

	ZAJTRK	KOSILO	VEČERJA
PONEDELJEK	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah	1 večje piščančje prsi 2 paradižnika	sadje po izbiri
TOREK	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	kislo zelje (30 dag) praženo na 1 čebuli	1 zrezek zelena solata
SREDA	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	2 ribja fileja 1 mala kuhana cvetača	jogurt in sadje
ČETRTEK	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	2 puranja zrezka zelena solata	2 trdo kuhani jajci 2 paradižnika
PETEK	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	1 pest šampinjonov 1 kumarica 1 paprika 1 paradižnik	1 zrezek kuhano korenje ali druga zelenjava
SOBOTA	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	2 nemastna svinjska kotleta solata iz kislega ali svežega zelja	pretlačena hladna banana in jogurt
NEDELJA	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	3 piščančji ali puranji ražnjiči ajvar zelena solata	po vaši želji (kar imate najraje na jedilniku)

Solato pripravite s kisom, oljem in soljo. Meso, šampinjone, ražnjiče in ribe pripravite s poprom in soljo, ter jih popecite na olju (1 mala žlička). Kavo si lahko sladkate s sladili brez kalorij (natren, saharin...) Pijte samo navadno vodo.

- natančno upoštevajte sestavo jedilnika
- popijte zadostno količino vode (vsaj dva litra dnevno)
- poskrbite za redno telesno aktivnost
- vztrajajte v pozitivnem mišljenju
- vsak, četudi najmanjši prekršek, izniči 2-3 dnevni dietni režim!



	ZAJTRK	KOSILO	VEČERJA
PONEDELJEK	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah	2 trdo kuhani jajci osoljena špinača kuhana na vodi	1 velik zrezek ali biftek popečen na olju, zelena solata
TOREK	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	1 velik piščančji zrezek, zelena solata, kakršnokoli sadje	kuhana šunka v poljubnih količinah
SREDA	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	2 trdo kuhani jajci zelena solata 1 paradižnik	sadje in jogurt
ČETRTEK	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	1 kuhano jajce presna repa (10 dag)	šunka 1 paradižnik 1 paprika
PETEK	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	kuhana riba 1 paradižnik	1 puranji zrezek zelena solata
SOBOTA	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	piščanec na žaru ali ražnju	2 trdo kuhani jajci kuhana ali presna repa
NEDELJA	črna kava brez sladkorja v poljubnih količinah 1 mala žemlja	1 svinjski zrezek na žaru sadje po izbiri	po vaši želji (kar imate najraje na jedilniku)

DIETA

ZA ZNIŽEVANJE TELESNE TEŽE



**PULMOLOŠKA IN INTERNISTIČNA
AMBULANTA**

prim.mag. Igor Koren, dr.med.
Partizanska pot 16, 2380 SLOVENJ GRADEC

telefon 02 88 23 588

GSM 051 623 588

elektronski naslov ambulanta@radix.name

spletni naslov www.radix.name