

# ENEMON PREHRANSKI NA RT

Izračunan vnos energije na dan **3167** kcal

Primer živila	Količina (g)	Alternativno živilo/jed	Količina alternative (g)	Doma e mere	
		skuta s 20 % MM	50	3	žlic
		polnozrnat kruh	98	2	kos
		jajca	60	1	jajc
		ovseni kosmi i paradižnikova kaša	71 neomejeno	1	skodelice
ENEMON Slim/Diabetes	60			2	vre ki
žitni kosmi i (npr. musli)	40			2/4	skodelice
Izbirajte tudi med alternativami!		kuhan prýut/ýunka	60		
		polnozrnat kruh	98	1 1/2	kos
		žitni kosmi i (npr. musli)	70	1	skodelice
		skuta s 20 % MM	80	5 1/2	žlic
		mleko (spodaj)	0		
		polnozrnat kruh/toast	70	1	kos
		araýidovo maslo	24	1	ýlici
		žitni kosmi i (npr. musli)	90		
		sirotkini proteini (whey)	10		
		sojin napitek ali sojin jogurt z dodatkom kalcija	300	1 2/4	skodelica
mleko polposneto 1,5 MM	300			1 2/4	skodelica
		jogurt iz polposnetega mleka	300	1 2/4	skodelica
		kefir iz polposnetega mleka	300	1 2/4	skodelica
		polposneto mleko v prahu	38	4	žlic
		melona	200		
		jabolko	150		
		suho sadje (rozine)	25	2	žlic
		banana (manjya)	100		
pomaran a	200			1	sadeý
		grozdje	100	15	jagod
		maline, borovnice itd	100		lon ek
		pomaran a (1 kos)	200	1	sadeý
		ananas (skodelica)	150	1	sadeý
		breskev (1 kos)	250	1	sadeý
		2-3 mandarine, marelice, kiviji ali fige	150		
		banana (manjya)	100	1	sadeý

ZAJTRK



Primer živila	Koli ina (g)	Alternativno živilo/jed	Koli ina alternative (g)	Doma e mere
		skuta s 20 % MM	50	3 žlic
		polnozrnat kruh	98	2 kos
		ENEMON ploý ica	59	1 ploý ica
		banane	133	1 kos
		banane	180	2 kos
		skuta s 20 % MM	104	
		med/marmelada	31	1 1/4 žlic
ENEMON Slim/Diabetes	60			2 vre ki
žitni kosmi i (npr. musli)	40			2/4 skodelice
Izbirajte tudi med alternativami!		kuhan prýut/ýunka	60	
		polnozrnat kruh	98	1 3/4 kos
		žitni kosmi i (npr. musli)	70	1 skodelice
		skuta s 20 % MM	80	5 1/4 žlic
		mleko (spodaj)	0	
		polnozrnat kruh/toast	70	1 1/4 kos
		arayidovo maslo	24	1 1/4 žlic
		žitni kosmi i (npr. musli)	90	1 1/4 skodelice
		sirotkini proteini (whey)	10	2/4 merica
		sojin napitek ali sojin jogurt z dodatkom kalcija	300	1 2/4 skodelica
mleko polposneto 1,5 MM	300			1 2/4 skodelica
		jogurt iz polposnetega mleka	300	1 2/4 skodelica
		kefir iz polposnetega mleka	300	1 2/4 skodelica
		polposneto mleko v prahu	38	3 3/4 žlic
		melona	200	
		jabolko	150	
		suho sadje (rozine)	25	2 žlici
		banana (manjýa)	100	
banana	100			1 sadeý
		grozdje	100	15 jagod
		maline, borovnice itd	100	lon ek
		pomaran a (1 kos)	200	1 sadeý
		ananas (skodelica)	150	1 sadeý
		breskev (1 kos)	250	1 sadeý
		2-3 mandarine, marelice, kiviji ali fige	150	

MALICA

#### OBROK PO TRENINGU

ko treninga ni lahko izpustite kosmi e oz. zmanjate koli ino kruha/ýt za polovico



KOSILO



Primer živila	Količina (g)	Alternativno živilo/jed	Količina alternative (g)	KUHANA TEŽA	Doma e mere
pusto meso ali riba	200	katerokoli PUSTO meso; pusta govedina, svinjina ali katerakoli riba.	200	146	
		fiyol/le a/ i erika iz konzerve ali kuhano	300	3/4	konzerve
		jajca	240	4	kos
		poltrdi sir	80	2	velikost domine
		Tofu, trdi	240		
testenine (surova težja)	80	riy (surova težja), moka	80	160	
		jeyprenj, oves, bulgur, pira, kamutÅ (surova težja)	80	168	
		krompir	400	368	
		polnozrnat kruh	100	2	kos
olje oljne ogryice (repi no olje)	15	druga olja, mast, maslo	15	1 1/2	ylic
		avokado	68	2/4	sadejya
		oreyki ali semena, arayidovo maslo	15	1/2	pest/i
brokoli	200	neomejene koliine katerokoli zelenjave, kuhane ali sveje.		/	

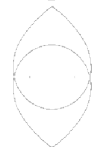
Primer živila	Koli ina (g)	Alternativno živilo/jed	Koli ina alternative (g)	Doma e mere	
		skuta s 20 % MM	50	3	žlic
		polnozrnat kruh	110	2	kos
		ENEMON pločica	59	1	pločica
		banane	167	2	kos
		banane	200	2	kos
		skuta s 20 % MM	110		
		med/marmelada	33	1 1/2	žlic
ENEMON Slim/Diabetes	60			2	vrečka
žitni kosmiči (npr. cornflakes)	50			3/4	skodelica
Izbirajte tudi med alternativami!					
		kuhan prýut/ýunka	60		
		polnozrnat kruh	110	2	kos
		žitni kosmiči (npr. musli)	80	1	skodelica
		skuta s 20 % MM	80	5 1/2	žlic
		mleko (spodaj)	0		
		polnozrnat kruh/toast	80	1 1/2	kos
		araýidovo maslo	25	1	žlic
		žitni kosmiči (npr. musli)	100	1 1/4	skodelica
		sirotkini proteini (whey)	10	2/4	merica
		sojin napitek ali sojin jogurt z dodatkom kalcija	300	1 2/4	skodelica
mleko polposneto 1,5 MM	300			1 2/4	skodelica
		jogurt iz polposnetega mleka	300	1 2/4	skodelica
		kefir iz polposnetega mleka	300	1 2/4	skodelica
		polposneto mleko v prahu	38	3 3/4	žlic
		melona	200		
		jabolko	150		
		suho sadje (rozine)	25	2	žlici
		banana (manjýa)	100		
banana	100			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 TRENINGU**  
 ko treninga ni lahko izpustite kosmiče oz. zmanjšate količino kruha/žitja za polovico

VE ERJA

enemon



Primer živila	Količina (g)	Alternativno živilo/jed	Količina alternative (g)	KUHANA TEPA	Doma e mere
paradižnik	200	neomejene količine katerekoli zelenjave, kuhane ali sveže	>300		
feta sir	100	poltrdi sir (gauda, edamec...)	80	2 2/4	velikost domine
		fižol iz konzerve ali kuhan	200	2/4	konzerve
		jajca	200	3	jajca
		sardine ali tunina konzervirana v olju (brez olja, odcejene)	100	1	običajne konzerva sardin
		pusto meso	160		
olje oljne ogrčice (repi no olje)	15	druga olja, mast, maslo	15	1 1/2	žlic
		avokado	68	2/4	sadežja
		oreški ali semena, arašidovo maslo	15	1/2	pesti
polnozrnati pšenični kruh	60	polnozrnati prepečenec	45	6	kos
		grisini ali krekerji	35		
				1	kos
		ječmenj, oves, bulgur, pira, kamut (v zrnju) ali surova teža	45	95	
		riž ali testenine (surova teža)	50	100	
		krompir	250	230	
		Polnozrnati toast	60	2	kos
<b>CELOKUPNO</b> vključuje obrok po teku in izotonični napitek					
Energija (kcal)	3167	% energije			
Beljakovin (g)	169	21,37%			
OH (g)	416	52,52%			
Prehranska vlaknina (g)	65				
Maščoba (g)	102	28,96%			

**DODATNO - MED TRENINGOM PO POTREBI**

Primer živila	Količina (g)	energija (kcal)	beljakovine (g)	OH (g)	VL
pripravljen izotonični napitek 500 ml (40 g prahu na 500 ml vode)	40	150		35,2	



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

Količina za imbuje, iste 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: rifve testenine v enaki količini kot rifl, moko v enaki količini kot testenine, bob enako kot fiol itd.

Doma mere so približne.

Pripravi: Vid Viki, mag. inf. preh.