

**N.N.****Jedilni list - 3260 kcal kcal****Datum izpisa: 17.11.2008**

<b>7:00 Zajtrk</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>	<b>Belj.</b>	<b>Oglj. h.</b>	<b>Mašč.</b>
Šunka, konzervirana, 4% maščobe - 100x g	100,0	136,0	21,2	0,5	4,9
Kruh, rženi, popečen - 3x velika rezina	87,0	247,1	8,2	46,2	3,1
Jajce - 2x jajce, zelo veliko	116,0	172,8	14,5	1,4	11,6
<b>Obrok skupaj</b>	<b>555,9</b>	<b>555,9</b>	<b>43,9</b>	<b>48,1</b>	<b>19,6</b>
<b>10:00 Malica</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>	<b>Belj.</b>	<b>Oglj. h.</b>	<b>Mašč.</b>
Banane - 300x g	300,0	276,0	3,1	70,3	1,4
Jogurt, lahki - 200x g	200,0	126,6	10,5	14,1	3,1
<b>Obrok skupaj</b>	<b>402,6</b>	<b>402,6</b>	<b>13,6</b>	<b>84,4</b>	<b>4,5</b>
<b>13:00 Kosilo</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>	<b>Belj.</b>	<b>Oglj. h.</b>	<b>Mašč.</b>
Solata, endivija - 2x 1/2 skodelice	90,0	15,3	0,8	3,6	0,1
Tuna, konzervirana v vodi - 50x g	50,0	58,0	12,8	0,0	0,4
Testenine - 100x g	100,0	288,0	11,3	54,7	2,3
Grah, kuhan, brez soli - 1x skodelica	160,0	134,4	8,6	25,0	0,4
Olje, olivno - 1x jušna žlica	13,5	119,3	0,0	0,0	13,5
<b>Obrok skupaj</b>	<b>615,0</b>	<b>615,0</b>	<b>33,5</b>	<b>83,3</b>	<b>16,7</b>
<b>16:00 Malica</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>	<b>Belj.</b>	<b>Oglj. h.</b>	<b>Mašč.</b>
Skuta, 2% maščobe - 100x g	100,0	89,7	13,7	3,6	1,9
Banane - 2x skodelica, narezana	300,0	276,0	3,1	70,3	1,4
Pomaranče - 3x velika	552,0	259,4	5,2	64,9	0,7
<b>Obrok skupaj</b>	<b>625,1</b>	<b>625,1</b>	<b>22,0</b>	<b>138,8</b>	<b>4,0</b>
<b>18:00 Po treningu</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>	<b>Belj.</b>	<b>Oglj. h.</b>	<b>Mašč.</b>
CF Better whey protein (BV&S) - 2x odmerek (30g)	60,0	213,4	38,0	10,6	2,0
CF Carbo+ (BV&S) - 60x g	60,0	213,9	0,0	58,9	0,0
<b>Obrok skupaj</b>	<b>427,3</b>	<b>427,3</b>	<b>38,0</b>	<b>69,5</b>	<b>2,0</b>
<b>19:00 Večerja</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>	<b>Belj.</b>	<b>Oglj. h.</b>	<b>Mašč.</b>
Piščanec, belo meso, žar - 100x g	100,0	153,0	27,1	0,0	4,1
Špinača, kuhana - 1x skodelica	180,0	41,4	5,3	6,8	0,5
Riž, rjav, dolgozrnat - 80x g	80,0	296,0	6,4	61,8	2,3
<b>Obrok skupaj</b>	<b>490,4</b>	<b>490,4</b>	<b>38,8</b>	<b>68,6</b>	<b>6,9</b>
<b>22:00 Povečerek</b>	<b>g</b>	<b>kcal</b>	<b>Belj.</b>	<b>Oglj. h.</b>	<b>Mašč.</b>
Skuta, brez maščobe - 100x g	100,0	84,6	17,3	1,9	0,4
<b>Obrok skupaj</b>	<b>84,6</b>	<b>84,6</b>	<b>17,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>
<b>Skupaj na dan</b>	<b>2.386,0</b>	<b>2.386,0</b>	<b>209,1</b>	<b>294,8</b>	<b>42,1</b>