

# 1

## PREOPERATIVNA ISHRANA

# 1. dan

Doručak 07,00 - 07,30	<b>OMLET SA SPANAĆEM</b> <i>1 veće jajne</i> <i>15 šoljica spanaća</i> <i>15g feta sira</i> <i>pola kk maslinovog ulja</i> <i>1 kk vode</i> <i>malo soli, bibera</i>	<b>145 kcal</b>  <b>UH: 2,3g</b> <b>Masti: 10,8g</b> <b>Proteini: 9,8g</b>
Užina I 10,00	<b>SALATA OD SVEŽIH KRSTAVACA I PARADAJZA</b> <i>1 krstavac, svež</i> <i>1 paradjz, svež</i> <i>pola sk balzamiko sirćeta</i> <i>pola kk maslinovog ulja</i> <i>malo soli i bibera</i>	<b>140 kcal</b>  <b>UH: 6,4g</b> <b>Masti: 7g</b> <b>Proteini: 1,2g</b>
Ručak 13,00	<b>TUNJEVINA</b> <i>1 konzerva tunjevine (u slanoj vodi, ne u ulju)</i> <i>1 kk pavlake (12% mm)</i> <i>2 srednja duga štapa celera (sitno iseckana)</i> <i>pola velikog kiselog krstavca (sitno iseckanog)</i>	<b>202 kcal</b>  <b>UH: 5,8g</b> <b>Masti: 3,1g</b> <b>Proteini: 32,6g</b>
Užina II 15,30	<b>SIR (gauda, trapist, cedar)</b> <i>30g</i>	<b>150 kcal</b>  <b>UH: 0,4g</b> <b>Masti: 9,6g</b> <b>Proteini: 6,8g</b>
	<b>SVEŽE ŠARGAREPE (baby, obične)</b> <i>100g</i>	<b>UH: 0,4g</b> <b>Masti: 9,6g</b> <b>Proteini: 6,8g</b>
Večera 18,00 - 18,30	<b>PILEĆE GRUDI (marinirane)</b> <i>150g pilećih grudi (svežih)</i> <i>začini na bazi bilja</i> <i>pola čena belog luka</i> <i>pola kk maslinovog ulja</i> <i>pola sk pavlake ili švapskog sira</i>	<b>190 kcal</b>  <b>UH: 8,6g</b> <b>Masti: 3,4g</b> <b>Proteini: 21,9g</b>

## 2. dan

<p>Doručak 07,00 - 07,30</p>	<p>OMLET OD BELANACA <i>4 belanceta</i> <i>2 sk obranog mleka</i> <i>1 sk parmezana</i> <i>pola kk maslinovog ulja</i> <i>malo soli, bibera</i></p>	<p><b>228 kcal</b> <b>UH: 3,9g</b> <b>Masti: 15,1g</b> <b>Proteini: 18,4g</b></p>
<p>Užina I 10,00</p>	<p>SALATA OD SVEŽIH KRSTAVACA <i>2 sveža krastavca, 1 sk pavlake</i> <i>pola sk balzamiko sirceta</i> <i>pola kk maslinovog ulja</i> <i>malo soli, bibera</i></p>	<p><b>196 kcal</b> <b>UH: 12,9g</b> <b>Masti: 6g</b> <b>Proteini: 1,8g</b></p>
	<p>SVEŽE ŠARGAREPE (baby ili obične) 100g</p>	<p><b>UH: 20,3g</b> <b>Masti: 0,3g</b> <b>Proteini: 1,6g</b></p>
<p>Ručak 13,00</p>	<p>GRILOVANA PILETINA SA TIKVICAMA <i>85 g pilećih grudi</i> <i>1 manja tikvica grilovana</i> <i>Beli luk (prah ili sveži)</i> <i>½ kk maslinovog ulja</i> <i>Malo soli, bibera</i> <i>½ limun</i></p>	<p><b>160kcal</b> <b>UH: 3,9g</b> <b>Masti: 15,1g</b> <b>Proteini: 18,4g</b></p>
<p>Užina II 15,30</p>	<p>PEČENI BADEMI 30g</p>	<p><b>165kcal</b> <b>UH: 6,1g</b> <b>Masti: 14,2g</b> <b>Proteini: 6,0g</b></p>
<p>Večera 18,00 - 18,30</p>	<p>POTAŽ OD BROKOLIJA U PILEĆEM BUJONU <i>8 cvetova brokolija</i> <i>1 štap celera isečen na komade</i> <i>3 šoljice pileće supe (bez rezanaca)</i> <i>1 crni luk</i> <i>½ kk maslinovog ulja</i> <i>Malo soli, bibera</i> <i>½ limun</i></p>	<p><b>270kcal</b> <b>UH: 15g</b> <b>Masti: 17,1g</b> <b>Proteini: 16g</b></p>

## 3. dan

Doručak 07,00 - 07,30	SLANI MAFINI OD KOBASICE I SPANAAČA (2 MAFINA) ***340g kobasica svežih sitno sečenih 280 svežeg ili smrznutog spanača 200g feta sira 100g pavlake (12%mm) 12 jaja, So, biber	275kcal  UH: 1g Masti: 10,6g Proteini: 7g
Užina I 10,00	POLA AVOKADA	114kcal  UH: 1g Masti: 11g Proteini: 1g
Ručak 13,00	SALATA SA JAJIMA 2 jajeta (dobro kuvana) 1 sk švapskog sira ½ sk senfa 1 sk limunovog soka 2 lista zelene salate 4 čeri paradajza 1 krastavac ½ crvene paprike	220kcal  UH: 10g Masti: 14g Proteini: 10g
Užina II 15,30	1 JABUKA 200g	116kcal  UH: 24g Masti: 0,8g Proteini: 0,6g
Večera 18,00 - 18,30	GRILOVANE TIKVICE SA ŠVAPSKIM SIROM 200g grilovanih tikvica Začini na bazi bilja pola čena belog luka pola sk pavlake ili švapskog sira	77kcal  UH: 8,6g Masti: 3,4g Proteini: 21,9g

#### 4. dan

Doručak 07,00 - 07,30	<i>20g pahuljica (ovsene), 2dl mleka, (jogurta), 1 jabuka 150g</i>	<b>235kcal 70kcal 100kcal</b>
Užina I 10,00	<i>Limunada od 2 limuna</i>	<b>50kcal</b>
Ručak 13,00	<b>GRILOVANE PILEĆE (ĆUREĆE) GRUDI - SALATA</b> <i>100g pilećih (ćurećih grudi) Par listova (srednja) - iceberg sala- ta, sirovo, 1 Paradajz (4-5 cherry), mladi spanać sirovi (prstohvat), matovilac (prstohvat) Dressing za salatu: 1 kk maslinovog ulja (eksta- devičansko), limunov sok, bosiljak ili neko drugo začinsko bilje Limunada bez šećera</i>	<b>220kcal</b>
Užina II 15,30	<b>1 JABUKA</b> 200g	<b>116kcal</b> <b>UH: 24g</b> <b>Masti: 0,8g</b> <b>Proteini: 0,6g</b>
Večera 18,00 - 18,30	<b>TELETINA/MRŠAVA JUNETINA U ALU FOLIJI U RERNI (BEZ DODATIH MASNOĆA)</b> <i>100g teletine mršave 200g grilovanih tikvica Začini na bazi bilja pola čena belog luka</i>	<b>185kcal</b>

## 5. dan

Doručak 07,00 - 07,30	KAJGANA OD 3 BELANACA <i>30g mladog sira (švapski) + salata (1 paradajz, 1 krastavac)</i>	<b>230kcal</b>
Užina I 10,00	PEČENI BADEMI 20g	<b>120kcal</b> <b>UH: 6,1g</b> <b>Masti: 14,2g</b> <b>Proteini: 6,0g</b>
Ručak 13,00	POTAŽ OD BROKOLIJA <i>Brokoli, voda, 200ml pola kisele pavlake (za potaž)</i> GRILOVANE PILEĆE (ČUREĆE) GRUDI <i>100g pilećih (čurećih grudi)</i> SALATA <i>Par listova (srednja) - iceberg sala- ta, sirovo, 1 paradajz (4-5 cherry), mladi spanać sirovi (prstohvat), matovilac (prstohvat)</i>	<b>220kcal</b>  <b>60kcal</b>  <b>120kcal</b>
Užina II 15,30	LIMUNADA OD 2 LIMUNA	<b>50kcal</b>
Večera 18,00 - 18,30	KAPREZE SALATA <i>1 mozzarella sir 50g 1 veći paradajz Začinsko bilje</i>	<b>190kcal</b> <b>170kcal</b> <b>20kcal</b>

## 6. dan

Doručak 07,00 - 07,30	<b>OMLET SA SPANAĆEM</b> <i>1 veće jaje</i> <i>1 šoljica spanaća</i> <i>15g feta sira</i> <i>½ kk maslinovog ulja</i> <i>1kk vode</i> <i>Malo soli, bibera</i>	<b>145kcal</b>  <b>UH: 2,3g</b> <b>Masti: 10,8g</b> <b>Proteini: 9,8g</b>
Užina I 10,00	<b>SIR (gauda, trapist, cedar)</b> <b>30g</b>	<b>115kcal</b>  <b>UH: 0,4g</b> <b>Masti: 9,6g</b> <b>Proteini: 6,8g</b>
Ručak 13,00	<b>POTAŽ OD BROKOLIJA</b> <i>Brokoli, voda, 200ml</i> <b>PEČENI FILET LOSOSA (pastrmka)</b> <i>100g fileta lososa (170 kcal) ili</i> <i>170g pastrmke (170kcal) pečeno</i> <i>na vrelom vazduhu u rernialufolija)</i> <b>GRILOVANE TIKVICE</b> <i>200g grilovanih tikvica (začinjene</i> <i>začinskim biljem, belim lukom)</i>	<b>290kcal</b>  <b>60kcal</b> <b>170kcal</b> <b>60kcal</b>
Užina II 15,30	<b>1 JABUKA</b> <b>200g</b>	<b>116kcal</b>  <b>UH: 24g</b> <b>Masti: 0,8g</b> <b>Proteini: 0,6g</b>
Večera 18,00 - 18,30	<b>GRILOVANO POVRĆE</b> <b>SA ŠVAPSKIM SIROM</b> <i>250g grilovanih tikvica, patlidžana,</i> <i>paprike</i> <i>Začini na bazi bilja</i> <i>pola čena belog luka</i> <i>1 sk pavlake ili švapskog sira</i>	<b>120kcal</b>  <b>100kcal</b>  <b>20kcal</b>

## 7. dan

Doručak 07,00 - 07,30	OMLET SA SPANAĆEM <i>1 veće jaje</i> <i>1 šoljica spanaća</i> <i>15g feta sira</i> <i>½ kk maslinovog ulja</i> <i>1kk vode</i> <i>Malo soli, bibera</i>	<b>145kcal</b>  <b>UH: 2,3g</b> <b>Masti: 10,8g</b> <b>Proteini: 9,8g</b>
Užina I 10,00	PEČENI BADEMI 20g	<b>120kcal</b>
Ručak 13,00	POTAŽ OD BROKOLIJA U PILEĆEM BUJONU <i>8 cvetova brokolija</i> <i>1 štap celera isečen na komade</i> <i>3 šolice pileće supe (bez rezanaca)</i> <i>1 crni luk</i> <i>½ kk maslinovog ulja</i> <i>Malo soli, bibera</i> <i>½ limun</i>	<b>270kcal</b>  <b>UH: 15g</b> <b>Masti: 17,1g</b> <b>Proteini: 16g</b>
Užina II 15,30	MALINE 150g	<b>50kcal</b>
Večera 18,00 - 18,30	PUNJENE TIKVICE (PUNJENE PAPIRIKE) <i>2 tikvice (paprrike)</i> <i>120g mlevenog mesa junećeg</i> <i>Začinsko bilje</i>	<b>245kcal</b>  <b>100kcal</b> <b>1450kcal</b>