

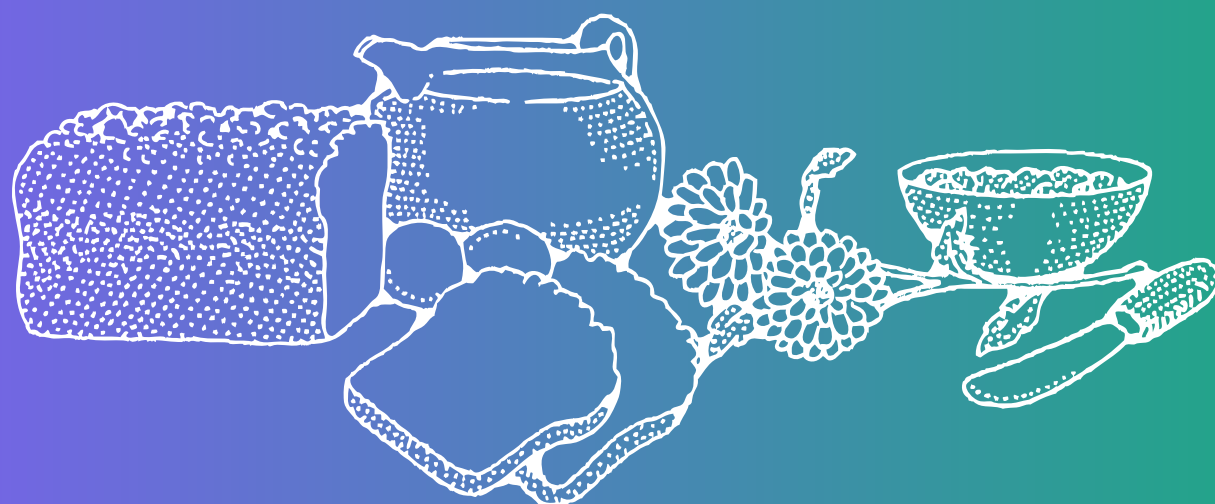


24h Menu za Tip 2

Dobrodošao u svoj besplatni primjer jelovnika za osobe s dijabetesom tip 2!

Ovaj niz recepata osmišljen je kao primjer kako može izgledati 24 sata s cjelovitom, uravnoteženom hranom koja podržava tvoje zdravlje.

Napominjem da je ovo općeniti jelovnik koji možda neće odgovarati svima. Za individualno prilagođen plan, slobodno me kontaktiraj putem kontakt forme ili emaila.





Doručak:

- Zobene pahuljice: 1/2 šalice zobenih pahuljica kuhane u vodi ili mlijeku, s dodatkom chia sjemenki i borovnica.
- Piće: Zeleni čaj bez šećera.

Užina:

- Svježe voće: 1 mala jabuka.

Ručak:

- Pileća prsa: Grilana pileća prsa s roštilja.
- Pečeno povrće: Pečene tikvice, mrkva i paprika.
- Integralna tjestenina: 1/2 šalice kuhane integralne tjestenine.
- Piće: Voda ili mineralna voda.

Užina:

- Orahe: Mala šaka oraha ili badema.

Večera:

- Vegetarijanska juha: Povrtna juha s lećom, špinatom, rajčicama i mrkvom.
- Cjelovite žitarice: 1/2 šalice kuhane smeđe riže ili kvinoje.
- Piće: Voda s kriškom krastavca.

Užina prije spavanja:

Mala količina sira: Niska masnoća sir s nekoliko krekeri od cjelovitih žitarica.



Hvala



Kontakt

Email jabihnestoslatko@gmail.com

Website www.jabihnestoslatko.com