

Plan pravilne prehrane

Thursday, October 6, 2022 12:11 PM

Plan pravilne prehrane je plan za sta cemo mi jesti a da je zdravo (voće, povrće)... 🍌 🍅 🍌

Prehrana, odnosno hrana nam treba kako bismo unjeli hranjive tvari potrebne za zadovoljenje enegetskih potreba za rast, razvoj, očuvanje dobrog zdravlja, prevenciju različitih bolesti, odnosno za dobro funkcioniranje. No, iako možda niste uvijek bili svjesni da prehrana ima značajnu ulogu u vašem životu, dobro je znati da njena kvaliteta utječe na kvalitetu života ovisno o hrani koju odaberete za svoju prehranu.

~~~~~obroci~~~~~

Najoptimalnije je dnevno imati 5 obroka, od toga 3 glavna obroka ručak, doručak i večera.

Obroke bi trebalo pravilno rasporediti tijekom dana, a vremenski razmak između glavnih obroka trebao bi biti 4 do 5 sata, otprilike koliko i traje probava prosječnog obroka. Večera bi trebala biti 2 do 3 sata prije spavanja. Takvom raspodjelom obroka nećemo unositi velike količine hrane.



Moj pravilni plan prehrane:

1. Doručak:
jaja,
mlijeko
ili
pahuljice 🍳 🥛
2. Ručak: piletina,
krumpiri
salata 🍗 🍌 🥗
3. Užina: voće i
jogurt 🍏 🍌
4. Večera: sendvić i
mlijeko 🍷 🥛
5. poslje
večere:
pahuljice 🥛