



Ugljikohidrati namirnice

- Integralni, raženi, crni kruh
- Riža, tjestenina, tortilja
- Cornflakes, muesli, zobene pahuljice
- Kuhani krumpir, pire, pečeni krumpir

Proteini namirnice

- Pileća ili pureća prsa, riba
- Nemasna teletina, junetina
- Svježi kravlji sir
- Bjelanjci
- Salama pileća ili pureća ili svinjska bez masti

Masti namirnice

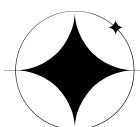
- Žumanjak
- Orašasti plodovi
- Maslinovo ulje

Voće namirnice

- Svježe voće

Povrće namirnice

- Bilo koje povrće



CHOSEN