



# 25 DANA

- ✓ ZDRAVE PREHRANE
- ✓ VJEŽBANJA
- ✓ POZITIVNOG RAZMIŠLJANJA

**ZDRAV ŽIVOT POSTAJE  
NAVIKA**

MARIO MLINARIĆ  
STRENGTH AND CONDITIONING

**HiPP**  
u  
SPORTU

## SUBOTA

mrkva, brokula, bučino ulje, kukuruzna krupica, trešnje, krumpir, mlijeko, maslac, mljevena junetina, paprika, pasirana rajčica, luk, češnjak, ulje, lovorov list, riža, brašno, jaje, peršin, HiPPiS Smoothie - *Jabuka s bananom i crvenim voćem*, bademi, mladi grašak, zelena salata, cherry rajčice, inćuni iz ulja, dimljeni losos ili tuna iz salamure, maslinovo ulje, jogurt

## NEDJELJA

jaja, mladi luk, tikvice, ulje, HiPPiS SPORT - *Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama*, piletina, riža, maslinovo ulje, luk, lisnata salata, rotkvica, peršin, HiPP BIO repičino ulje, limunov sok, aceto, kapare, jogurt, škarpina (ili oslić), celer-stapke, cherry rajčice, zobene pahuljice, orašasto voće, jabuka, cimet, grožđice

## PONEDJELJAK

svježe voće, jogurt, chia sjemenke, kupus, cvjetača, poriluk, krumpir, pileća prsa bez kože, maslinovo ulje, koncentrat rajčice, HiPPiS SPORT - *Banana breskva i grožđe s integralnim žitaricama*, kuhana nemasna šunka, jaje, raženi kruh, krastavac, kopar

## UTORAK

posni sir, kiselo vrhnje 12 % m.m., bučine goliće, HiPP BIO Dječji kreker od riže, paprika, HiPP Voćna pločica - *Banana i jabuka s malinom*, bademi, integralna riža, zelena leća, celer-korijen, luk, maslinovo ulje, mrkva, koncentrat rajčice, zelena salata, peršin list, jagode, javorov sirup, pureća prsa bez kože i kostiju, češnjak, rajčica, batat

## SRIJEDA

voćni muesli, obrano mlijeko, skuta, med, tjestenina-fuži, špinat, bukovače ili druge gljive, luk, parmezan, cherry rajčice, maslinovo ulje, HiPPiS SPORT – *Kruška, banana i grožđe sa zobi*, tuna iz salamure, jaje, kukuruz šećerac, matovilac ili zelena salata, paprika, zelene masline bez koštica, repičino ulje, limunov sok, aceto

## ČETVRTAK

kvinoja, orah, badem, med, jabuka, sir ribanac, pileća prsa bez kože, batat, mladi krumpir, maslinovo ulje, celer, češnjak, HiPPiS SPORT - *Banana, naranča, kruška i mango s rižom*, mahune, repičino ulje, limun, sol, papar

## PETAK

zrnati sir, kruh od miješanih žitarica, zelene masline, HiPPiS Smoothie - *Jabuka i kruška s borovnicom*, bademi, kvinoja, dagnje, brokula, rajčica, luk, maslinovo ulje, češnjak, peršin, limun, sol, bosiljak, riža, puding od vanilije, mlijeko, avokado, krastavac, sir škripavac, zelena salata