

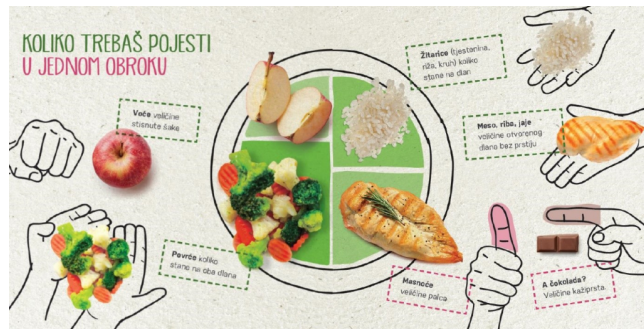
Plan pravilne prehrane

Thursday, October 6, 2022 12:12 PM

-Prehrana je jedna od potreba svakoga čovjeka na Zemlji, to je proces u kome čovjek unosi u organizam hranu dok se nastavak procesa u kojem se onda u probavnom taktu hrana prerađuje u energiju naziva se probava.

Danas su popularni pojmovi:

- vegetarijanska prehrana
- mikrobiotična prehrana



-Pravilan plan prehrane:

Doručak:

-jaje na oko i slanina

-avokado tost

Ručak:

-pohana piletina, krumpir

-juha od govedine

Užina:

-komad torte

-jagode sa čokoladom

Večera:

-juha od bundeve

-odrezak