojci: 3 jaja, 1 tikvica srednje veličine

Začini: sol, papar, peršin, bosiljak (po želji)

Priprema:

Tikvice naribati i ocijediti od vode. Jaja umutiti lagano žlicom sa svim začinima pa dodati ocijeđenu tikvicu (po želji i sitno nasjeckanu ljutu papričicu).

Zagrijati žlicu maslinovog ulja na tavi i peći na srednje jakoj vatri. Na pola pečenja okrenuti na drugu stranu špatulom.

Dodatno (po želji):

Namazati sa skyrom.

[Blurred text block on the left side of the page]

[Blurred text block on the right side of the page]





[Blurred text block on the left side of the page]

[Blurred text block on the right side of the page]

[Blurred text block]

[Blurred text block]



[Blurred text block on the left side of the page]

[Blurred text block on the right side of the page]

[The text in this section is extremely blurry and illegible.]

ZDRAVI DESERTI

PROTEINSKE ČOKO KUGLICE



KOLAČ S VIŠNJAMA



ČOKO KOLAČ



5-MIN PIZZA





MOJ PLAN PREHRANE

	<i>PON</i>	<i>UTO</i>	<i>SRI</i>	<i>ČET</i>	<i>PET</i>	<i>SUB</i>	<i>NED</i>
<i>DORUČAK</i>							
<i>MEĐUOBROK</i>							
<i>RUČAK</i>							
<i>MEĐUOBROK</i>							
<i>VEČERA</i>							

Vjerujem da ću uspjeti! Znam da ću uspjeti! Želim uspjeti!
