

# Sedmodnevni Plan Jelovnika za Efikasno Gubljenje Kilograma

Dan	Doručak	Ručak	Večera
Prvi	Zobena kaša s voćem i orašastim plodovima	Salata s piletinom na žaru, avokadom i povrćem	Pečena riba s povrćem na pari
Drugi	Proteinski smoothie (grčki jogurt, bobičasto voće, špinat)	Integralni sendvič s puretinom, avokadom i povrćem	Povrtna juha s lećom
Treći	Omlet od bjelanjaka i povrća	Kvinoja s povrćem i piletinom	Pečeni losos s brokulom
Četvrti	Chia puding	Salata s tunjevinom, grahom i povrćem	Pečena piletina s batatom i šparogama
Peti	Integralni tost s avokadom i jajima	Salata s kvinojom, povrćem i fetom	Pečena riba s povrćem na žaru
Šesti	Proteinski smoothie (grčki jogurt, bobičasto voće, špinat)	Integralni sendvič s puretinom, avokadom i povrćem	Povrtna juha s lećom
Sedmi	Omlet od bjelanjaka i povrća	Kvinoja s povrćem i piletinom	Pečeni losos s brokulom