

Planirani jelovnik

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Doručak							
Ručak							
Večera							
Međuobroci							
Tjelesna aktivnost							

Lista za kupovinu:	Što mogu unaprijed pripremiti?
Voće i povrće:	
Žitarice i proizvodi od žitarica:	
Jaja, meso, mahunarke:	
Masti, ulja, sjemenke i orašasti plodovi:	
Mlijeko i mliječni proizvodi:	
Začini:	