



25 DANA

- ✓ ZDRAVE PREHRANE
- ✓ VJEŽBANJA
- ✓ POZITIVNOG RAZMIŠLJANJA

**ZDRAV ŽIVOT POSTAJE
NAVIKA**

MARIO MLINARIĆ
STRENGTH AND CONDITIONING



SUBOTA

kvinoja ili proso, bademi, orasi, jabuka, med, cimet, svježi sir, bučine sjemenke, teletina, integralna riža, maslinovo ulje, mrkva, tikvice, luk, list peršina, matovilac, repičino ulje, limun, HiPPiS SPORT - *Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama*, mozzarella. Kuhana nemasna šunka, cherry rajčice

NEDJELJA

mrkva, kelj, paprika, bučino ulje, kukuruzna krupica, jogurt, pureća prsa bez kostiju i kože, jaja, maslinovo ulje, brokula, sezam, đumbir, trešnje ili jagode, škarpina ili oslić, luk, stapke celera, krumpir

PONEDJELJAK

voćni muesli, mlijeko, skuta, med, oslić, mladi grašak, limun, maslinovo ulje, peršin, bučine sjemenke, krumpiri, kiselo vrhnje, maslac, mješavina mediteranskih začina, HiPPiS SPORT - *Kruška banana i grožđe sa zobi, pileća prsa bez kože i kostiju*, slanutak, mladi luk, cherry rajčice, jogurt

UTORAK

svježi sir-posni, kiselo vrhnje, kruh od miješanih žitarica, svježe paprike, sušene rajčice, ljuta papričica, HiPPiS Smoothie - *Jabuka i kruška s borovnicom*, bademi, leća integralna riža, maslinovo ulje, celer, mrkva, luk, koncentrat rajčice, zelena salata, peršin, banana, jagode, rum, jogurt, kuhana nemasna šunka, zobene pahuljice, orašasto voće, jabuka, grožđice, cimet, mlijeko

SRIJEDA

HiPPiS SPORT - *Banana, naranča, kruška i mango s rižom*, ječam, kelj, luk, češnjak, maslinovo ulje, đumbir, češnjak, pureća prsa, cikla, limun, repičino ulje, limun, trešnje ili jagode, jaja, krumpir, grašak, zelena salata, cherry rajčice, tuna iz salamure, inćuni iz ulja, grčki jogurt

ČETVRTAK

kruh, jogurt, nemasna kuhana šunka, HiPPiS SPORT, teletina, batat, mladi krumpir, celer, češnjak, maslinovo ulje, nektarine, bademi, cvjetača, mladi špinat, jaja, fileti inćuna u ulju, limun, češnjak, suha rajčica

PETAK

svježi kravliji sir, maslinovo ulje, cherry rajčice, kukuruzna krupica, HiPPiS SPORT, srdele ili inćuni, blitva, krumpir, češnjak, jogurt, chia sjemenke, šampinjoni, batat, celer-korijen, zelena salata