

**ABDOMINALS BALANCED DIET**  
**PRIMJER JELOVNIKA ZA REDUCIRANJE MASNOG TKIVA**  
**(Muška osoba od 20-30 god. / cca. 80-90 kg.)**

	Kcal	protein	masti	carb
<b>Prvi obrok:</b>				
Mlijeko 0,9%mm 3 dcl.	130	10g.	5g.	13g.
Protein – Whey proff. 30 g.	120	22g.	2g.	3g.
3 fete rižinog kruha sa marg. Fit. i mar.	320	15g.	22g.	27g.
<b>Ukupno:</b>	<b>570</b>	<b>45</b>	<b>29</b>	<b>43</b>
<b>Drugi obrok:</b>				
Proteinski shake - Mega gainer 30 g.	310	32g.	2g.	38g.
Mlijeko 0,9%mm 4 dcl.	140	12g.	6g.	14g.
<b>Ukupno:</b>	<b>450</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>52</b>
<b>Treći obrok:</b>				
Pečena piletina 200 g.	232	40g.	8g.	-
Kuhani grašak 200 g.	168	10g.	-	32g.
Riža 100 g.	124	4g.	-	27g.
<b>Ukupno:</b>	<b>524</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>59</b>
<b>Četvrti obrok:</b>				
Svježi posni sir – nemasni 220 g.	220	30g.	8g.	6g.
Kompot od kruške 4 kom	120	-	-	30g.
<b>Ukupno:</b>	<b>340</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>36</b>
<b>Peti obrok:</b>				
Tunjevina u vodi 150 g.	200	28g.	-	5g.
2 fete crnog kruha sa žitaricama	100	3g.	3g.	35g.
Jabuka	88	-	-	22g.
Kikiriki (šaka)	110	5g.	8g.	2g.
<b>Ukupno:</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>64</b>
<b>Šesti obrok:</b>				
Proteinski shake 60 g. formula 80 +	450	44g.	10g.	30g.
Mlijeko 0,9%mm. 4 dcl.	140	12g.	6g.	14g.
<b>Ukupno:</b>	<b>590</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>44</b>
<b>SVEUKUPNI ZBROJ:</b>	<b>2974</b>	<b>265g.</b>	<b>80g.</b>	<b>298g.</b>
		35%	22%	43%