

# BUDI FIT UZ LEDO

- ▶ mjesečni plan prehrane
- ▶ mjesečni program vježbi



# 5 zlatnih pravila prehrane sportaša

1. Obroke uskladi s treninzima!
2. Biraj samo savršene proteine!
3. Osiguraj tijelu bogatstvo antioksidansa iz hrane!
4. Uzmi 5 porcija voća i povrća dnevno, osiguraj organizmu vrijedne tvari!
5. Mediteranska prehrana je najzdravija prehrana!



**Doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender,**  
nutricionistkinja

## Tjelesna aktivnost Važno je znati...

Da bi tijelo održali zdravim i doveli u dobru formu iznimno je bitno, pored kvalitetne prehrane, povećati i razinu svakodnevne tjelesne aktivnosti. Uz aerobne vježbe koje su osnova zdravlja dišnog i srčano-žilnog sustava, u tjednu je rutinu potrebno uključiti vježbe za povećanje jakosti, da bismo prije svega:

- ✓ očuvali zdravlje kralježnice,
- ✓ osigurali pravilnu posturu tijela,
- ✓ očuvali mišićnu masu i mineralnu gustoću kostiju,
- ✓ povećali radnu učinkovitost i, naravno,
- ✓ estetski oblikovali mišiće i tijelo.



**Mag. Cin. Cvita Gregov,**  
Znanstvena novakinja/asistentica  
Kineziološki fakultet  
Sveučilište u Zagrebu

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA ZA ŽENE I MUŠKARCE .....	4
1. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE .....	5
2. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE .....	7
3. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE .....	9
4. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE .....	11
1. TJEDAN - VJEŽBE ZA MUŠKARCE .....	13
2. TJEDAN - VJEŽBE ZA MUŠKARCE .....	15
3. TJEDAN - VJEŽBE ZA MUŠKARCE .....	17
4. TJEDAN - VJEŽBE ZA MUŠKARCE .....	19
VJEŽBE ISTEZANJA ZA ŽENE I MUŠKARCE .....	21
1. TJEDAN PREHRANE .....	22
2. TJEDAN PREHRANE .....	25
3. TJEDAN PREHRANE .....	28
4. TJEDAN PREHRANE .....	31



## 1 IZDRŽAJ U POČUČNJU

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Stopala postaviti u širinu ramena; pružiti ruke ispred tijela; lagano se spustiti u počučanj
- ▶ Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu
- ▶ Zadržati položaj 30 sekunda



## 2 VAGA

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Iz stojećeg položaja podići ruke; osloncem na jednu nogu, lagano se spustiti u koljenu; drugu nogu i trup
- ▶ Napomena: Trup opružen, kukovi i ramena usmjereni prema tlu
- ▶ Zadržati položaj 30 sekunda na obje noge



## 3 UPOR NA LOPATICAMA

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Leći na leđa; savinuti noge u koljenu pod 90°; podići kukove s tla
- ▶ Napomena: Ne savijati previše donji dio leđa podizanjem kukova gore
- ▶ Zadržati položaj 30 sekunda



## 4 BOČNI UPOR

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

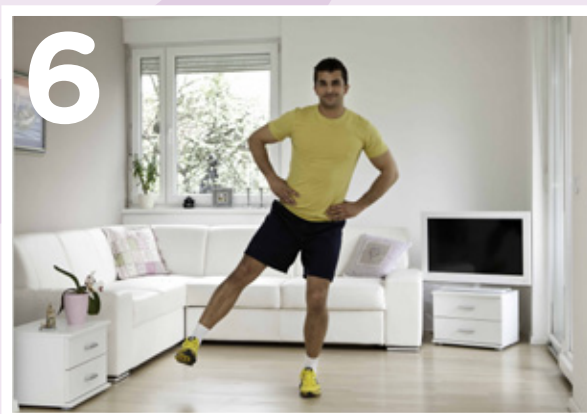
- ▶ Leći na bok; osloniti se na podlakticu i vanjski brid stopala te podići zdjelicu od tla
- ▶ Napomena: Ramena, kukovi i stopala su u istoj ravnini; tijelo pruženo
- ▶ Zadržati položaj 20 sekunda na obje strane



## 5 PREDNJI UPOR

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Leći na trbuh; osloniti se na podlaktice i prste stopala te podići zdjelicu od tla
- ▶ Napomena: Nikako ne spuštati zdjelicu i kukove; ne savijati donji dio leđa
- ▶ Zadržati položaj 30 sekunda



## 6 IZDRŽAJ S ODOŽENJEM

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Iz stojećeg položaja osloniti se na jednu nogu; lagano se spustiti u koljenu; drugu nogu podići bočno
- ▶ Napomena: Ne izvijati trup bočno ili natrag
- ▶ Zadržati položaj 20 sekunda na obje noge



# 1. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 2 kruga)



## ČUČANJ (za mišiće prednje strane natkoljenice i stražnjice)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore; usmjerenjem stražnjice unatrag, lagano se spustiti u čučanj (natkoljenice paralelne s tlom)

► Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 puta



## SKLEK NA KOLJENIMA - USKI (za mišiće ramenog pojasa i leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Kleknuti na koljena; osloniti se na dlanove postavljene malo ispred projekcije ramena na tlu; spustiti prsa naprijed i dolje; vratiti u početni položaj potiskom o dlanove

► Napomena: Leđa držati ravnima; težina tijela na rukama; tijekom podizanja držati nadlakticu uz tijelo i stisnuti trbušne mišiće

► Vježbu ponavljati do iscrpljenja



## ISKORAK (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore; podizanjem jedne noge iskoračiti naprijed; koljeno stražnje noge spustiti skoro do tla; potiskom prednje noge vratiti se u početni položaj i ponoviti drugom nogom

► Napomena: Leđa ravna, prednja potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 do 15 puta svakom nogom

# 1. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 2 kruga)



## PODIZANJE KUKOVA (za mišiće stražnjice, stražnje strane natkoljenice i donjeg dijela leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; osloniti stopalo jedne noge o tlo savinutim koljenom; drugu lagano podići okomito na tlo pruženu u koljenu; vratiti u početni položaj

► Napomena: Ne savijati previše donji dio leđa podizanjem kukova gore

► Vježbu ponoviti 12 puta



## SKLEK NA KOLJENIMA – ŠIROKI (za mišiće ramenog pojasa, prsa i leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Kleknuti na koljena; osloniti se na dlanove postavljene malo ispred projekcije ramena na tlu; spustiti prsa naprijed i dolje; vratiti u početni položaj potiskom o dlanove

► Napomena: Leđa držati ravnima; težina tijela na rukama; tijekom podizanja držati nadlakticu uz tijelo i stisnuti trbušne mišiće

► Vježbu ponavljati do iscrpljenja



## TRBUŠNJACI (za mišiće trbuha)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; savinuti noge u koljenu; podići ramena od tla s rukama pruženim gore; podići trup do kraja tako da ruke ostanu pružene i uvijek okomite na tlo; vratiti se u početni položaj spuštanjem prvo donjeg pa gornjeg dijela leđa do lopatica

► Napomena: Donji dio leđa uvijek držati oslonjenim na tlo; ne puštati ramena i glavu na tlo

► Vježbu ponoviti 15 puta



## 2. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 3 kruga)



### ČUČANJ (za mišiće prednje strane natkoljenice i stražnjice)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore; usmjerenjem stražnjice unatrag, lagano se spustiti u čučanj (natkoljenice paralelne s tlom)

► Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 puta



### SKLEK NA KOLJENIMA - USKI (za mišiće ramenog pojasa i leđa)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Kleknuti na koljena; osloniti se na dlanove postavljene malo ispred projekcije ramena na tlu; spustiti prsa naprijed i dolje; vratiti u početni položaj potiskom o dlanove

► Napomena: Leđa držati ravnima; težina tijela na rukama; tijekom podizanja držati nadlakticu uz tijelo i stisnuti trbušne mišiće

► Vježbu ponavljati do iscrpljenja



### ISKORAK (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore; podizanjem jedne noge iskoračiti naprijed; koljeno stražnje noge spustiti skoro do tla; potiskom prednje noge vratiti se u početni položaj i ponoviti drugom nogom

► Napomena: Leđa ravna, prednja potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 do 15 puta svakom nogom



### PODIZANJE KUKOVA (za mišiće stražnjice, stražnje strane natkoljenice i donjeg dijela leđa)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; osloniti stopalo jedne noge o tlo savinutim koljenom; drugu lagano podići okomito na tlo pruženu u koljenu; vratiti u početni položaj

► Napomena: Ne savijati previše donji dio leđa podizanjem kukova gore

► Vježbu ponoviti 12 puta



### SKLEK NA KOLJENIMA – ŠIROKI (za mišiće ramenog pojasa, prsa i leđa)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Kleknuti na koljena; osloniti se na dlanove postavljene malo ispred projekcije ramena na tlu; spustiti prsa naprijed i dolje; vratiti u početni položaj potiskom o dlanove

► Napomena: Leđa držati ravnima; težina tijela na rukama; tijekom podizanja držati nadlakticu uz tijelo i stisnuti trbušne mišiće

► Vježbu ponavljati do iscrpljenja



### TRBUŠNJACI (za mišiće trbuha)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; savinuti noge u koljenu; podići ramena od tla s rukama pruženim gore; podići trup do kraja tako da ruke ostanu pružene i uvijek okomite na tlo; vratiti se u početni položaj spuštanjem prvo donjeg pa gornjeg dijela leđa do lopatica

► Napomena: Donji dio leđa uvijek držati oslonjenim na tlo; ne puštati ramena i glavu na tlo

► Vježbu ponoviti 15 puta



### 3. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 2 kruga)



#### ČUČANJ S LOPTOM (za mišiće prednje strane natkoljenice i stražnjice)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti naprijed držeći loptu; usmjerenjem stražnjice unatrag, lagano se spustiti u čučanj (natkoljenice paralelne s tlom)

► Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 puta



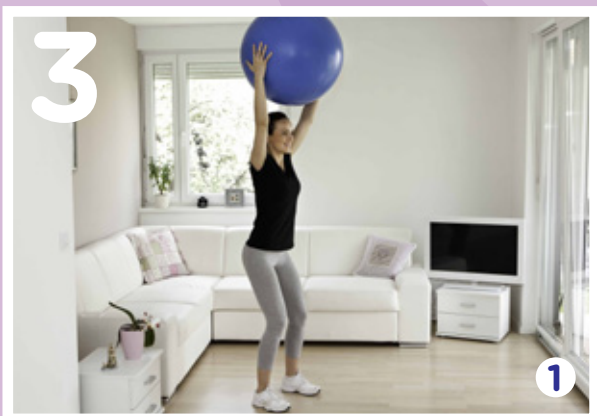
#### UPOR NA PODLAKTICAMA NA LOPTI (za mišiće prednje strane trupa i zdjelice)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Osloniti se podlakticama na loptu i prstima stopala na tlo; tijelo zadržati ravnim

► Napomena: Nikako ne spuštati zdjelicu i kukove; ne savijati donji dio leđa

► Vježbu izvoditi 20 sekunda



#### ISKORAK S LOPTOM (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore držeći loptu; podizanjem jedne noge iskoračiti naprijed; koljeno stražnje noge spustiti skoro do tla; potiskom prednje noge vratiti se u početni položaj te sve ponoviti drugom nogom

► Napomena: Leđa ravna, prednja potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 do 15 puta svakom nogom



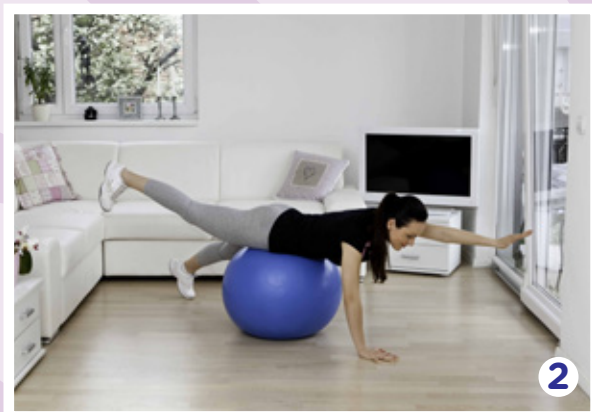
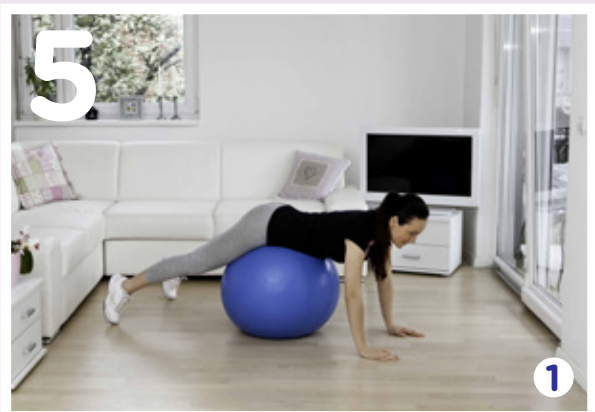
#### PODIZANJE KUKOVA NA LOPTI (za mišiće stražnjice, stražnje strane natkoljenice donjeg dijela leđa)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

▶ Leći na leđa te položiti potkoljenice na loptu; lagano podići zdjelicu s tla; vratiti u početni položaj

▶ Napomena: Ne savijati previše donji dio leđa podizanjem kukova gore

▶ Vježbu ponoviti 12 puta



#### OPRUŽANJE RUKA I NOGE NA LOPTI (za mišiće leđa, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

▶ Leći trbuhom na loptu; osloniti se na dlanove stopala; držeći jedan dlan i suprotno stopalo na tlu, opružiti drugu ruku i njoj suprotnu nogu ostajući na lopti te vratiti u početni položaj; isto ponoviti i drugom rukom

▶ Napomena: Opružiti tijelo do ravne pozicije; dlanom zadržati ravnotežu na lopti

▶ Vježbu ponoviti 10 puta svakom rukom i nogom



#### TRBUŠNJACI S LOPTOM (za mišiće trbuha)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

▶ Leći na leđa; savinuti noge u koljenu i stopalima se osloniti na tlo; podići ramena od tla s rukama pruženim držeći loptu; podići trup do kraja tako da ruke ostanu pružene; vratiti se u početni položaj spuštanjem prvo donjeg pa gornjeg dijela leđa do lopatica

▶ Napomena: Donji dio leđa u početnom položaju uvijek držati oslonjenim uz tlo; ne puštati ramena i glavu na tlo; U završnom položaj donji dio leđa mora biti pružen

▶ Vježbu ponoviti 15 puta



## 4. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 3 kruga)



### ČUČANJ S LOPTOM (za mišiće prednje strane natkoljenice i stražnjice)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti naprijed držeći loptu; usmjerenjem stražnjice unatrag, lagano se spustiti u čučanj (natkoljenice paralelne s tlom)

► Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 puta



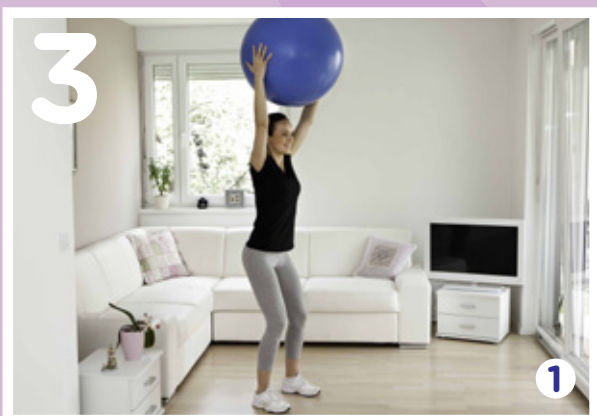
### UPOR NA PODLAKTICAMA NA LOPTI (za mišiće prednje strane trupa i zdjelice)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Osloniti se podlakticama na loptu i prstima stopala na tlo; tijelo zadržati ravnim

► Napomena: Nikako ne spuštati zdjelicu i kukove; ne savijati donji dio leđa

► Vježbu izvoditi 20 sekunda



### ISKORAK S LOPTOM (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore držeći loptu; podizanjem jedne noge iskoračiti naprijed; koljeno stražnje noge spustiti skoro do tla; potiskom prednje noge vratiti se u početni položaj te sve ponoviti drugom nogom

► Napomena: Leđa ravna, prednja potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 do 15 puta svakom nogom



## 4. TJEDAN - VJEŽBE ZA ŽENE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 3 kruga)



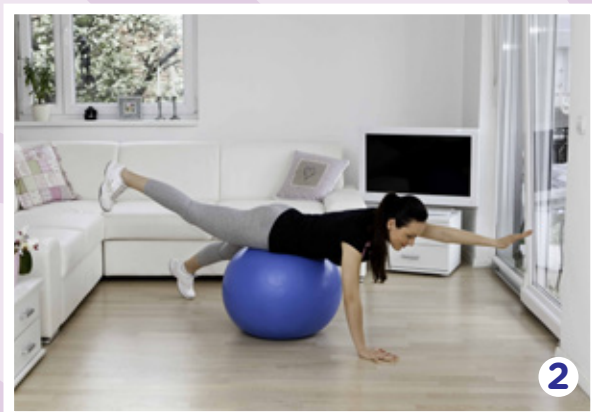
### PODIZANJE KUKOVA NA LOPTI (za mišiće stražnjice, stražnje strane natkoljenice donjeg dijela leđa)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa te položiti potkoljenice na loptu; lagano podići zdjelicu s tla; vratiti u početni položaj

► Napomena: Ne savijati previše donji dio leđa podizanjem kukova gore

► Vježbu ponoviti 12 puta



### OPRUŽANJE RUKE I NOGE NA LOPTI (za mišiće leđa, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći trbuhom na loptu; osloniti se na dlanove stopala; držeći jedan dlan i suprotno stopalo na tlu, opružiti drugu ruku i njoj suprotnu nogu ostajući na lopti te vratiti u početni položaj; isto ponoviti i drugom rukom

► Napomena: Opružiti tijelo do ravne pozicije; dlanom zadržati ravnotežu na lopti

► Vježbu ponoviti 10 puta svakom rukom i nogom



### TRBUŠNJACI S LOPTOM (za mišiće trbuha)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; savinuti noge u koljenu i stopalima se osloniti na tlo; podići ramena od tla s rukama pruženim držeći loptu; podići trup do kraja tako da ruke ostanu pružene; vratiti se u početni položaj spuštanjem prvo donjeg pa gornjeg dijela leđa do lopatica

► Napomena: Donji dio leđa u početnom položaju uvijek držati oslonjenim uz tlo; ne puštati ramena i glavu na tlo; U završnom položaj donji dio leđa mora biti pružen

► Vježbu ponoviti 15 puta

# 1. TJEDAN - VJEŽBE ZA MUŠKARCE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 2 kruga)



## ČUČANJ (za mišiće prednje strane natkoljenice i stražnjice)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore; usmjerenjem stražnjice unatrag, lagano se spustiti u čučanj (natkoljenice paralelne s tlom) i vratiti u početni položaj

► Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 puta



## SKLEK - USKI (za mišiće ramenog pojasa i leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Kleknuti na koljena; osloniti se na dlanove postavljene malo ispred projekcije ramena na tlu; spustiti prsa naprijed i dolje; vratiti u početni položaj potiskom o dlanove

► Napomena: Leđa držati ravnima; težina tijela na rukama; tijekom podizanja držati nadlakticu uz tijelo i stisnuti trbušne mišiće

► Vježbu ponavljati do iscrpljenja



## ISKORAK (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore; podizanjem jedne noge iskoračiti naprijed; koljeno stražnje noge spustiti skoro do tla; potiskom prednje noge vratiti se u početni položaj i ponoviti drugom nogom

► Napomena: Leđa ravna, prednja potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 do 15 puta svakom nogom



# 1. TJEDAN - VJEŽBE ZA MUŠKARCE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 2 kruga)



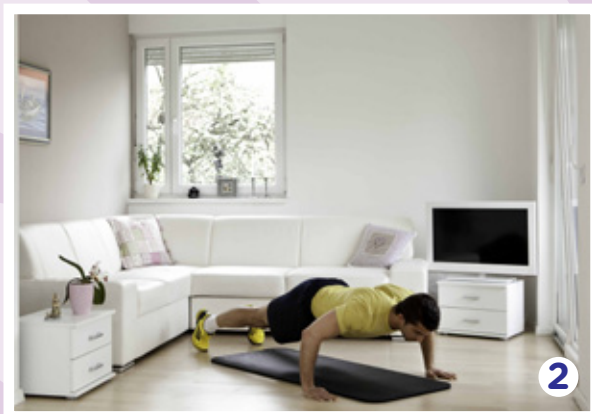
## PODIZANJE NOGU (za mišiće pregibača kuka i trbuha)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; podići glavu i ramena od tla te savinuti noge u koljenu pod 90°; naizmjenično spuštati jednu pa drugu nogu na tlo držeći ih savijenima u koljenu

► Napomena: Donji dio leđa uvijek mora biti prilijepljen uz tlo, a ramena i glava podignute

► Vježbu ponoviti 15 puta svakom nogom



## SKLEK ŠIROKI (za mišiće ramenog pojasa, prsa i leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Kleknuti na koljena; osloniti se na dlanove postavljene malo ispred projekcije ramena na tlu; spustiti prsa naprijed i dolje; vratiti u početni položaj potiskom o dlanove

► Napomena: Leđa držati ravnima; težina tijela na rukama; tijekom podizanja držati nadlakticu uz tijelo i stisnuti trbušne mišiće

► Vježbu ponavljati do iscrpljenja



## TRBUŠNJACI (za mišiće trbuha)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; savinuti noge u koljenu; podići ramena od tla s rukama pruženim gore; podići trup do kraja tako da ruke ostanu pružene i uvijek okomite na tlo; vratiti se u početni položaj spuštanjem prvo donjeg pa gornjeg dijela leđa do lopatica

► Napomena: Donji dio leđa uvijek držati oslonjenim na tlo; ne puštati ramena i glavu na tlo

► Vježbu ponoviti 15 puta





### ČUČANJ (za mišiće prednje strane natkoljenice i stražnjice)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore; usmjerenjem stražnjice unatrag, lagano se spustiti u čučanj (natkoljenice paralelne s tlom) i vratiti u početni položaj

► Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 puta



### SKLEK - USKI (za mišiće ramenog pojasa i leđa)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Kleknuti na koljena; osloniti se na dlanove postavljene malo ispred projekcije ramena na tlu; spustiti prsa naprijed i dolje; vratiti u početni položaj potiskom o dlanove

► Napomena: Leđa držati ravnima; težina tijela na rukama; tijekom podizanja držati nadlakticu uz tijelo i stisnuti trbušne mišiće

► Vježbu ponavljati do iscrpljenja



### ISKORAK (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opružiti prema gore; podizanjem jedne noge iskoračiti naprijed; koljeno stražnje noge spustiti skoro do tla; potiskom prednje noge vratiti se u početni položaj i ponoviti drugom nogom

► Napomena: Leđa ravna, prednja potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 do 15 puta svakom nogom



### PODIZANJE NOGU (za mišiće pregibača kuka i trbuha)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; podići glavu i ramena od tla te savinuti noge u koljenu pod 90°; naizmjenično spuštati jednu pa drugu nogu na tlo držeći ih savijenima u koljenu

► Napomena: Donji dio leđa uvijek mora biti prilijepljen uz tlo, a ramena i glava podignute

► Vježbu ponoviti 15 puta svakom nogom



### SKLEK ŠIROKI (za mišiće ramenog pojasa, prsa i leđa)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Kleknuti na koljena; osloniti se na dlanove postavljene malo ispred projekcije ramena na tlu; spustiti prsa naprijed i dolje; vratiti u početni položaj potiskom o dlanove

► Napomena: Leđa držati ravnima; težina tijela na rukama; tijekom podizanja držati nadlakticu uz tijelo i stisnuti trbušne mišiće

► Vježbu ponavljati do iscrpljenja



### TRBUŠNJACI (za mišiće trbuha)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; savinuti noge u koljenu; podići ramena od tla s rukama pruženim gore; podići trup do kraja tako da ruke ostanu pružene i uvijek okomite na tlo; vratiti se u početni položaj spuštanjem prvo donjeg pa gornjeg dijela leđa do lopatica

► Napomena: Donji dio leđa uvijek držati oslonjenim na tlo; ne puštati ramena i glavu na tlo

► Vježbu ponoviti 15 puta





## ISKORAK S BUČICAMA (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

▶ Stopala postaviti u širinu ramena; bučice držati u rukama uz tijelo; podizanjem jedne noge iskorачiti naprijed; koljeno stražnje noge spustiti skoro do tla; potiskom prednje noge vratiti se u početni položaj i isto ponoviti drugom nogom

▶ Napomena: Leđa ravna, prednja potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

▶ Vježbu ponoviti 12 do 15 puta svakom nogom



## POTISAK S RAMENA S BUČICAMA (za mišiće ramenog pojasa i gornjeg dijela leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

▶ Iz stojećeg položaja, blago savijenih koljena držati bučice uz ramena; istovremenim potiskom gore opružiti ruke do kraja te vratiti natrag u početni položaj

▶ Napomena: Donji dio leđa uvijek držati ravnim i prsa naprijed

▶ Vježbu ponoviti 12 puta



## MRTVO DIZANJE S BUČICAMA (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i donjeg dijela leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

▶ Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opustiti uz tijelo držeći bučice; usmjeravanjem stražnjice unatrag i tijela naprijed, lagano se spustiti u koljenom zglobu (natkoljenice paralelne s tlom) i vratiti u početni položaj

▶ Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

▶ Vježbu ponoviti 12 puta



### 3. TJEDAN - VJEŽBE ZA MUŠKARCE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 2 kruga)



#### POTISAK S PRSA S BUČICAMA (za mišiće ramenog pojasa i prsa)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa držeći bučice opruženim rukama te podići noge savijene u koljenu pod 90°; postupno savijajući ruke u laktu, spuštati nadlakticu na tlo, opružiti ruke do početnog položaja

► Napomena: Laktove usmjeravati bočno pri spuštavanju; ravnomjerni potisak

► Vježbu ponoviti 12 puta



#### VESLANJE U PRETKLONU S BUČICAMA (za mišiće leđa)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Iz stojećeg položaja, savinuti koljena i trup naprijed pod 45° držeći bučice u rukama; zadržavajući početnu poziciju, povlačiti bučice uz vanjsku stranu natkoljenica do kukova; vratiti u početni položaj

► Napomena: Donji dio leđa uvijek držati ravnim; laktove tijekom pokreta držati uz tijelo

► Vježbu ponoviti 12 puta



#### TRBUŠNJACI S BUČICAMA (za mišiće trbuha)

##### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; savinuti noge u koljenu; podići ramena od tla s opruženim rukama držeći bučice; podići trup do kraja tako da trup ostane ravan, a bučice u pružanim rukama; vratiti se u početni položaj spuštanjem prvo donjeg pa gornjeg dijela leđa do lopatica

► Napomena: ako se leđa u završno položaju savijaju zbog opterećenja bučica, završiti s bučicama oslonjenim na ramena

► Vježbu ponoviti 15 puta



## ISKORAK S BUČICAMA (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i stražnje strane natkoljenice)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; bučice držati u rukama uz tijelo; podizanjem jedne noge iskorачiti naprijed; koljeno stražnje noge spustiti skoro do tla; potiskom prednje noge vratiti se u početni položaj i isto ponoviti drugom nogom

► Napomena: Leđa ravna, prednja potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 do 15 puta svakom nogom



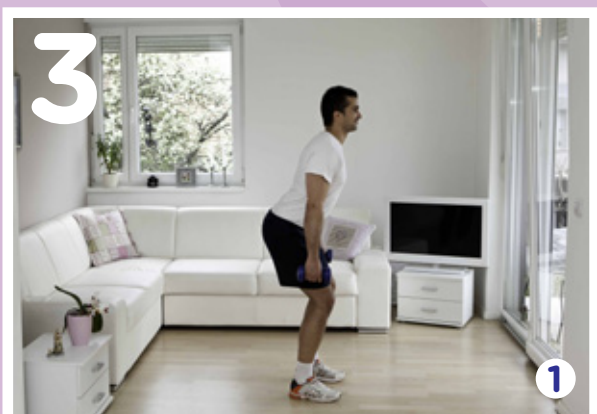
## POTISAK S RAMENA S BUČICAMA (za mišiće ramenog pojasa i gornjeg dijela leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Iz stojećeg položaja, blago savijenih koljena držati bučice uz ramena; istovremenim potiskom gore opružiti ruke do kraja te vratiti natrag u početni položaj

► Napomena: Donji dio leđa uvijek držati ravnim i prsa naprijed

► Vježbu ponoviti 12 puta



## MRTVO DIZANJE S BUČICAMA (za mišiće prednje strane natkoljenice, stražnjice i donjeg dijela leđa)

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Stopala postaviti u širinu ramena; ruke opustiti uz tijelo držeći bučice; usmjeravanjem stražnjice unatrag i tijela naprijed, lagano se spustiti u koljenom zglobu (natkoljenice paralelne s tlom) i vratiti u početni položaj

► Napomena: Leđa ravna, potkoljenica skoro okomita na podlogu, koljena ne smiju prelaziti preko prstiju stopala

► Vježbu ponoviti 12 puta



## 4. TJEDAN - VJEŽBE ZA MUŠKARCE (Sljedeće vježbe ponoviti zadanim redoslijedom u 3 kruga)



### POTISAK S PRSA S BUČICAMA (za mišiće ramenog pojasa i prsa)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa držeći bučice opruženim rukama te podići noge savijene u koljenu pod 90°; postupno savijajući ruke u laktu, spuštati nadlakticu na tlo, opružiti ruke do početnog položaja

► Napomena: Laktove usmjeravati bočno pri spuštavanju; ravnomjerni potisak

► Vježbu ponoviti 12 puta



### VESLANJE U PRETKLONU S BUČICAMA (za mišiće leđa)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Iz stojećeg položaja, savinuti koljena i trup naprijed pod 45° držeći bučice u rukama; zadržavajući početnu poziciju, povlačiti bučice uz vanjsku stranu natkoljenica do kukova; vratiti u početni položaj

► Napomena: Donji dio leđa uvijek držati ravnim; laktove tijekom pokreta držati uz tijelo

► Vježbu ponoviti 12 puta



### TRBUŠNJACI S BUČICAMA (za mišiće trbuha)

#### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

► Leći na leđa; savinuti noge u koljenu; podići ramena od tla s opruženim rukama držeći bučice; podići trup do kraja tako da trup ostane ravan, a bučice u pružanim rukama; vratiti se u početni položaj spuštanjem prvo donjeg pa gornjeg dijela leđa do lopatica

► Napomena: ako se leđa u završno položaju savijaju zbog opterećenja bučica, završiti s bučicama oslonjenim na ramena

► Vježbu ponoviti 15 puta



# VJEŽBE ISTEZANJA ZA ŽENE I MUŠKARCE



## ISTEZANJE GLUTEUSA

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Leći na donji dio leđa; prekrížiti noge tako da je gležanj jedne iznad koljena druge; obuhvatiti potkoljenu donje noge i privući je trupu te zadržati položaj
- ▶ Napomena: Koljeno gornje noge usmjeriti bočno; ramena ne spuštati na tlo
- ▶ Položaj zadržati 20 do 30 sekunda svakom nogom



## ISTEZANJE STRAŽNJE STRANE NATKOLJENICE

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

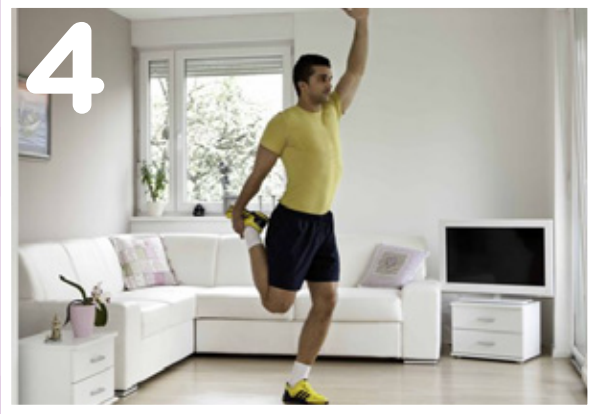
- ▶ Sjesti na tlo; jednu nogu pružiti, a drugu savinuti u koljenu ispred tijela; rukama dohvatiti prste ili potkoljenu pružene noge te zadržati položaj
- ▶ Napomena: Donji dio leđa držati ravnim
- ▶ Položaj zadržati 20 do 30 sekunda svakom nogom



## ISTEZANJE PREDNJE STRANE NATKOLJENICE I KUKA

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Kleknuti jednom nogom, drugu postaviti naprijed savijenu u koljenu; obuhvatiti rukom gležanj stražnje noge te kuk iste noge potisnuti dolje te zadržati položaj
- ▶ Napomena: Trup držati ravnim
- ▶ Položaj zadržati 20 do 30 sekunda svakom nogom



## ISTEZANJE PREDNJE STRANE NATKOLJENICE

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Stojeći na jednoj nozi lagano savijenom u koljenu, drugu nogu savinuti natrag i obuhvatiti za gležanj istoimenom rukom; suprotnu ruku podići pruženu gore te zadržati položaj
- ▶ Napomena: Kuk savijene noge držati pruženim, a koljeno gurati dolje i natrag
- ▶ Položaj zadržati 20 do 30 sekunda svakom nogom



## ISTEZANJE STRAŽNJE STRANE NATKOLJENICE

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Stojeći na jednoj nozi lagano savijenom u koljenu, drugu nogu savinuti natrag i obuhvatiti za gležanj istoimenom rukom; suprotnu ruku podići pruženu gore te zadržati položaj
- ▶ Napomena: Kuk savijene noge držati pruženim, a koljeno gurati dolje i natrag
- ▶ Položaj zadržati 20 do 30 sekunda svakom nogom



## ISTEZANJE LEĐA

### OPIS VJEŽBE I OPTEREĆENJE

- ▶ Iz stojećeg položaja, stopala postavljenih u širinu ramena i nogu lagano savijenih u koljenu, jednom rukom obuhvatiti zglob šake druge ruke te izvući obuhvaćenu ruku gore; zadržati položaj
- ▶ Napomena: Ne savijati trup previše bočno
- ▶ Položaj zadržati 20 do 30 sekunda na obje strane

Uz malo mudrosti, moguće je **uživati u okusima, biti sit i istovremeno gubiti suviše kilograme**. Ključ kvalitetnog mršavljenja leži u odabiru namirnica visoke nutritivne gustoće odnosno namirnica koje **obiluju vitaminima, mineralima, prehrambenim vlaknima i fitokemikalijama**, a istovremeno su siromašne energijom.

### Top 5 niskokaloričnih riba (iz Ledo asortimana)

1. Oslić (71 kcal/100 g)
2. Škarpina (87 kcal/100 g)
3. Srdela (98 kcal/100 g)
4. Bakalar (100 kcal/100 g)
5. Tuna (184 kcal/100 g)

### Top 5 niskokaloričnog voća i povrća (iz Ledo asortimana)

1. Grašak (61 kcal/100 g)
2. Mahune (33 kcal/100 g)
3. Cvjetača (25 kcal/100 g)
4. Jagode (26 kcal/100 g)
5. Maline (25 kcal/100 g)

## 1. TJEDAN PREHRANE

**Napomena:** dozvoljeno je popiti jednu kavu s mlijekom i čajnom žlicom šećera i/ili crni čaj zaslađen čajnom žlicom meda.

\* namirnice su izražene u bruto količinama prije čišćenja i termičke obrade (ukoliko nije drugačije navedeno)

### PONEDJELJAK

#### Doručak:

- Kukuruzni kruh
- Margo Balance namaz
- Marmelada od voća po želji
- Juicy voćni sok - naranča

### Žene (cca 1600 kcal)

- 1 kriška
- 1 čajna žličica
- 1 žlica
- 1 čaša

### Muškarci (cca 1800 kcal)

- 2 kriške
- 2 čajne žličice
- 2 žlice
- 1 čaša



### Meduobrok: 2 suhe smokve

#### Ručak: Mediteranska salata

Sastojci (za 1 osobu):

- 200 g Ledo mediteranske mješavine
- 100 g ječma
- 40 g feta sira
- Sol, papar, limunov sok
- 100 g matovilca, 100g rikole

#### Priprema:

1. Ječam namočite par sati prije pripreme ili preko noći (kraće će se kuhati). Kuhajte ga u posoljenoj vodi 20-tak min.
2. Ledo mediteransku mješavinu pirjajte 6 minuta.
3. Kada se povrće ohladi pomiješajte ga sa ječmom, dodajte feta sir, začinite sa solju, paprom i limunom. Prije konzumacije umiješajte matovilac i rikolu.




### Meduobrok: jogurt, 150 g



#### Večera:


- Pileća prsa pirjana na malo ulja,
- Krumpir i kelj lešo

- 150 g
- 150 g krumpira, 200 g kelja, 2 čajne žličice maslinovog ulja


- 150 g
- 200 g krumpira, 200 g kelja, 2 čajne žličice maslinovog ulja


UTORAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo borovnice</li> <li>• Jogurt</li> <li>• Musli</li> <li>• Nasjeckani orasi</li> <li>• Med</li> </ul>	30 g 150 g 30 g 5 kom 1 čajna žličica	40 g 150 g 50 g 5 kom 1 čajna žličica
<b>Međuobrok:</b> komad sezonskog voća po želji. Grisini štapići, 6 kom.		
<b>Ručak: Sendvič</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integralno pecivo</li> <li>• Polutvrđi sir (npr. gauda)</li> <li>• Niskomasna šunka</li> <li>• Ketchup</li> <li>• Nekoliko listova zelene salate</li> </ul>	60 g 2 kriške 2 kriške 1 žlica	80 g 2 kriške 3 kriške 1 žlica
<b>Međuobrok:</b> jabuka		
<b>Večera: Losos sa povrćem iz woka</b> Sastojci (za 1 osobu): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g Ledo losos fileta (cca 2 fileta)</li> <li>• 225 g Ledo grill povrća</li> <li>• 1 režanj češnjaka, svježe nasjeckani list peršina, par kapi limunovog soka</li> <li>• Sol, papar, maslinovo ulje</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ledo grill povrće popržite na žličici malinog ulja u woku 5 min da povrće ostane hrskavo. Začinite sa soli i svježe mljevenim paprom.</li> <li>2. Ledo losos filete odmrznite, posušite kuhinjskim papirom i ispecite na grill tavi, pri serviranju ga premažite umakom koji ćete napraviti od: sitno narezanog češnjaka i peršina, par kapi limunovog soka, žličice maslinova ulja i malo soli.</li> </ol>	


SRIJEDA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak: Namaz od brokule i svježeg kozjeg sira na raženom kruhu</b> Sastojci (za 1 osobu): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g Ledo brokule</li> <li>• 60 g svježeg kozjeg sira</li> <li>• ½ žličice sjemenki sezama</li> <li>• 2 žličice kiselog vrhnja 12% m.m.</li> <li>• 1 kriška raženog kruha</li> <li>• Sol, papar, chilli paprika</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. U kipuću vodu stavite kuhati brokulu 5 minuta. Procijedite i premjestite u zdjelu s hladnom vodom, kada se brokula ohladi izvadite ju iz vode.</li> <li>2. Na tavnici lagano zagrijte sezamove sjemenke (1 min).</li> <li>3. Brokulu usitnite štapnim mikserom, dodajte kozji sir, kiselo vrhnje, sol i papar. Namaz poslužite na raženom kruhu, pospite sezamom i chilli papričicom</li> </ol>	
<b>Međuobrok:</b> integralni krekeri, 30 g, Juicy voćni sok - ananas, 1 čaša		
<b>Ručak: Sendvič</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integralno pecivo</li> <li>• Mliječni light namaz</li> <li>• Kuhana jaja</li> <li>• Svježa paprika ili rajčica</li> </ul>	60 g 3 čajne žličice 2 kom	120 g 4 čajne žličice 3 kom
<b>Međuobrok:</b> jabuka		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo mahune varivo, 400 g</li> <li>• Integralni kruh sa sjemenkama, 2 kriške</li> </ul>		

ČETVRTAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kukuruzni kruh</li> <li>• Maslac ili margarin</li> <li>• Marmelada od voća po želji</li> <li>• Obrano mlijeko (1,5 % m.m.)</li> </ul>	1 kriška 1 čajna žličica 1 žlica 1 čaša	2 kriške 2 čajne žličice 2 žlice 1 čaša
<b>Međuobrok:</b> Komad sezonskog voća po želji		
<b>Ručak: Riblja pašteta</b> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo Škarpina bez glave 1 kom (cca 260 g)</li> <li>• 0,1 dl bijelog vina, papar u zrnu, maslinovo ulje, kriška limuna, sol, voda, lovorov list, 2 žlice riže,</li> <li>• 5 kiselih krastavaca, žličica kapara, 100 g svježeg sira, žličica senfa, 7 crnih otkoštenih maslina, limunov sok</li> <li>• 2 srednje rajčice i zelena salata</li> <li>• 2 integralna peciva sa sjemenkama</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. U kipuću vodu dodajte lovorov list, papar, krišku nešpricanog limuna, prstohvat soli i škarpinu, kuhajte na laganoj vatri 10 minuta pa dodajte bijelo vino i kuhajte još 5 minuta. Izvadite ribu te odvojite meso od kostiju. Juhu procijedite, zamrznite i koristite kao temeljac u pripremi ribljih jela.</li> <li>2. Meso ribe pomiješajte sa sitno nasjeckanim kiselim krastavcima, maslinama, dodajte kapare, svježi sir, žličicu senfa i limunov sok po ukusu, začinite soli i paprom. Ostavite 10 minuta na hladnom da se sastojci paštete prožmu.</li> <li>3. Integralno pecivo s obje strane namažite debljim slojem riblje paštete, na nju posložite rajčicu i listove zelene salate.</li> </ol>	
<b>Međuobrok:</b> integralni krekeri, 30 g, Juicy voćni sok - jabuka, 1 čaša		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bukovače pripremljene na grill tavi i posute sjemenkama sezama</li> <li>• Pire krumpir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelena salata začinjena s malo malinova ulja i limunovim sokom</li> </ul> 200 g    1 zdjelica 150 g	250 g    1 zdjelica 200 g



PETAČ	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak: Griz na mlijeku</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Griz</li> <li>• Light mlijeko (0,9 %m.m.)</li> <li>• Nasjeckani bademi</li> <li>• Med ili javorov sirup</li> </ul>	30 g 1 šalica 3 kom 1 čajna žličica	30 g 1 šalica 5 kom 1 čajna žličica
<b>Međuobrok: žitna pločica, 50 g</b>		
<b>Ručak: Sir s vrhnjem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Svježi kravljji sir</li> <li>• Vrhnje (12 % m.m.)</li> <li>• Sjemenke buče ili suncokreta</li> <li>• Crvena paprika po želji</li> </ul>	60 g 1 žlica Integralni dvopek, 2 kom 1 žličica	100 g 2 žlica Miješani raženi kruh, 1 kriška 1 žličica
<b>Međuobrok: 3 suhe smokve ili 6 suhих šljiva</b>		
<b>Večera: Ledo riblja juha i Gamberi sa rezancima od tikvica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo riblja juha, 2 tanjura</li> <li><b>Gamberi sa rezancima od tikvica</b></li> </ul> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Ledo gamera</li> <li>• 300 g tikvica</li> <li>• 1 dl bijelog vina</li> <li>• Sol, papar, maslinovo ulje</li> <li>• 1 rezanj češnjaka</li> <li>• Svježe narezani peršin</li> <li>• 20 g parmezana</li> <li>• 60 g širokih rezanaca</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na žličicu maslinova ulja dodajte češnjak izrezan na tanke ploške, kada češnjak zamiriši dodajte gembere, promiješajte i podlijte sa bijelim vinom.</li> <li>2. Tikvicu narežite cijelom dužinom na rezance, popržite na maslinovom ulju 2-3 min dok ne izgube elastičnost, a još uvijek su hrskave. Začinite soli, paprom i svježe nasjeckanim listom peršina.</li> <li>3. Kada se umak od gamera reducira do pola prelijte ga preko poprženih tikvica. Pri serviranju pospite parmezanom.</li> <li>4. Poslužite uz široke rezance</li> </ol>	

SUBOTA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak: Voćni smoothie</b> Sastojci (za 1 osobu) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g Ledo šumskog voća</li> <li>• 1 zamrznuta banana (bananu prije zamrzavanja oguliti)</li> <li>• 1 žličica sjemenki lana</li> <li>• 1 žlica zobenih pahuljica</li> <li>• 5 listova svježe mente</li> <li>• 1 čaša vode</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ledo šumsko voće i bananu izvadite iz zamrzivača 30 minuta prije pripreve napitka.</li> <li>2. Bananu usitnite na manje komade i zajedno sa ostalim sastojcima izmiksajte u blenderu. Ako je napitak pregust dodajte još vode.</li> </ol>	
<b>Međuobrok: jogurt, 150 g. Komad sezonskog voća po želji</b>		
<b>Ručak: Tjestenina u umaku od rajčice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integralna tjestenina (kuhana)</li> <li>• Umak od rajčice</li> <li>• Parmezan</li> <li>• Ribani kupus na salatu</li> </ul>	150 g 80 g 2 čajne žličice 1 zdjelica	200 g 80 g 2 čajne žličice 1 zdjelica
<b>Međuobrok: šaka orašastog i suhog voća po želji</b>		
<b>Večera: Omlet s tikvicama</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaja</li> <li>• Tikvice</li> <li>• Ulje</li> <li>• Miješani raženi kruh</li> </ul>	2 kom 200 g 1 žlica 1 kriška	3 kom 200 g 1 žlica 2 kriška

NEDJELJA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raženi miješani kruh</li> <li>• Mliječni light namaz</li> <li>• Niskomasna šunka</li> <li>• Svježa paprika ili rajčica</li> </ul>	1 kriška 3 čajne žličice 2 kriške	2 kriška 6 čajnih žličica 3 kriške
<b>Međuobrok: jabuka</b>		
<b>Ručak: Pureći file sa umakom od jogurta i povrće na pari</b> Sastojci (za 1 osobu): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g Ledo carska mješavina</li> <li>• 50 g Ledo graška</li> <li>• 150 g purećeg filea</li> <li>• jogurt 1,5% m.m., 2 dcl</li> <li>• 2 žličice svježe narezanog kopra</li> <li>• Sol, papar, maslinovo ulje</li> <li>• Mješavina sezamovih, lanenih i suncokretovih sjemenki (1 žličica)</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pureći file marinirajte u 1 žličici maslinovog ulja, soli i papru.</li> <li>2. Povrće kuhajte na pari 15 min, a pureći file ispržite na grill tavi na jakoj vatri.</li> <li>3. Jogurtu dodajte kopar, lagano posolite, popaprite i poslužite kao umak mesu i povrću. Povrće kod serviranja posipajte mješavinom sjemenki.</li> </ol>	
<b>Međuobrok: komad sezonskog voća po želji</b>		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mozzarella, 150 g</li> <li>• Integralni kruh sa sjemenkama (po želji tostirati), 2 kriške</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maslinovo ulje, 2 čajne žličice</li> <li>• Svježa rajčica</li> </ul>	

Uz malo mudrosti, moguće je **uživati u okusima, biti sit i istovremeno gubiti suviše kilograme**. Ključ kvalitetnog mršavljenja leži u odabiru namirnica visoke nutritivne gustoće odnosno namirnica koje **obiluju vitaminima, mineralima, prehrambenim vlaknima i fitokemikalijama**, a istovremeno su siromašne energijom.

### Top 5 niskokaloričnih riba (iz Ledo asortimana)

1. Oslić (71 kcal/100 g)
2. Škarpina (87 kcal/100 g)
3. Srdela (98 kcal/100 g)
4. Bakalar (100 kcal/100 g)
5. Tuna (184 kcal/100 g)

### Top 5 niskokaloričnog voća i povrća (iz Ledo asortimana)

1. Grašak (61 kcal/100 g)
2. Mahune (33 kcal/100 g)
3. Cvjetača (25 kcal/100 g)
4. Jagode (26 kcal/100 g)
5. Maline (25 kcal/100 g)

## 2. TJEDAN PREHRANE

**Napomena:** dozvoljeno je popiti jednu kavu s mlijekom i čajnom žlicom šećera i/ili crni čaj zaslađen čajnom žlicom meda.

\* namirnice su izražene u bruto količinama prije čišćenja i termičke obrade (ukoliko nije drugačije navedeno)

### PONEDJELJAK

#### Doručak:

- Ledo maline
- Muesli
- Jogurt
- Orasi
- Nasjeckana banana

### Žene (cca 1600 kcal)

- 30 g
- 30 g
- 150 g
- 5 kom nasjeckani
- 1/2

### Muškarci (cca 1800 kcal)

- 30 g
- 50 g
- 150 g
- 7 kom nasjec.
- 1/2



### Međuobrok: jabuka ili kruška

#### Ručak:

- Integralni kruh sa sjemenkama
- Biljni namaz od gljiva
- Kiseli krastavci
- 100-tni voćni sok

- 1 kriška
- 2 čajne žličice
- 2-3 kom
- 1 čaša

- 2 kriška
- 4 čajne žličice
- 3-4 kom
- 1 čaša

### Međuobrok: suhe smokve, 2 kom

#### Večera: Gamberi na kineski

Sastojci( za 2 osobe):

- Ledo gamberi, 250 g
- Ledo kineska mješavina, 450 g
- 2 režnja češnjaka,
- Peperonchini, 1-2 kom
- Soja sos, đumbir u prahu
- Basmati riža, 100 g (1/2 šalice)
- Sezamovo ulje, 2 čajne žličice

#### Priprema:

1. U woku na sezamovom ulju kratko popržite češnjak i smrvljene peperonichine. Dodajte odmrznute Ledo gambre i Ledo kinesku mješavinu. Začinite sa žličicom đumbira u prahu i 3 žličice soja sosa. Pirjajte 10 minuta.
2. Rižu skuhaite u slanoj vodi i poslužite uz kineski umak od gamera.



UTORAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kukuruzni kruh</li> <li>• Posni sir (po želji dodati kopra)</li> <li>• Svježa paprika ili rajčica</li> <li>• 100-tni voćni sok, 1 čaša</li> </ul>	1 kriška 60 g	2 kriške 100 g



<b>Međuobrok: žitna pločica, 50 g</b>		
<b>Ručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo rižoto s povrćem i piletinom</li> <li>• Zdjelica zelene salate začinjene maslinovim uljem i limunovim sokom ili octom</li> </ul>	250 g	300 g



<b>Međuobrok: jabuka</b>		
<b>Večera: Varivo od mahuna s ječmom</b> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo zelene mahune, 450 g</li> <li>• Ječam, 180 g (1 šalica)</li> <li>• 3 srednje mrkve</li> <li>• 2 srednja bijela krumpira</li> <li>• ½ žličice mljevene crvene paprike</li> <li>• Sol, papar, maslinovo ulje, jabučni ocat/aceto balsamico</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ječam namočite u vodi pola sata prije kuhanja. Mrkvu i krumpir narežite na kockice..</li> <li>2. Na žličicu maslinovog ulja dodajte mrkvu, krumpir i mahune, dobro promiješajte, dodajte namočeni ječam i podlijte s vodom. Začinite sa mljevenom crvenom paprikom, soli, paprom i kuhajte 20 min.</li> <li>3. Kod serviranja možete dodati pola žličice jabučnog octa ili aceta balsamica. Uz tanjur variva pojesti krišku raženog kruha.</li> </ol>	

SRIJEDA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kukuruzni kruh</li> <li>• Margarinski namaz</li> <li>• Marmelada od voća po želji</li> <li>• 100-tni voćni sok</li> </ul>	1 kriška 1 čajna žličica 1 žlica 1 čaša	2 kriške 2 čajne žličice 2 žlice 1 čaša



<b>Međuobrok: štapići mrkve i celera, 50 g</b>		
<b>Ručak: Zlevanka sa špinatom</b> Sastojci (za 4 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g Ledo špinat briketa, odmrznuti i ocjediti višak vode</li> <li>• 50 g svježeg sira</li> <li>• 1 šalica kukuruznog brašna</li> <li>• 1/2 pakiranja kiselog vrhnja 12% m.m.</li> <li>• 2 jaja</li> <li>• 2 komada sušenih rajčica, dobro ocjediti od ulja i izrezati na sitne komadiće</li> <li>• Sol, papar, ½ praška za pecivo</li> <li>• Maslinovo ulje</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. U zdjeli izmiješajte jaja sa sirom, vrhnjem i sušenom rajčicom. Dodajte suhe sastojke i špinat. Smjesa bi trebala biti malo gušća od one za palačinke, po potrebi dodajte mlijeka.</li> <li>2. Lim premažite maslinovim uljem, na njega izlijte smjesu i pecite u zagrijanoj pećnici 30-tak minuta na 200°C.</li> </ol> Napomena: pripremite dan ranije	

<b>Međuobrok: komad sezonskog voća po želji</b>		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo lasagne bolognese</li> <li>• Zdjelica ribanog kupusa na salatu</li> </ul>	300 g	450 g





ČETVRTAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak: Amaranth na mlijeku sa malinama</b> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo maline, 200 g</li> <li>• Amaranth, 100 g</li> <li>• Mlijeko, 3 dl</li> <li>• smeđi šećer (djelomično rafiniran), 2 žlice</li> <li>• Bademi 10 kom</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuhajte amaranth u mlijeku kojem ste dodali dvije žlice smeđeg šećera.</li> <li>2. Nakon 15 min dodajte maline i nastavite kuhati dok amaranth ne omekša (oko 15 min).</li> <li>3. Poslužite toplo ili hladno uz dodatak grubo usitnjenih badema.</li> </ol>	

<b>Međuobrok: Komad sezonskog voća po želji, Grisini štapići, 7-8 kom</b>		
<b>Ručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dvopek, 2 kom</li> <li>• Mozzarella, 40 g</li> <li>• Maslinovo ulje</li> <li>• Rajčica</li> </ul>	2 kom 40 g 2 čajne žličice	3 kom 60 g 2 čajne žličice

<b>Međuobrok: jabuka</b>		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teletina sa žara ili grill tave</li> <li>• Rižoto sa šampinjoniama:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- sirove riže</li> <li>- šampinjona</li> </ul> </li> <li>• Zdjelica miješane salate</li> </ul>	100 g 50 g 70 g	150 g 60 g 70 g



PETAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croassan prazni</li> <li>Tekući jogurt</li> </ul>	60 g 200 g	60 g 330 g
<b>Međuobrok:</b> voćna salata (voće po izboru), 1 zdjelica		
<b>Ručak: Sendvič</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Integralno pecivo</li> <li>Polutvrdi sir (npr. Gauda)</li> <li>Niskomasna šunka</li> <li>Ketchup</li> <li>Nekoliko listova zelene salate</li> </ul>	60 g 1 kriška 2 kriške 1 čajna žličica	80 g 2 kriške 3 kriške 1 žličica
<b>Međuobrok:</b> štipići mrkve i celera, 50 g		
<b>Večera: Juha od špinata</b> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>Ledo špinat, 450 g</li> <li>1 režanj češnjaka</li> <li>Sol, papar, maslinovo ulje</li> <li>Voda, 7 dL</li> <li>3 dL mlijeka 1,8% m.m.</li> <li>Raženi kruh sa sjemenkama, 2 kriške</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Na maslinovom ulju popržite kratko češnjak, dodajte mu špinat i podlijte vodom i mlijekom. Začinite sa soli i paprom.</li> <li>Kada se špinat u potpunosti otopi juhu usitnite štapnim mikserom.</li> <li>Dvije kriške starog kruha izrežite na kockice i prepržite na 1 žličici maslinova ulja uz stalno miješanje.</li> <li>Juhu poslužite uz komadiće preprženog kruha.               <ul style="list-style-type: none"> <li>Svinjski odrezak pirjan na malo ulja, 100 g</li> <li>Krumpir i kelj lešo: 100 g krumpira, 200 g kelja, 2 čajne žličice maslinovog ulja</li> </ul> </li> </ol>	
<b>SUBOTA</b>		
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zobene pahuljice</li> <li>Jogurt</li> <li>Grožđice ili sušene brusnice</li> <li>Orasi</li> <li>Med ili javorov sirup</li> </ul>	30 g 150 g 1 žlica 3 kom nasjeckani 1 čajna žličica	50 g 150 g 1 žlica 5 kom nasjeckani 1 čajna žličica
<b>Međuobrok:</b> rižini krekeri, 3 kom, 100-tni voćni sok, 1 čaša		
<b>Ručak: Chilli con carne</b> Sastojci (za 4 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>Ledo meksička mješavina, 450 g</li> <li>200 g mljevene junetine</li> <li>Crveni grah, 1 konzerva</li> <li>Pelati, 1 konzerva</li> <li>2 ljubičasta luka i 2 mlada luka</li> <li>2 režnja češnjaka</li> <li>Mješavina začina za chilli (1/2 žličice chilli praha, 1/2 žličica praha slatke crvene paprike,</li> </ul>	1/2 žličice mljevenog kumina, sol, papar, 1/2 žličice suhe chilli papričice (smrvljene) <ul style="list-style-type: none"> <li>Maslinovo ulje</li> <li>Miješani raženi kruh, 4 kriške</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Na maslinovom ulju prepržite mljevenu junetinu, dodajte joj ljubičasti luk i češnjak narezan na trakice. Začinite sa mješavinom začina za chilli. Nakon 10 minuta dodajte Ledo meksičku mješavinu, i usitnjene pelate sa sokom. Kuhajte još 20 minuta.</li> <li>Crveni grah dobro isperite i dodajte u chilli. Mladi luk izrežite na kolutiće.</li> <li>Chilli posipajte mladim lukom i poslužite uz preprženi kruh.</li> </ol>
<b>Međuobrok:</b> komad sezonskog voća po želji		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gljive, tikvice, patliđani, paprika i rajčica s grill-tave s ekstra djevičanskim maslinovim uljem (1 žlica)</li> <li>Posni sir</li> <li>Miješani raženi kruh</li> </ul>	200 g 80 g 1 kriška	200 g 100 g 2 kriške
<b>NEDJELJA</b>		
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kukuruzni kruh</li> <li>Sirni namaz</li> <li>Svježa paprika ili rajčica</li> <li>100-tni voćni sok</li> </ul>	1 kriška 2 čajne žličice  1 čaša	2 kriške 4 čajne žličice  1 čaša
<b>Međuobrok:</b> puding, 150 g		
<b>Ručak: Tjestenina iz woka</b> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>Ledo kineska mješavina, 450 g</li> <li>Ledo mješavina gljiva, 200 g</li> <li>400 g staklenih rezanaca</li> <li>2 režnja češnjaka</li> <li>3 mlada luka</li> <li>Đumbir u prahu, soja sos, maslinovo ulje</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>U woku na maslinovom ulju kratko popržite mladi luk (1/4 ostaviti sa strane) i češnjak. Dodajte Ledo kinesku mješavinu i Ledo mješavinu gljiva, začinite sa 1/2 žličice đumbira u prahu i 3 žličice soja sosa. Pirajte 10 minuta.</li> <li>Skuhajte staklene rezance, pomiješajte ih sa umakom i pospite ostatkom mladog luka. Po potrebi tjesteninu dodatno začinite soja sosom.               <ul style="list-style-type: none"> <li>Zdjelica zelene salate začinjene maslinovim uljem i limunovim sokom</li> </ul> </li> </ol>	
<b>Međuobrok:</b> voćna salata (voće po izboru), 1 zdjelica		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetarijanske hrenovke</li> <li>Kuhani krumpir</li> <li>Mahune na salatu:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Ledo mahuna kuhanih,</li> <li>Ulje, ocat, češnjak</li> </ul> </li> </ul>	1 kom 100 g  60 g 2 čajne žličice	2 kom 150 g  60 g 2 čajne žličice

Uz malo mudrosti, moguće je **uživati u okusima, biti sit i istovremeno gubiti suviše kilograme**. Ključ kvalitetnog mršavljenja leži u odabiru namirnica visoke nutritivne gustoće odnosno namirnica koje **obiluju vitaminima, mineralima, prehrambenim vlaknima i fitokemikalijama**, a istovremeno su siromašne energijom.

### Top 5 niskokaloričnih riba (iz Ledo asortimana)

1. Oslić (71 kcal/100 g)
2. Škarpina (87 kcal/100 g)
3. Srdela (98 kcal/100 g)
4. Bakalar (100 kcal/100 g)
5. Tuna (184 kcal/100 g)

### Top 5 niskokaloričnog voća i povrća (iz Ledo asortimana)

1. Grašak (61 kcal/100 g)
2. Mahune (33 kcal/100 g)
3. Cvjetača (25 kcal/100 g)
4. Jagode (26 kcal/100 g)
5. Maline (25 kcal/100 g)

## 3. TJEDAN PREHRANE

**Napomena:** dozvoljeno je popiti jednu kavu s mlijekom i čajnom žlicom šećera i/ili crni čaj zaslađen čajnom žlicom meda.

\* namirnice su izražene u bruto količinama prije čišćenja i termičke obrade (ukoliko nije drugačije navedeno)

### PONEDJELJAK

#### Doručak:

- Integralni kruh sa sjemenkama
- Margarinski namaz
- Marmelada od voća po želji
- 100-tni voćni sok

### Žene (cca 1600 kcal)

- 1 kriška
- 1 čajna žličica
- 1 žlica
- 1 čaša

### Muškarci (cca 1800 kcal)

- 2 kriške
- 2 čajne žličice
- 2 žlice
- 1 čaša

#### Međuobrok: 5 suhih šljiva

#### Ručak: Salata od tune

Pomiješati:

- Ledo tuna odrezak ispečen na malo ulja i usitnjen
- Ledo kukuruz, kuhani
- Kuhana integralna tjestenina
- Rikula, nasjeckana
- Light majoneza
- Jogurt

- 100 g
- 50 g
- 120 g
- 50 g
- 2 čajne žličice
- 40 g

- 120 g
- 50 g
- 150 g
- 50 g
- 2 čajne žličice
- 50 g

#### Međuobrok: komad sezonskog voća po želji

#### Večera: Varivo od graška i amaranta


Sastojci (za 2 osobe):


- Ledo grašak, 450 g
- 2 mrkve
- Peršin s listom
- 1/4 korijena celera
- 3 mlada luka
- 150 g amaranta
- Sol, papar
- Maslinovo ulje
- Povrtni temeljac, 1 L


#### Priprema:

1. Mladi luk, mrkvu i korijen peršina narežite na kolutiće. Korijen celera na kockice.
2. Na dvije žličice maslinovog ulja popržite mladi luk i korjenasto povrće, dodajte grašak i amarant i podlijte povrtnim temeljcem. Kuhajte 30 minuta. Dodajte vode ako je potrebno.
3. Pri serviranju varivo posipajte sa dosta svježe nasjeckanog peršinovog lista.






UTORAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak: Griz na mlijeku</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Griz</li> <li>• Light mlijeko (0,9 %m.m.)</li> <li>• Nasjeckani bademi</li> <li>• Med ili javorov sirup</li> </ul>	30 g 1 šalica 3 kom 1 čajna žličica	30 g 1 šalica 5 kom 1 čajna žličica
<b>Međuobrok:</b> rižini krekeri, 3 kom, Biljni namaz od gljiva, 2 čajne žličice, 100-tni voćni sok, 1 čaša		
<b>Ručak: Sendvič</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integralno pecivo</li> <li>• Sirni namaz</li> <li>• Pureća šunka</li> <li>• Light majoneza</li> <li>• Rajčica ili paprika</li> </ul>	60 g 2 čajne žličice 2 kriške 1 čajna žličica	80 g 2 čajne žličice 3 kriške 1 čajna žličica
<b>Međuobrok:</b> jogurt, 150 g, Ledo borovnice, 30 g		
<b>Večera: Fileti lososa na pari s bobom</b> Sastojci (za 4 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo fileti lososa, 400 g</li> <li>• Ledo bob, 450 g</li> <li>• Vezica peršina</li> <li>• 2 mlada luka</li> <li>• 4 rotkvice</li> <li>• Sol, papar, limunov sok, maslinovo ulje</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ledo losos i bob skuhati na pari, oko 20 minuta.</li> <li>2. Bobu dodajte mladi luk nasjeckan na kolutiće, grubo nasjeckan peršin i rotkvice. Začinite sa soli, svježe mljevenim paprom, sokom od pola limuna i maslinovim uljem.</li> <li>3. Filete lososa pospite krupnom morskom soli, svježe mljevenim paprom i maslinovim uljem i servirajte uz salatu od boba.</li> </ol>	



SRIJEDA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miješani raženi kruh</li> <li>• Posni sir</li> <li>• Kuhana jaja</li> <li>• Svježa paprika ili rajčica</li> <li>• 100-tni voćni sok</li> </ul>	1 kriška 50 g 1 kom 1 čaša	2 kriška 50 g 2 kom 1 čaša
<b>Međuobrok:</b> jogurt, 150 g		
<b>Ručak: Slanutak s rikulom, škripavcem i rajčicom</b> Pomiješati <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuhani slanutak</li> <li>• Sir škripavac, nasjeckan na kockice</li> <li>• Rajčica</li> <li>• Rikula, sitno nasjekana, 50 g</li> <li>• Maslinovo ulje, 3 čajne žlice</li> <li>• Aceto balsamico</li> </ul>	120 g 60 g 50 g 3 čajne žlice	150 g 80 g 50 g 3 čajne žlice
<b>Međuobrok:</b> jabuka ili kruška		
<b>Večera: Oslić iz folije s povrćem</b> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maslinovo ulje, 2 čajne žličice</li> <li>• Ledo oslić fileti, 500 g</li> <li>• Ledo zelene mahune 100g</li> <li>• Komorač</li> <li>• 1 čajna žličica kapara</li> <li>• 2 mrkve</li> <li>• 2 krumpira</li> <li>• List peršina</li> <li>• Sol i papar</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krumpir i mahune blanširajte u slanoj vodi, mrkvu i komorač narežite na tanje štapiće.</li> <li>2. Odmrznute filete oslića zajedno sa povrćem posložite na komad aluminijske folije, začinite sa soli, paprom i maslinovim uljem, dodajte kapare i sitno narezani peršinov list. Zamotajte foliju kao „bombon“.</li> <li>3. Pecite u zagrijanoj pećnici na 180°C oko 20 minuta.</li> </ol>	

ČETVRTAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dvopek</li> <li>• Mliječni namaz</li> <li>• Polutvrđi sir (npr. gauda, edamer...)</li> <li>• Sjemenke lana ili sezama</li> <li>• Svježa paprika ili rajčica</li> <li>• Juicy 100-tni voćni sok jabuka</li> </ul>	3 kom 2 čajne žličice 2 kriške 2 čajne žličice 1 čaša	4 kom 4 čajne žličice 3 kriške 2 čajne žličice 1 čaša
<b>Međuobrok:</b> suhe šljive, 5 kom		
<b>Ručak: Salata od mahuna i lososa</b> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo losos fileti, 400 g</li> <li>• Ledo zelene mahune, 450 g</li> <li>• Rižin ocat, maslinovo ulje, sol, papar</li> <li>• 1 režanj češnjaka, sitno nasjeckan</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ledo zelene mahune skuhaite na pari 20 minuta.</li> <li>2. Začinite ih sa rižinim octom, soli, paprom, maslinovim uljem i češnjakom i ostavite u hladnjaku da se salata dobro ohladi i sastojci prožmu.</li> <li>3. Ledo losos filete odmrznite i dobro posušite kuhinjskim ubrusom. Začinite ih sa soli, paprom i maslinovim uljem, narežite na kockice i prepržite na grill tavi.</li> <li>4. Umiješajte losos u salatu i poslužite.</li> </ol>	
<b>Međuobrok:</b> komad sezonskog voća po želji		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pileća prsa sa žara ili grill tave</li> <li>• Krumpir salata</li> </ul>	120 g 150 g	150 g 200 g



PETAČ	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak: Namaz od grill povrća</b> Sastojci (za 2 osobe) • Ledo grill povrće 200 g Slanutak iz konzerve, 1 konzerva Sol, papar, sezamovo ulje, limunov sok Peršinov list Miješani raženi kruh, 2 kriške	<b>Priprema:</b> 1. Ledo grill povrće pirjajte 6-8 minuta i ostavite sa strane da se ohladi. Slanutak dobro isperite u hladnoj vodi i zajedno sa povrćem usitnite štapnim mikserom do glatke mase. 2. Namaz začinite sa soli, svježe mljevenim paprom, pola žličice sezamovog ulja i limunovim sokom po ukusu. U gotovi namaz umiješajte grubo nasjeckani peršinov list.	
<b>Međuobrok: voćni jogurt: jogurt 150 g, Ledo šumsko voće, 50 g</b>		
<b>Ručak: Sendvič</b> • Veliko integralno pecivo, 60 g • Mliječni namaz, 2 čajne žličice • Kuhana jaja, 1 kom • Paprika ili rajčica	60 g 2 čajne žličice 1 kom	80 g 3 čajne žličice 2 kom
<b>Međuobrok: orasi, 30 g</b>		
<b>Večera: Odrezak od soje, kus kus i pirjano povrće</b> • Odrezak od soje • Kus kus • Miješano povrće (Ledo grašak i mrkva, Ledo kukuruz, Ledo žuta mahuna) pirjani na malo ulja	1 kom 100 g 250 g	2 kom 150 g 300 g

SUBOTA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> • Croassan s marmeladom • Tekući jogurt	60 g 200 g	60 g 330 g
<b>Međuobrok: jabuka</b>		
<b>Ručak: Juha od rajčice s blitvom</b> Sastojci (za 2 osobe): • Ledo blitva briketi, 400 g 1 konzerva pelata 1 ljubičasti luk 2 režnja češnjaka Origan, bosiljak, sol, papar, maslinovo ulje, voda 1 L	<b>Priprema:</b> 1. Na maslinovom ulju popržite sitno nasjeckani luk i češnjak, dodajte pelate, koje ste prethodno grubo usitnili, i vodu. Začinite suhim origanom, bosiljkom, soli i paprom i kuhajte 15 minuta. 2. U juhu dodajte blitvu i pustite da se kuha još 10 minuta. 3. Juhu po potrebi dodatno začinite i pri serviranju posipajte sa par kapi maslinova ulja. 4. Uz juhu servirajte 2 kriške prepečenog kruha namazanog s malo margarina i češnjakom (garlic bread).	 
<b>Međuobrok: puding, 150 g</b>		
<b>Večera: Puretina s povrćem u woku</b> • Puretina • Ledo grašak i mrkva • Ledo tikvice • Ledo mješavina gljiva - sve pirjano u woku na malo ulja i uz dodatak soja sosa • Kuhana integralna riža	100 g 50 g 50 g 100 g 100 g	120 g 50 g 50 g 100 g 150 g

NEDJELJA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> • Kukuruzni kruh • Mliječni namaz • Sjemenke sezama • 100-tni voćni sok	1 kriška 2 čajne žličice 1 čajna žličica 1 čaša	2 kriške 4 čajne žličice 1 čajna žličica 1 čaša
<b>Međuobrok: voćna salata (voće po izboru)</b>		
<b>Ručak: Morski pas u bijelom vinu</b> Sastojci (za 2 osobe): • Ledo blitva briketi, 750 g • Ledo odrezak morskog psa, 500 g • Mlijeko • 2 dl bijelog vina • Grančica ružmarina • 4 fileta incuna • 3 žličice kapara • Sol, papar, maslinovo ulje, limunov sok	<b>Priprema:</b> 1. Ledo odreske morskog psa marinirajte par sati u mlijeku da bi im otklonili gorčinu. 2. Posudu premažite maslinovim uljem i u nju posložite odreske koje ste prethodno posušili kuhinjskim papirom. Lagano ih posolite i popaprite. 3. U manjoj posudi na žličici maslinovog ulja popržite incune, kapare. Dodajte bijelo vino i kuhajte 5 minuta. 4. Umak prelijte preko odrezaka i na njih posložite grančice ružmarina. Posudu prekrijte alu-folijom i pecite u zagrijanoj pećnici na 200°C oko 20 min. 5. Blitvu kuhajte u slanoj vodi 8-10 minuta. Ocjedite i začinite sa soli, paprom i maslinovim uljem. Dodajte limunov sok po želji. Poslužite uz odreske morskog psa.	 
<b>Međuobrok: puding, 150 g</b>		
<b>Večera: Omlet s mozzarellom i rajčicama</b> • Jaja • 40 g mozzrelle • Nekoliko cherry rajčica • Dvopek, 3 kom	2 40 g 3 kom	3 50 g 4 kom

Uz malo mudrosti, moguće je **uživati u okusima, biti sit i istovremeno gubiti suviše kilograme**. Ključ kvalitetnog mršavljenja leži u odabiru namirnica visoke nutritivne gustoće odnosno namirnica koje **obiluju vitaminima, mineralima, prehrambenim vlaknima i fitokemikalijama**, a istovremeno su siromašne energijom.

### Top 5 niskokaloričnih riba (iz Ledo asortimana)

1. Oslić (71 kcal/100 g)
2. Škarpina (87 kcal/100 g)
3. Srdela (98 kcal/100 g)
4. Bakalar (100 kcal/100 g)
5. Tuna (184 kcal/100 g)

### Top 5 niskokaloričnog voća i povrća (iz Ledo asortimana)

1. Grašak (61 kcal/100 g)
2. Mahune (33 kcal/100 g)
3. Cvjetača (25 kcal/100 g)
4. Jagode (26 kcal/100 g)
5. Maline (25 kcal/100 g)

## 4. TJEDAN PREHRANE

**Napomena:** dozvoljeno je popiti jednu kavu s mlijekom i čajnom žlicom šećera i/ili crni čaj zaslađen čajnom žlicom meda.

\* namirnice su izražene u bruto količinama prije čišćenja i termičke obrade (ukoliko nije drugačije navedeno)

### PONEDJELJAK

#### Doručak:

- Ledo jagode
- Muesli
- Jogurt
- Nasjeckana banana
- Med

### Žene (cca 1600 kcal)

- 30 g
- 30 g
- 150 g
- 1/2
- 1 čajna žličica

### Muškarci (cca 1800 kcal)

- 40 g
- 50 g
- 150 g
- 1/2
- 1 čajna žlič.



### Međuobrok: jabuka ili kruška

#### Ručak: Sir s vrhnjem

- Svježi kravljji sir
- Vrhnje (12 % m.m.)
- Sjemenke buče ili suncokreta
- Crvena paprika po želji
- 100-tni voćni sok

- 60 g
- 1 žlica
- 1 žličica
- 1 čaša
- Integralni dvopek, 2 kom

- 100 g
- 2 žlice
- 1 žličica
- 1 čaša
- Miješani raženi kruh, 1 kriška



### Međuobrok: lješnjaci, 25 g

#### Večera: Pileći odrezak sa osvježavajućom salatom

Sastojci ( za 4 osobe):

- Ledo grašak- mrkva, 450 g, Ledo kukuruz šećerac, 150 g, kiseli krastavci, 150 g, 2 tvrdo kuhana jaja
- 1 zelena jabuka (mora biti kisela!), senf, sol, papar, limunov sok, kiselo vrhnje 12% m.m., pileći file, 500 g




#### Priprema:




1. Pileća prsa odmrznite i marinirajte u maslinovom ulju, soli i papru.
2. Ledo grašak-mrkvu i kukuruz šećerac kuhajte na pari oko 20 minuta.
3. Kada se povrće ohladi pomiješajte ga sa kiselim krastavcima, tvrdo kuhanim jajima i jabukom koje ste prethodno narezali na kockice veličine graška. Začinite sa žličicom senfa, soli, paprom i limunovim sokom, dodajte kiselo vrhnje i dobro promiješajte.
4. Pileća prsa ispržite na grill tavi na vrlo malo maslinova ulja, uz njih poslužite dobro ohlađenu salatu.



UTORAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak: Griz na mlijeku</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Integralni kruh sa sjemenkama</li> <li>Biljni namaz od gljiva</li> <li>Kiseli krastavci</li> <li>100 %-tni voćni sok</li> </ul>	1 kriška 2 čajne žličice 3-4 kom 1 čaša	2 kriške 4 čajne žličice 3-4 kom 1 čaša
<b>Međuobrok: žitna pločica, 50 g</b>		
<b>Ručak: Tjestenina s dimljenim lososom i šparogama</b> Sastojci (za 4 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>350 g tjestenine</li> <li>Ledo dimljeni losos, 100 g</li> <li>Dvije vezice šparoga</li> <li>2-3 mlada luka</li> <li>Sol, papar, maslinovo ulje</li> <li>0,2 dl bijelog vina</li> </ul>	<b>Priprema:</b> 1. Skuhajte tjesteninu. 2. Na malo maslinova ulja prepržite mladi luk, dodajte vrhove šparoga, pržite na laganoj vatri 5 min, podlijete bijelim vinom, pirjajte još 5 minuta, začinite soli i paprom po ukusu. 3. Pomiješajte tjesteninu sa umakom. 4. Dimljeni losos iskidajte na trakice i umiješajte u tjesteninu sa šparogama.	  
<b>Međuobrok: komad sezonskog voća po želji</b>		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ledo mahune varivo</li> <li>Integralni kruh sa sjemenka</li> </ul>	300 g 1 kriška	300 g 1 kriška
		
SRIJEDA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kukuruzni kruh</li> <li>Margarinski namaz</li> <li>Marmelada od voća po želji</li> </ul>	1 kriška 1 čajna žličica 1 žlica	2 kriške 2 čajne žličice 2 žlice
<b>Međuobrok: jogurt, 150 g banana</b>		
<b>Ručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ledo rižoto s povrćem i piletinom</li> <li>Zdjelica miješane salate začinjene maslinovim uljem i limunovim sokom ili octom</li> </ul>	250 g 300 g	250 g 300 g
		
<b>Međuobrok: Jabuka</b>		
<b>Večera: Prokulice sa slanutom i teleći odrezak</b> Sastojci (za 2 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>Ledo prokulice, 450 g</li> <li>Slanutak, 330 g</li> <li>1 veći poriluk</li> <li>400 g telećih odrezaka</li> <li>Sol, papar, maslinovo ulje</li> </ul>	<b>Priprema:</b> 1. Slanutak namočite u vodi nekoliko sati prije pripreme. Skuhajte ga u slanoj vodi. 2. Prokulice kuhajte 8-10 minuta. 3. Na maslinovom ulju pirjajte poriluk, posolite i popaprite. Kada poriluk omekša umiješajte slanutak i prokulice, pirjajte još 5 minuta. 4. Teleće odreske marinirajte sa soli, paprom i maslinovim uljem. Ispecite na naglo u grill tavi i poslužite sa prokulicama i zdjelicom zelene salate.	
ČETVRTAK	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)
<b>Doručak: Slatki doručak</b> Sastojci (za 1 osobu): <ul style="list-style-type: none"> <li>Ledo borovnice, 100 g</li> <li>2 zobena keksa</li> <li>50 g svježeg posnog sira</li> <li>Pola banane, 50 g</li> <li>1 žličica smeđeg šećera</li> <li>5 badema</li> </ul>	<b>Priprema:</b> 1. Borovnice je potrebno odmrznuti sat vremena. 2. Bananu usitnite vilicom i pomiješajte sa svježim sirom i šećerom. 3. Zobene kekse razlomite na manje komade, a bademe usitnite na grubo. 4. U zdjelicu složite u slojevima keks, smjesu svježeg sira, borovnice i usitnjeni badem te ponovite dok ne potrošite sve sastojke.	
<b>Međuobrok: orasi, 30 g</b>		
<b>Ručak: Tjestenina u umaku od rajčice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Integralna tjestenina (kuhana)</li> <li>Umak od rajčice</li> <li>Parmezan</li> <li>Ribana mrkva na salatu</li> </ul>	150 g 80 g 2 čajne žličice 1 zdjelica	200 g 80 g 2 čajne žličice 1 zdjelica
  		
<b>Međuobrok: integralni krekeri, 30 g, 100-tni voćni sok, 1 čaša</b>		
<b>Večera:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Piletina pripremljena na „naglo“,</li> <li>Mahune s mrvicama: 200 g Ledo zelenih mahuna</li> </ul>	150 g 200 g	200 g 250 g



PETAČ	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)	
<b>Doručak: Griz na mlijeku</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Griz</li> <li>• Light mlijeko (0,9 %m.m.)</li> <li>• Grožđice ili sušene brusnice</li> <li>• Nasjeckani bademi</li> <li>• Med ili javorov sirup</li> </ul>	30 g 1 šalica 1 žlica 3 kom 1 čajna žličica	30 g 1 šalica 1 žlica 5 kom 1 čajna žličica	
<b>Međubrok: voćni jogurt: jogurt, 150 g, Ledo borovnice, 50 g</b>			
<b>Ručak: Sendvič</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integralno pecivo</li> <li>• Polutvrđi sir (npr. gauda)</li> <li>• Niskomasna šunka</li> <li>• Ketchu</li> <li>• Nekoliko listova zelene salate</li> </ul>	60 g 2 kriške 2 kriške 1 žlica	80 g 2 kriške 3 kriške 1 žlica	
<b>Međubrok: jabuka ili kruška</b>			
<b>Večera: Carski minestrone i Ledo rižoto s plodovima mora</b> Sastojci (za 4 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo carska mješavina, 200 g</li> <li>• Ledo minestrone, 450 g,</li> <li>• Voda</li> <li>• Sol, papar, maslinovo ulje,</li> <li>• Tjestenina za juhu (sitni pužići, tarana, zvijezdice), 2 šake</li> <li>• Peršinov list</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ledo minestrone mješavinu povrća kuhajte u vodi, začinite sa soli, paprom i malo maslinova ulja.</li> <li>2. Nakon 20 minuta u juhu dodajte Ledo carsku mješavinu i tjesteninu, dodatno začinite po potrebi i kuhajte još 10 minuta.</li> <li>3. Kad je juha gotova umiješajte sitno sjeckani peršinov list i dobro promiješajte.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo rižoto s plodovima mora, 300 g</li> <li>• Zdjelica miješane salate</li> </ul>		

SUBOTA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)	
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miješani raženi kruh</li> <li>• Posni sir</li> <li>• Svježa paprika ili rajčica</li> <li>• 100 %-tni voćni sok</li> </ul>	1 kriška 60 g	2 kriške 100 g	
<b>Međubrok: banana</b>			
<b>Ručak: Odrezak tune s grill povrćem i kus-kusom</b> Sastojci (za 3 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo tuna odrezak, 500g,</li> <li>• Ledo grill povrće, 450 g</li> <li>• 2 rajčice</li> <li>• 100 g kus-kusa</li> <li>• Oko 2 dl kipuće vode</li> <li>• Vezica svježeg bosiljka, sol, papar, maslinovo ulje</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ledo tuna odreske odmrznite i marinirajte u maslinovom ulju, soli, papru i limunovom soku, pustite odreske da se mariniraju barem 30 minuta u hladnjaku. Prepržite ih na grill tavi 2-3 minute sa svake strane ovisno o debljini odreska.</li> <li>2. Rajčicama zarezite kožu, prelijte ih sa kipućom vodom, i nakon minute ih prebacite u posudu sa hladnom vodom. Odstranite im kožu i nasjeckajte na komade.</li> <li>3. Na maslinovom ulju pirjajte Ledo grill mješavinu sa rajčicama 8 minuta, dodajte sol i papar.</li> <li>4. Kus-kus prelijte sa kipućom vodom i ostavite 20 minuta da se voda upije.</li> <li>5. Pomiješajte povrće sa kus-kusom i svježim bosiljkom (natrgajte ga na krupnije komade) i poslužite uz tuna odrezak.</li> </ol>		 
<b>Međubrok: voćna salata (voće po izboru), 1 zdjelica</b>			
<b>Večera: Palenta s jogurtom</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuhana palenta sa žličicom ulja</li> <li>• Jogurt, 150 g</li> </ul>	50 g 150 g	80 g 200 g	

NEDJELJA	Žene (cca 1600 kcal)	Muškarci (cca 1800 kcal)	
<b>Doručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raženi miješani kruh</li> <li>• Mliječni light namaz,</li> <li>• Kuhano jaje</li> <li>• Svježa paprika ili rajčica</li> <li>• 100 %-tni voćni sok</li> </ul>	1 kriška 3 čajne žličice 1 kom 1 čaša	2 kriške 6 čajnih žličica 2 kom 1 čaša	
<b>Međubrok: štapići mrkve i celera, 50 g</b>			
<b>Ručak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pureći odrezak sa žara ili grill tave</li> <li>• Povrće pirjano na maslacu (Ledo mješavina povrća za salatu, Ledo žute mahune, Ledo kukuruz šećerac)</li> <li>• Ajvar</li> <li>• Zdjelica zelene salate začinjene maslinovim uljem i limunovim sokom</li> </ul>	150 g 200 g 1 žlica	200 g 250 g 2 žlice	
<b>Međubrok: komad sezonskog voća po želji</b>			
<b>Večera: Ljuta juha od kukuruza</b> Sastojci (za 4 osobe): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledo kukuruz šećerac, 450 g</li> <li>• 0,3 L mlijeka, 1,4 L vode</li> <li>• 3 mlada luka, chilli, kurkuma, sol, papar, maslinovo ulje, sok limuna</li> <li>• Režanj češnjaka</li> <li>• Dvije kriške starog kruha</li> </ul>	<b>Priprema:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na maslinovom ulju pirjajte luk, dodajte mu Ledo kukuruz šećerac podlijte mlijekom i vodom. Začinite kurkumom, soli, paprom i chilli paprikom. Kuhajte oko 20 minuta.</li> <li>2. Odgrabite šalicu zrna kukuruza, a ostatak juhe usitnite štapnim mikserom.</li> <li>3. Vratite zrna kukuruza i još jednom prokuhajte juhu. Po želji posipajte smrvljenom chilli papričicom i dodajte limun.</li> <li>4. Kruh ispecite u tosteru pa ga premažite režnjem češnjaka, izrežite ga na kockice i poslužite u juhi.</li> </ol>		 

