

Plan pravilne prehrane

Thursday, October 6, 2022 12:11 PM

Marko Vlahović
OŠ Slavka Kolara Hercegovac

Pravilna prehrana:

- A) pijte puno vode u danu
- B) jedite mesa
- C) puno ljudi u RH jede ribu petkom
- D) jedite povrće i voće



Moj plan pravilne prehrane (Većina moje prehrane za weekend)

A) Doručak

Čaša vode ili soka od naranče

Kruh, na kruh pašteta, maslac, ili bilo što se maže na kruh (da je zdravo)

B) Ručak

Juha, Meso, voda ili sok.

Poslije ručka neki fini kolač ili nešto slatko za užinu (ili nekad neko voće)

C) Usred dana neki čips ili nešto za grickanje ili opet nešto slatko

D) Večera

Kobasice ili nešto na tu foru

Sok, voda bilo što za pit

Nekad kuglice (samo kad ni sam ne znam što bih jeo)

Najbolje je imati 3 prava obroka na dan.