

## ЗИМСКЕ ПРИПРЕМЕ НА ЗЛАТИБОРУ ПЛАН ИСХРАНЕ

### 1. ДАН:

РУЧАК - СУПИЦА, ПРЖЕНИ КРОМПИР, ПЉЕСКАВИЦА, КУПУС САЛАТА, СОК  
ВЕЧЕРА - ШПАГЕТЕ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ, СОК

### 2. ДАН:

ДОРУЧАК - ТУЊЕВИНА, ЛУК, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ  
РУЧАК - ЧОРБАСТ ГРАШАК, ПИЛЕТИНА, КРАСТАВАЦ САЛАТА, СОК  
ВЕЧЕРА - ПИЦА, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ, СОК

### 3. ДАН:

ДОРУЧАК – ОМЛЕТ СА СИРОМ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ  
РУЧАК - СУПИЦА, КРОМПИР САЛАТА, ОСЛИЋ-ФИЛЕТИ, СОК  
ВЕЧЕРА - ПИТИЦЕ СА СИРОМ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ, СОК

### 4. ДАН:

ДОРУЧАК – СЕНДВИЧИ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ  
РУЧАК - СУПИЦА, ПРЖЕНИ КРОМПИР, ЋЕВАПИ, КУПУС САЛАТА, СОК  
ВЕЧЕРА - ШПАГЕТЕ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ, СОК

### 5. ДАН:

ДОРУЧАК – ТУЊЕВИНА, ЛУК, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ  
РУЧАК - СУПИЦА, ПИРЕ, ПИЛЕТИНА, КРАСТАВАЦ САЛАТА, СОК  
ВЕЧЕРА - ПИЦА, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ, СОК

### 6. ДАН:

ДОРУЧАК – ОМЛЕТ СА ШУНКОМ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ  
РУЧАК - СУПИЦА, РЕСТОВАН КРОМПИР, ОСЛИЋ-ФИЛЕТИ, ЗЕЛЕНА САЛАТА, СОК  
ВЕЧЕРА - ПИРОШКЕ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ, СОК

### 7. ДАН:

ДОРУЧАК – СЕНДВИЧИ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ  
РУЧАК - ЧОРБАСТ ПАСУЉ СА РЕБАРЦИМА, КУПУС САЛАТА, СОК  
ВЕЧЕРА - ШПАГЕТЕ, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ, СОК

### 8. ДАН:

ДОРУЧАК – ТУЊЕВИНА, ЛУК, ЈОГУРТ, МЛЕКО, ЧАЈ

### ДОПУНСКИ ЛАКИ ОБРОЦИ ПРЕ ТРЕНИНГА:

МУСЛИ, СУТЛИЈАШ, ВОЋЕ, ПАЛАЧИНКЕ, КРОФНЕ, КЕКС, СЕНДВИЧИ, МЛЕКО, ЈОГУРТ, ЧАЈ, ЦЕДЕВИТА...

10.01.2016.

Крагујевац



*Ивица Миљковић*  
Ивица Миљковић, председник