

ENEMON PREHRANSKI NAČRT

2849 kcal

Primer živila	Količina (g)	Alternativno živilo/jed	Količina alternative (g)	Domače mere
		skuta s 20 % MM	50	3 žlic
		polnozrnat kruh	98	2 kos
		jajca	60	1 jajc
		ovseni kosmiči	71	1 skodelice
		paradižnikova kaša	neomejeno	
ENEMON Slim/Diabetes	60			2 vrečki
žitni kosmiči (npr. musli)	40			2/4 skodelice
		kuhan pršut/šunka	60	
		polnozrnat kruh	98	1 1/2 kos
		žitni kosmiči (npr. musli)	70	1 skodelice
		skuta s 20 % MM	80	5 1/2 žlic
		mleko (spodaj)	0	
		polnozrnat kruh/toast	70	1 kos
		arašidovo maslo	24	1 žlici
		žitni kosmiči (npr. musli)	90	
		sirotkini proteini (whey)	10	
		sojin napitek ali sojin jogurt z dodatkom kalcija	200	1 skodelica
mleko polposneto 1,5 MM	200			1 skodelica
		jogurt iz polposnetega mleka	200	1 skodelica
		kefir iz polposnetega mleka	200	1 skodelica
		polposneto mleko v prahu	25	2 1/2 žlic
		melona	200	
		jabolko	150	
		suho sadje (rozine)	25	2 žlic
		banana (manjša)	100	
pomaranča	200			1 sadež
		grozdje	100	15 jagod
		maline, borovnice itd	100	lonček
		pomaranča (1 kos)	200	1 sadež
		ananas (skodelica)	150	1 sadež
		breskev (1 kos)	250	1 sadež
		2-3 mandarine, marelice, kiviji ali	150	
		banana (manjša)	100	1 sadež

ZAJTRK



Primer živila	Količina (g)	Alternativno živilo/jed	Količina alternative (g)	Domače mere
musli kosmiči	60	drugi žitni kosmiči	60	3/4 skodelice
		polnozrnat prepečenec	54	7 1/2 kos
		polnozrnat kruh	72	1 kos
enemon otrobi	0		0	žlice
jabolko	150	melona	200	
		jabolko	150	1
		suho sadje (rozine)	25	2 žlici
		banana (manjša)	100	
		grozdje	100	15
		maline, borovnice itd	100	1 jagod
		pomaranča (1 kos)	200	1 lonček
		ananas (skodelica)	150	1 sadež
		breskev (1 kos)	250	1 sadež
		2-3 mandarine, marelice, kiviji ali fige	150	1 sadež
jogurt iz polposnetega mleka 1,5 % MM	200	sojin napitek ali sojin jogurt z dodatkom kalcija	200	1 skodelica
				1 skodelica
		mleko polposneto 1,5 MM	200	1 skodelica
		kefir iz polposnetega mleka	200	1 skodelica
		polposneto mleko v prahu	25	2 1/2 žlic

MALICA



KOSILO



Primer živila	Količina (g)	Alternativno živilo/jed	Količina alternative (g)	KUHANA TEŽA	Domače mere
pusto meso ali riba	100	katerokoli PUSTO meso; pusta govedina, svinjina ali katerakoli riba.	100	73	
		fižol/leča/čičerika iz konzerve ali kuhano	150	2/4	konzerve
		jajca	120	2	kos
		poltrdi sir	40	1	velikost domine
		Tofu, trdi	120		
testenine (surova teža)	60	riž (surova teža), moka	60	120	
		ječmenj, oves, bulgur, pira, kamut... (surova teža)	60	126	
		krompir	300	276	
		polnozrnat kruh	75	1	kos
olje oljne ogrščice (repično olje)	15	druga olja, mast, maslo	15	2	žlic
		avokado	68	2/4	sadeža
		oreški ali semena, arašidovo maslo	15	1/2	pest/i
brokoli	200	neomejene količine katerekoli zelenjave, kuhane ali sveže.		/	

Lahko tudi več, če prenašate.

Primer živila	Količina (g)	Alternativno živilo/jed	Količina alternative (g)	Domače mere
		skuta s 20 % MM	50	3 žlic
		polnozrnat kruh	98	2 kos
		ENEMON ploščica	59	1 ploščica
		banane	133	1 kos
		banane	180	2 kos
		skuta s 20 % MM	104	
		med/marmelada	31	1 1/2 žlic
ENEMON Slim/Diabetes	60			2 vrečki
žitni kosmiči (npr. cornflakes)	40			2/4 skodelice
		kuhan pršut/šunka	60	
		polnozrnat kruh	98	1 1/2 kos
		žitni kosmiči (npr. musli)	70	1 skodelice
		skuta s 20 % MM	80	5 1/2 žlic
		mleko (spodaj)	0	
		polnozrnat kruh/toast	70	1 kos
		arašidovo maslo	24	1 žlic
		žitni kosmiči (npr. musli)	90	1 1/4 skodelice
		sirotkini proteini (whey)	10	2/4 merica
		sojin napitek ali sojin jogurt z dodatkom kalcija	200	1 skodelica
mleko polposneto 1,5 MM	200			1 skodelica
		jogurt iz polposnetega mleka	200	1 skodelica
		kefir iz polposnetega mleka	200	1 skodelica
		polposneto mleko v prahu	25	2 2/4 žlic
		melona	200	
		jabolko	150	
		suho sadje (rozine)	25	2 žlici
		banana (manjša)	100	
banana	200			1 sadež
		grozdje	100	15 jagod
		maline, borovnice itd	100	lonček
		pomaranča (1 kos)	200	1 sadež
		ananas (skodelica)	150	1 sadež
		breskev (1 kos)	250	1 sadež
		2-3 mandarine, marelice, kiviji ali fige	150	

MALICA

OBROK PO TEKU

(tudi na dan ko treninga ni)



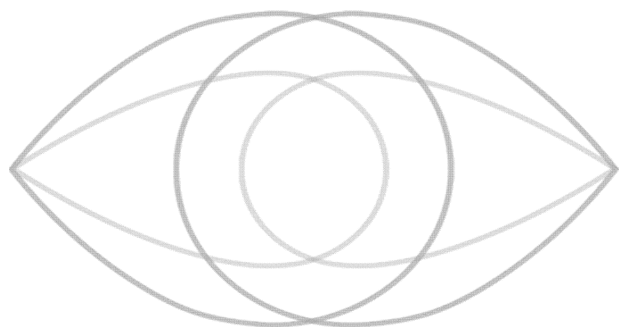
Primer živila	Količina (g)	Alternativno živilo/jed	Količina alternative (g)	KUHANA TEŽA	Domače mere
paradižnik	300	neomejene količine katerekoli zelenjave, kuhane ali sveže	>300		
feta sir	50	poltrdi sir (gauda, edamec...)	40	1 1/4	velikost domine
		fižol iz konzerve ali kuhan	100	1/4	konzerve
		jajca	100	2	jajca
		sardine ali tunina konzervirana v olju (brez olja, odcejene)	50	2/4	običajne konzerva sardin
olje oljne ogrščice (repično olje)	20	druga olja, mast, maslo	20	2	žlic
		avokado	90	2/4	sadeža
		oreški ali semena, arašidovo maslo	15	1/2	pesti
polnozrnat pšenični kruh	120	polnozrnat prepečenec	90	13	kos
		grisini ali krekerji	70		
				2	kos
		ječmenj, oves, bulgur, pira, kamut (v zrnu)...(suho)	90	189	
		riž ali testenine (surova teža)	100	200	
Lahko tudi več, če prenašate.		krompir	500	460	
		Polnozrnat toast	120	4	kos

VEČERJA

enemon



Energija (kcal)	2849	% energije		
Beljakovin (g)	124	17,41%		
OH (g)	404	56,77%		435
Prehranska vlaknina (g)	63			
Maščoba (g)	85	26,72%		



enemon®

DODATNO - MED TEKOM		energija (kcal)	beljakovine (g)	OH (g)	VL
pripravljen izotonični napitek 500 ml (40 g prahu na 500 ml vode)	40	150		35,2	

Med tekom lahko uporabite tudi druge vire sladkorjev: gele ploščice itd. Za 1 uro teka se priporoča dodatek 30-60 g sladkorjev.

Prehranski načrt/jedilnik uporabljajte kot pomoč pri načrtovanju obrokov in porcioniranju živil. Narejen je tako, da pri vsakem obroku izbirate med večimi alternativami. Živila na jedilniku boste lahko uporabili v večini že sedaj uporabljanih receptov.

Količina začimb, čiste juhe in nesladkih pijač ni omejena.

Živila lahko poljubno zamenjate med obroki, ravno tako lahko uporabite tudi na primer polovico vsake alternative (npr. 1/2 porcije mesa in 1/2 alternativnega živila: npr. sir).

Če živila, ki bi ga želeli uporabiti ni na seznamu, lahko uporabite podobno živilo v enaki količini. npr: riževe testenine v enaki količini kot riž, moko v enaki količini kot testenine, bob enako kot fižol itd.

Domače mere so približne.

Pripravila: Vid Vičič, dipl. zdravstvenik. Sodeloval je tudi Blaž Ferjančič, diplomirani inženir živilstva in prehrane (UN).