MAC TRENING

ENERGIJA U 1 GRAMU

4	**PROTEINI**	kcal po gramu
4	**UGLJIKOHIDRATI**	kcal po gramu
9	**MASTI**	kcal po gramu, više nego dvostruko
7	**ALKOHOL**	kcal po gramu, bez hranjivih tvari

ONLINE COACHING · PREHRANA

ZNAJ ŠTO JEDEŠ

Priručnik koji te uči birati hranu bez pogađanja: što je izvor proteina, ugljikohidrata i masti, koliko čega ima u porciji i kako se snaći u restoranu, kod rodbine, na putu i vikendom.

VAŽEŠ	PRATIŠ	ZABRANJENO
SIROVO, U GRAMIMA	**KALORIJE I PROTEINE**	**NIŠTA**
Prije kuhanja, na kuhinjskoj vagi.	Prva 2 tjedna. Zatim i ugljikohidrate i masti.	Važno je koliko i koliko često.

OSNOVE

DVA BROJA KOJA POKREĆU SVE

Ne moraš znati sve o prehrani. Moraš znati dvije stvari: koliko energije unosiš i dobivaš li dovoljno proteina. Sve ostalo u ovom priručniku služi tome.

kcal

KALORIJE SU BUDŽET

Kalorije su energija iz hrane i pića. Tvoj dnevni cilj je budžet, a unutar njega biraš što ti odgovara. Kad dulje vrijeme uneseš manje nego što potrošiš, tijelo energiju uzima iz zaliha i gubiš masno tkivo.

P

PROTEINI SU GRAĐA

Proteini čuvaju i grade mišiće dok gubiš mast i najdulje drže sitost. Zato je proteinski cilj jedini koji svaki dan treba dostići. Ako ga prijeđeš, ništa se ne događa.

TJEDAN 1-2

KALORIJE + PROTEINI

Učiš vagati i upisivati. Ugljikohidrati i masti se upisuju sami, ali na njih ne gledaš.

OD 3. TJEDNA

+ UH I MASTI

Ciljeve za ugljikohidrate i masti šaljem ti ja. Kalorije i proteini ostaju na prvom mjestu.

CILJ

ZNAŠ BEZ MENE

Prepoznaješ namirnice, procjenjuješ porcije i odlučuješ sam ili sama, i kad nema vage.

KAKO ČITATI TABLICE

100 g	Sve vrijednosti su na 100 g **sirove** namirnice. Kruh, konzerve i piće su kakvi se kupuju.
P · UH · M	Proteini, ugljikohidrati i masti, u gramima.
UH	Navedeni su bez vlakana, kao na deklaracijama u EU. Vlakna su u svom stupcu.
Porcija	Primjer s izračunom. Tvoja količina ovisi o tvom planu.

ZAŠTO SIROVO?

Kuhanjem se mijenja voda, a ne kalorije. 100 g sirove riže ima 365 kcal, a kuhana teži oko 280 g. Ako izvažeš kuhanu, a upišeš sirovu, pogriješiš gotovo tri puta.

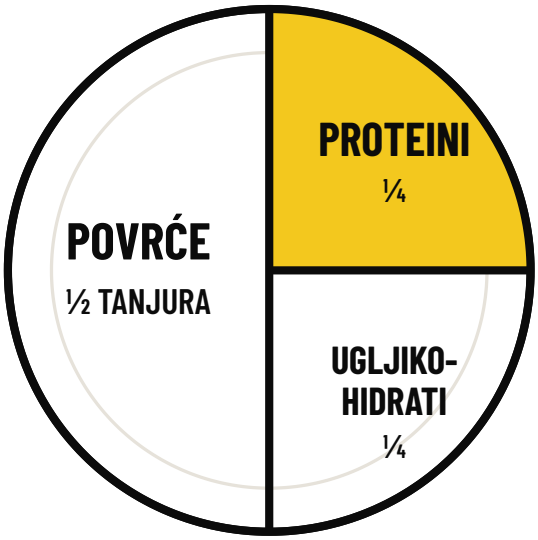
Izvor brojki: USDA FoodData Central, SR Legacy (2018), državna baza laboratorijskih analiza hrane Ministarstva poljoprivrede SAD-a. Svaka namirnica ima svoj USDA broj u datoteci uz ovaj priručnik. Za pakirane proizvode uvijek vrijedi deklaracija s pakiranja.

CILJ SVAKOG DANA

Kalorije što bliže cilju, proteini barem do cilja. Na vrhu dnevnika u MyFitnessPalu vidiš koliko ti ostaje. Dan je dobar i kad nije savršen.

SVAKI OBROK

SLOŽI TANJUR U 4 KORAKA



1 PROTEINI
Kreni od njih. U svakom obroku barem **20 g**, idealno **30–50 g**. Npr. 150 g pilećih prsa = 34 g proteina.

2 POVRĆE
Pola tanjura. Puno volumena i vlakana, malo kalorija.

3 UGLJIKOHIDRATI
Riža, krumpir, kruh, zob, voće. Količinu određuju kalorije koje ti ostaju.

4 MASTI
Mala količina: žličica ulja, malo orašastih, pola avokada. Gram masti ima 9 kcal.

SIROVO I KUHANO

KOLIKO TEŽI NAKON KUHANJA

100 G SIROVO	KUHANO	100 G SIROVO	PEČENO
Riža, bijela	≈ 280 g	Pileća prsa, pečena	≈ 73 g
Riža, smeđa	≈ 300 g	Pureća prsa, pečena	≈ 79 g
Tjestenina	≈ 235 g	Svinjski lungić, pečen	≈ 80 g
Kus-kus	≈ 335 g	Mljevena junetina 5 %, pečena	≈ 83 g
Heljda	≈ 375 g	Bakalar, pečen	≈ 78 g
Kvinoja	≈ 305 g		
Leća	≈ 305 g		
Slanutak	≈ 230 g		
Grah	≈ 245 g		

Izračunato iz USDA vrijednosti za sirovu i kuhanu namirnicu. Stvarna težina ovisi o vodi i vremenu kuhanja, zato važeš sirovo.

KUHAŠ ZA CIJELU OBITELJ?

1. Izvaži **sirovo** sve što ide u lonac, npr. 300 g riže.
2. Kad se skuha, izvaži **cijeli lonac** kuhanog, npr. 840 g.
3. Izvaži **svoju porciju** kuhanog, npr. 280 g.
4. Tvoj dio je 280 / 840 = ⅓ lonca, dakle **100 g sirove riže**. To upisuješ.

Pravilo za van: meso i riba izgube oko četvrtine težine, riža i mahunarke otprilike utrostruče, tjestenina se malo više nego udvostruči. Krumpir kuhanjem gotovo ne mijenja težinu.

VAGA: TRI NAVIKE

1. Nula prije svake namirnice. Stavi posudu, pritisni TARE, pa dodaj namirnicu. Tako važeš sve u istoj zdjeli.

2. Važi i tekuće. Ulje, mlijeko i umake važi ili mjeri žlicom. Kod vode i mlijeka 1 ml je otprilike 1 g.

3. Upiši odmah. Najlakše je upisati sutrašnji dan večer prije, pa ga samo potvrditi.

PROTEINI

Svaka namirnica ima malo od svega, ali u svakom obroku treba jedan **glavni izvor proteina**. Ovdje su podijeljeni u tri razine, prema tome koliko kalorija dolazi iz proteina, a koliko iz masti.

NAJBOLJI IZBOR **Čisti proteini.** Proteini × 10 ≥ kcal: najmanje 40 % kalorija dolazi iz proteina.

	NA 100 G SIROVO					U PORCIJI	
NAMIRNICA	KCAL	P	UH	M	PRIMJER PORCIJE	KCAL	P
MESO I PERAD · SIROVO							
Pileća prsa, bez kože	120	22,5	0	2,6	150 g	180	34 g
Pureća prsa	114	23,3	0	2,3	150 g	171	35 g
Pileći zabatak, bez kože	121	19,7	0	4,1	150 g	182	29 g
Juneći but, nemasni odrezak	121	23,6	0	2,9	150 g	182	35 g
Mljevena junetina, 5 % masti	137	21,4	0	5,0	150 g	206	32 g
Teletina, but	107	21,3	0	1,8	150 g	161	32 g
Svinjski lungić (file)	109	21,0	0	2,2	150 g	164	31 g
Svinjski but, bez vidljive masti	136	20,5	0	5,4	150 g	204	31 g
RIBA I PLODOVI MORA · SIROVO							
Bakalar	82	17,8	0	0,7	200 g	164	36 g
Aljaška kolja	76	17,2	0	0,8	200 g	152	34 g
Brancin	97	18,4	0	2,0	200 g	194	37 g
Inćuni, svježi	131	20,4	0	4,8	150 g	197	31 g
Lignje	92	15,6	3,1	1,4	200 g	184	31 g
Kozice, očišćene	85	20,1	0	0,5	150 g	128	30 g
Tuna u vlastitom soku, ocijeđena	116	25,5	0	0,8	1 konzerva ≈ 115 g	133	29 g
Srdele u ulju, ocijeđene	208	24,6	0	11,5	1 konzerva ≈ 90 g	187	22 g
JAJA, MLIJEČNI, BILJNI I DODACI							
Bjelanjak	52	10,9	0,7	0,2	5 bjelanjaka ≈ 165 g	86	18 g
Posni svježi sir, oko 1 % m.m.	72	12,4	2,7	1,0	200 g	144	25 g
Zrnati sir, oko 4 % m.m.	98	11,1	3,4	4,3	200 g	196	22 g
Grčki jogurt 0 % (skyr je sličan)	59	10,2	3,6	0,4	200 g	118	20 g
Pureća prsa, narezak	106	14,8	2,2	3,8	4 šnite ≈ 60 g	64	9 g
Tofu, čvrsti	144	17,3	0,5	8,7	150 g	216	26 g
Whey protein, prah	352	78,1	3,2	1,6	1 mjerica ≈ 30 g	106	23 g

PROTEINI S MAŠĆU **Dobra hrana, ali računaj i mast.** Više proteina nego masti, no manje od 40 % kalorija iz proteina.

	NA 100 G SIROVO					U PORCIJI	
NAMIRNICA	KCAL	P	UH	M	PRIMJER PORCIJE	KCAL	P
Jaje, cijelo	143	12,6	0,7	9,5	3 jaja (M) ≈ 150 g	215	19 g
Losos, uzgojeni	208	20,4	0	13,4	150 g	312	31 g
Skuša	205	18,6	0	13,9	150 g	308	28 g
Svinjski vrat	186	17,4	0	12,4	150 g	279	26 g
Mljeveno meso, 15 % masti	215	18,6	0	15,0	150 g	323	28 g
Mozzarella	299	22,2	2,4	22,1	½ kuglice ≈ 60 g	179	13 g
Parmezan	392	35,8	3,2	25,0	komadić ≈ 20 g	78	7 g

LAŽNI PROTEINI **Više masti nego proteina.** Računaj ih kao izvor masti, ne proteina.

	NA 100 G				U PORCIJI		
NAMIRNICA	KCAL	P	M	PRIMJER PORCIJE	KCAL	P	M
Pileći zabatak, s kožom	221	16,5	16,6	150 g	332	25 g	25 g
Mljeveno meso, 20 % masti	254	17,2	20,0	150 g	381	26 g	30 g
Suha salama	407	22,6	33,7	5 šnita ≈ 30 g	122	7 g	10 g
Svježa kobasica	290	13,9	24,3	1 kom ≈ 100 g	290	14 g	24 g
Hrenovke	269	12,8	23,7	2 kom ≈ 100 g	269	13 g	24 g
Slanina	393	13,7	37,1	30 g	118	4 g	11 g
Jetrena pašteta	319	14,2	28,0	50 g	160	7 g	14 g
Gauda, edamer	356	24,9	27,4	2 šnite ≈ 30 g	107	7 g	8 g
Feta	265	14,2	21,5	50 g	133	7 g	11 g
Maslac od kikirikija	598	22,2	51,4	1 žlica ≈ 16 g	96	4 g	8 g

Pileći zabatak bez kože je čisti protein (str. 4). Kulen, čajna i pršut s masnim rubom ponašaju se kao salama.

30 G PROTEINA, RAZLIČITA CIJENA

Koliko namirnice treba za 30 g proteina i koliko kalorija pritom pojedeš.

PILEĆA PRSA
135 g
162 kcal

TUNA, OCIJEĐENA
120 g
139 kcal

POSNI SIR
240 g
173 kcal

WHEY PROTEIN
40 g
141 kcal

GRČKI JOGURT 0 %
295 g
174 kcal

JAJA
240 g ≈ 5 kom
343 kcal

LEĆA, SUHA
120 g
422 kcal

SUHA SALAMA
135 g
549 kcal

× 10

TEST ZA SVAKU DEKLARACIJU

Pomnoži proteine na 100 g s 10. Ako je rezultat **veći od kalorija**, to je čisti izvor proteina. Zrnati sir: 11,1 × 10 = 111 > 98 kcal. Salama: 22,6 × 10 = 226 < 407 kcal.

UGLJIKOHIDRATI

Glavno gorivo za trening, a ne neprijatelj. Prednost imaju namirnice s više vlakana: zob, integralne žitarice, krumpir, mahunarke i voće duže drže sitost od bijelog brašna i šećera.

ŽITARICE I PAHULJICE · VAŽEŠ SUHO

	NA 100 G SUHO						U PORCIJI	
NAMIRNICA	KCAL	P	UH	M	VLAKNA	PRIMJER PORCIJE	KCAL	UH
Zobene pahuljice	379	13,2	57,6	6,5	10,1	50 g	190	29 g
Riža, bijela	365	7,1	78,7	0,7	1,3	70 g ≈ 195 g kuhano	256	55 g
Riža, smeđa	367	7,5	72,7	3,2	3,6	70 g ≈ 210 g kuhano	257	51 g
Tjestenina	371	13,0	71,5	1,5	3,2	80 g ≈ 190 g kuhano	297	57 g
Tjestenina, integralna	352	13,9	64,2	2,9	9,2	80 g ≈ 190 g kuhano	282	51 g
Kus-kus	376	12,8	72,4	0,6	5,0	60 g ≈ 200 g kuhano	226	43 g
Bulgur	342	12,3	63,4	1,3	12,5	60 g ≈ 245 g kuhano	205	38 g
Heljda	346	11,7	64,7	2,7	10,3	60 g ≈ 225 g kuhano	208	39 g
Proso	378	11,0	64,4	4,2	8,5	60 g ≈ 190 g kuhano	227	39 g
Kvinoja	368	14,1	57,2	6,1	7,0	60 g ≈ 185 g kuhano	221	34 g
Palenta (kukuruzna krupica)	370	7,1	75,6	1,8	3,9	60 g	222	45 g

KRUMPIR I KRUH

	NA 100 G						U PORCIJI	
NAMIRNICA	KCAL	P	UH	M	VLAKNA	PRIMJER PORCIJE	KCAL	UH
Krumpir	77	2,1	15,4	0,1	2,1	250 g	193	38 g
Batat	86	1,6	17,1	0,1	3,0	200 g	172	34 g
Kruh, bijeli	266	8,9	46,7	3,3	2,7	2 šnite ≈ 70 g	186	33 g
Kruh, integralni	252	12,5	36,7	3,5	6,0	2 šnite ≈ 70 g	176	26 g
Kruh, raženi	259	8,5	42,5	3,3	5,8	2 šnite ≈ 70 g	181	30 g
Tortilja, pšenična	306	8,2	45,9	8,0	3,5	1 kom, Ø 25 cm ≈ 70 g	214	32 g
Rižini krekeri	387	8,2	77,3	2,8	4,2	3 kom ≈ 27 g	104	21 g

MAHUNARKE · VAŽEŠ SUHO

	NA 100 G SUHO						U PORCIJI	
NAMIRNICA	KCAL	P	UH	M	VLAKNA	PRIMJER PORCIJE	KCAL	UH
Leća	352	24,6	52,7	1,1	10,7	60 g ≈ 180 g kuhano	211	32 g
Slanutak	378	20,5	50,8	6,0	12,2	60 g ≈ 140 g kuhano	227	30 g
Grah	347	21,4	47,1	1,2	15,5	60 g ≈ 145 g kuhano	208	28 g
Slanutak iz konzerve	139	7,1	16,1	2,8	6,4	½ konzerve, ocijeđeno ≈ 120 g	167	19 g

Leća, slanutak i grah imaju i dosta proteina (20–25 g na 100 g suhog), ali više ugljikohidrata. Računaj ih kao ugljikohidrat s bonusom.

VOĆE I SLATKO

SVJEŽE VOĆE

	NA 100 G, JESTIVI DIO						U PORCIJI	
NAMIRNICA	KCAL	P	UH	M	VLAKNA	PRIMJER PORCIJE	KCAL	UH
Banana	89	1,1	20,2	0,3	2,6	1 srednja ≈ 120 g	107	24 g
Jabuka	52	0,3	11,4	0,2	2,4	1 srednja ≈ 180 g	94	21 g
Kruška	57	0,4	12,1	0,1	3,1	1 srednja ≈ 180 g	103	22 g
Naranča	47	0,9	9,4	0,1	2,4	1 srednja ≈ 150 g	71	14 g
Mandarina	53	0,8	11,5	0,3	1,8	1 kom ≈ 90 g	48	10 g
Kivi	61	1,1	11,7	0,5	3,0	1 kom ≈ 75 g	46	9 g
Borovnice	57	0,7	12,1	0,3	2,4	100 g	57	12 g
Jagode	32	0,7	5,7	0,3	2,0	150 g	48	9 g
Maline	52	1,2	5,4	0,7	6,5	100 g	52	5 g
Grožđe	69	0,7	17,2	0,2	0,9	100 g	69	17 g
Trešnje	63	1,1	13,9	0,2	2,1	100 g	63	14 g
Breskva	39	0,9	8,0	0,3	1,5	1 kom ≈ 150 g	59	12 g
Lubenica	30	0,6	7,2	0,2	0,4	kriška ≈ 300 g	90	21 g

SUHO VOĆE, MED I ŠEĆER

	NA 100 G						U PORCIJI	
NAMIRNICA	KCAL	P	UH	M	VLAKNA	PRIMJER PORCIJE	KCAL	UH
Datulje	277	1,8	68,3	0,2	6,7	2 kom ≈ 48 g	133	33 g
Suhe šljive	240	2,2	56,8	0,4	7,1	5 kom ≈ 40 g	96	23 g
Suhe smokve	249	3,3	54,1	0,9	9,8	2 kom ≈ 40 g	100	22 g
Med	304	0,3	82,2	0	0,2	1 žlica ≈ 21 g	64	17 g
Šećer	387	0	100,0	0	0	1 žličica ≈ 4 g	16	4 g
Džem	278	0,4	67,8	0,1	1,1	1 žlica ≈ 20 g	56	14 g

CIJELO, NE SOK

Naranča od 150 g ima 71 kcal i zasiti. Čaša soka od 2,5 dl ima 118 kcal i ne zasiti.

SUHO JE KONCENTRAT

Sušenjem odlazi voda, a šećer ostaje. Dvije datulje (48 g) imaju 133 kcal, više nego jabuka od 180 g (94 kcal).

ŠEĆER UPIŠI

Žličica šećera u kavi je 16 kcal. Tri kave dnevno sa po dvije žličice: 98 kcal.

SLATKO UZ VIŠE PROTEINA

UMJESTO	KCAL	P	BIRAJ	KCAL	P
Voćni jogurt 200 g	198	8 g	**Grčki jogurt 0 % 200 g + borovnice 100 g + žličica meda**	196	21 g
Mliječna čokolada 50 g	268	4 g	**Tamna čokolada 70–85 % 20 g**	120	2 g
Sladoled, 2 kugle (100 g)	207	4 g	**Grčki jogurt 0 % 150 g + maline 100 g**	141	16 g

Slatko ne moraš izbaciti. Kad ga upariš s proteinima, za iste kalorije dobiješ obrok koji dulje drži sitost.

SLOBODNA ZONA

Povrće ima puno vode i vlakana, a malo kalorija. Napuni njime pola tanjura. Upiši ga, ali ne brini o svakom gramu: 100 g više ili manje rijetko je više od 30 kcal.

NA 100 G SIROVO

KRASTAVAC	ZELENA SALATA	RIKOLA	ŠPINAT	BLITVA
15 kcal UH 3,1 g · vlakna 0,5 g	**15** kcal UH 1,6 g · vlakna 1,3 g	**25** kcal UH 2,1 g · vlakna 1,6 g	**23** kcal UH 1,4 g · vlakna 2,2 g	**19** kcal UH 2,1 g · vlakna 1,6 g
RAJČICA	**PAPRIKA, ZELENA**	**PAPRIKA, CRVENA**	**TIKVICA**	**PATLIDŽAN**
18 kcal UH 2,7 g · vlakna 1,2 g	**20** kcal UH 2,9 g · vlakna 1,7 g	**26** kcal UH 3,9 g · vlakna 2,1 g	**17** kcal UH 2,1 g · vlakna 1,0 g	**25** kcal UH 2,9 g · vlakna 3,0 g
ŠPAROGE	**ŠAMPINJONI**	**KISELO ZELJE**	**KUPUS, ZELJE**	**CVJETAČA**
20 kcal UH 1,8 g · vlakna 2,1 g	**22** kcal UH 2,3 g · vlakna 1,0 g	**19** kcal UH 1,4 g · vlakna 2,9 g	**25** kcal UH 3,3 g · vlakna 2,5 g	**25** kcal UH 3,0 g · vlakna 2,0 g
MAHUNE	**BROKULA**	**LUK**	**MRKVA**	**CIKLA**
31 kcal UH 4,3 g · vlakna 2,7 g	**34** kcal UH 4,0 g · vlakna 2,6 g	**40** kcal UH 7,6 g · vlakna 1,7 g	**41** kcal UH 6,8 g · vlakna 2,8 g	**43** kcal UH 6,8 g · vlakna 2,8 g

IZNIMKE

Ovo nije „slobodna zona". **Krumpir i batat** računaj kao ugljikohidrat (str. 6), a **avokado i masline** kao mast (str. 9). Kukuruz i grašak imaju više škroba:

KUKURUZ ŠEĆERAC, KONZERVA	GRAŠAK, SMRZNUTI
67 kcal UH 12,3 g · vlakna 2,0 g	**77** kcal UH 9,1 g · vlakna 4,5 g

PAZI NA ONO ŠTO DODAJEŠ

- Povrće na žlici ulja dobije 119 kcal. Ulje upiši posebno.
- Salata s preljevom od majoneze ili jogurta s vrhnjem više nije lagana.
- Pohano i prženo povrće upija mast kao i meso.
- Smrznuto povrće je odlična zaliha: ne kvari se, a gotovo je za par minuta.

VLAKNA: 25 G DNEVNO

Vlakna produljuju sitost i pomažu probavi. EFSA za odrasle smatra dovoljnim **25 g dnevno**. Dobiješ ih iz povrća, voća, integralnih žitarica i mahunarki. Primjer dana desno pokazuje da to nije teško.

Zobene pahuljice, 50 g	5,1 g
Integralni kruh, 2 šnite	4,2 g
Brokula, 150 g	3,9 g
Mrkva, 100 g	2,8 g
Jabuka	4,3 g
Banana	3,1 g
Leća, 60 g suhe	6,4 g
Ukupno	**30 g**

MASTI

Masti nisu neprijatelj. Trebaju ti za hormone, za upijanje vitamina A, D, E i K i za okus hrane. Problem je što su vrlo kalorične, pa se lako prejedu. Kvaliteta izvora je važnija od same količine.

	NA 100 G					U PORCIJI	
NAMIRNICA	KCAL	P	UH	M	PRIMJER PORCIJE	KCAL	M
ULJA I MASNOĆE							
Ulje: maslinovo, suncokretovo, bučino...	884	0	0	100,0	1 žlica ≈ 13,5 g	**119**	**14 g**
Maslac	717	0,9	0,1	81,1	tanki namaz ≈ 10 g	**72**	**8 g**
Majoneza	680	1,0	0,6	74,9	1 žlica ≈ 14 g	**95**	**10 g**
Kiselo vrhnje, oko 20 % m.m.	198	2,4	4,6	19,4	2 žlice ≈ 25 g	**50**	**5 g**
Vrhnje za kuhanje, oko 20 % m.m.	195	3,0	3,7	19,1	≈ 50 ml	**98**	**10 g**
ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE							
Bademi	579	21,2	9,1	49,9	šaka ≈ 30 g	**174**	**15 g**
Orasi	654	15,2	7,0	65,2	šaka ≈ 30 g	**196**	**20 g**
Lješnjaci	628	15,0	7,0	60,8	šaka ≈ 30 g	**188**	**18 g**
Indijski oraščići	553	18,2	26,9	43,9	šaka ≈ 30 g	**166**	**13 g**
Kikiriki	567	25,8	7,6	49,2	šaka ≈ 30 g	**170**	**15 g**
Bučine sjemenke	559	30,2	4,7	49,1	30 g	**168**	**15 g**
Suncokretove sjemenke	584	20,8	11,4	51,5	30 g	**175**	**15 g**
Chia sjemenke	486	16,5	7,7	30,7	15 g	**73**	**5 g**
Lanene sjemenke	534	18,3	1,6	42,2	15 g	**80**	**6 g**
OSTALO							
Avokado	160	2,0	1,8	14,7	½ avokada ≈ 70 g	**112**	**10 g**
Masline, zelene	145	1,0	0,5	15,3	8–10 kom ≈ 30 g	**44**	**5 g**
Tamna čokolada, 70–85 %	598	7,8	35,0	42,6	20 g	**120**	**9 g**

Sirevi i mesne prerađevine: vidi Lažni proteini na str. 5.

KOJE ULJE ZA ŠTO

- **Za prženje i pečenje:** rafinirano maslinovo, repičino ulje ili maslac.
- **Za salate i hladno:** ekstra djevičansko maslinovo, bučino i laneno ulje.
- **Omega-3:** masna riba, npr. losos, skuša ili srdele, 1–2 puta tjedno.
- Masti jedi dalje od treninga. Oko treninga prednost imaju proteini i ugljikohidrati.

SKRIVENE KALORIJE

- 1 žlica ulja = **119 kcal**, a „malo ulja u tavi" je često 2–3 žlice.
- Šaka badema (30 g) = **174 kcal**, otprilike kao 150 g pilećih prsa.
- Žlica majoneze = **95 kcal**. Senf umjesto nje: 9 kcal.
- Ulje vagni ili mjeri žlicom. „Od oka" je najčešća greška u upisu.

„SMIJEM LI...?"

Nema zabranjene hrane. Pitanje nije smiješ li, nego uklapa li se u tvoj dan. Prije nego mi pošalješ poruku, odgovori si na tri pitanja:

1

KOLIKO KALORIJA IMA PORCIJA?
Upiši je u MyFitnessPal prije jela, ne poslije.

2

STANE LI U OSTATAK DANA?
Pogledaj koliko ti kalorija danas još ostaje.

3

STIŽEŠ LI I DALJE PROTEINE?
Ako da, ostatak dana složi oko toga.

Tri puta da **Smiješ.** Ne zato što ja dopuštam, nego zato što se uklapa u tvoj plan.

SMIJEM LI JESTI KRUH?

Da. Kruh je ugljikohidrat kao riža ili krumpir. Dvije šnite bijelog (70 g) imaju 186 kcal, integralnog 176 kcal. Integralni i raženi duže drže sitost jer imaju više vlakana.

SMIJEM LI UGLJIKOHIDRATE NAVEČER?

Da. Za gubitak masti važno je koliko pojedeš kroz dan i tjedan, a ne u koliko sati. Ako ti večera s ugljikohidratima pomaže da kasnije ne grickaš, to je dobar izbor.

SMIJEM LI VOĆE? I BANANE?

Da, i banane. Srednja banana ima 107 kcal, jabuka 94 kcal. Voće ima vlakna, vodu i vitamine. WHO-ova preporuka o šećeru ne odnosi se na svježe voće.

SMIJEM LI SLATKIŠE I ČOKOLADU?

Da, planirano. Upiši ih unaprijed kao dio dana, a ne kao nagradu poslije. WHO preporučuje da dodani šećer i šećer iz sokova i meda bude ispod 10 % dnevnih kalorija. Kod 1.800 kcal to je do 45 g, oko 10 žličica.

SMIJEM LI MED UMJESTO ŠEĆERA?

Možeš, ali nije dijetalniji. Žlica meda ima 64 kcal, a WHO med svrstava u „slobodne šećere", zajedno s običnim šećerom. Upiši ga kao i svaki drugi dodatak.

SMIJEM LI ČIPS I GRICKALICE?

Da, ali izvagane. 100 g čipsa ima 532 kcal, pa vrećica od 150 g ima oko 798 kcal. Stavi porciju u zdjelicu, a vrećicu vrati u ormar.

SMIJEM LI ORAŠASTE PLODOVE?

Da, ali izvagane. Šaka od 30 g ima 166–196 kcal. Iz zdjelice pred televizorom lako ode 100 g, a to je 553–654 kcal.

SMIJEM LI PIZZU, BURGER, ĆEVAPE?

Da, uz plan (str. 12–13). Pizza ima 268–302 kcal na 100 g, pa cijela od 400 g ima 1.072–1.208 kcal. Pola pizze uz veliku salatu stane u većinu planova.

SMIJEM LI KAVU S MLIJEKOM I ŠEĆEROM?

Da. Crna kava nema gotovo ništa kalorija. Upiši dodatke: žličica šećera 16 kcal, 50 ml punomasnog mlijeka 31 kcal. Prema EFSA-i do 400 mg kofeina dnevno je sigurno za odrasle. Espresso od 60 ml ima oko 80 mg, filter kava od 2 dl oko 90 mg. U trudnoći je granica 200 mg.

SMIJEM LI ZERO I LIGHT SOKOVE?

Da. Cola od 0,5 L ima 218 kcal, a zero gotovo nula, pa je zero bolji izbor. Ipak, voda je prvi izbor. WHO ne preporučuje zaslađivače kao način mršavljenja.

SMIJEM LI CIJEĐENI SOK?

Smiješ, ali ga upiši: 2,5 dl soka od naranče ima 118 kcal i slabo zasiti. WHO šećer iz soka svrstava u „slobodne šećere", kao i dodani šećer. Bolje je pojesti voće.

SMIJEM LI PRŠUT I KULEN?

Da, u maloj količini. Pršut ima puno proteina, ali i masti, a kulen i čajna su više mast nego protein. Odreži masni rub, uzmi nekoliko tankih šnita i upiši ih.

SMIJEM LI PROTEINSKE PLOČICE I PUDINGE?

Smiješ, ako prolaze test × 10 ili su mu blizu. Mnoge „proteinske" pločice imaju više šećera i masti nego proteina. Pločica je zgodna na putu, ali nije zamjena za obrok.

A „LIGHT", „FIT" I BEZ GLUTENA?

„Light" znači samo da proizvod ima barem 30 % manje nečega od sličnog proizvoda (EU pravilo), a ne da ima malo kalorija. Bez glutena nije dijetalno. Treba ti samo ako imaš celijakiju ili ti je to rekao liječnik. Gledaj kcal i proteine na deklaraciji.

MORAM LI IZBACITI MLIJEČNE PROIZVODE?

Ne, osim ako imaš dijagnosticiranu alergiju ili intoleranciju. Posni sir, zrnati sir, skyr i grčki jogurt su jedni od najboljih izvora proteina.

SMIJEM LI JAJA SVAKI DAN?

Da. Jaje (M) ima 72 kcal i 6 g proteina. Računaj ga kao protein s mašću. Za više proteina, a manje masti, kombiniraj cijela jaja s bjelanjcima.

MORAM LI DORUČKOVATI? KOLIKO OBROKA?

Ne moraš. Od 2 do 5 obroka je sve u redu, biraj prema svom danu. Važno je da svaki obrok ima izvor proteina i da cijeli dan bude u cilju.

MOŽE LI SHAKE UMJESTO OBROKA?

Povremeno da, kad nemaš vremena. Kao stalna zamjena nije dobar jer zasiti slabije od pravog obroka. Najbolje ga je popiti uz obrok kojem fale proteini ili kao užinu.

SMIJEM LI JESTI ISTO SVAKI DAN?

Da. Isti obroci olakšavaju upis i kupovinu. Povrće i voće mijenjaj kroz tjedan, da dobiješ više različitih vitamina i minerala.

PRETJERALO SE NA RUČKU. DA PRESKOČIM VEČERU?

Ne. Pojedi laganu večeru s puno proteina i povrća. Gladovanje nakon prejedanja najčešće vodi u novo prejedanje.

ŠTO AKO JEDAN DAN PRIJEĐEM KALORIJE?

Ništa strašno. Upiši sve iskreno i sutra nastavi s normalnim ciljem. Ne kažnjavaj se manjim unosom ni dodatnim treningom. Gledamo tjedni prosjek, a ne jedan dan.

VAGA JE PREKO NOĆI SKOČILA 1–2 KG

To nije mast. Za kilogram masti trebalo bi pojesti više od 7.000 kcal iznad potrošnje. Slanija hrana, više ugljikohidrata i alkohol vežu vodu u tijelu, a ona ode za 2–3 dana normalnog jela. Zato se važeš jednom tjedno, ujutro natašte.

SMIJEM LI CHEAT DAY?

Ne preporučujem. Jedan neplanirani dan lako pojede cijeli tjedni manjak. Bolje je planirati obrok vani unutar cilja i za njega uštedjeti do 10 % kalorija kroz tjedan (str. 14).

MORAM LI UPISIVATI ULJE?

Da, uvijek. Žlica ulja je 119 kcal, a žličica 40 kcal. To je najčešća nevidljiva greška u upisu.

KOLIKO VODE PITI?

EFSA za odrasle navodi oko **2,0 L** dnevno za žene i **2,5 L** za muškarce, računajući vodu iz pića i hrane. Na dane treninga i po vrućini pij više. Dobar znak je svijetložuti urin.

NE ZNAM VRIJEDNOSTI JELA

Procijeni i upiši, i to radije više nego manje. Procjena je uvijek bolja od praznog dana. Kako procijeniti porciju bez vage, piše na str. 12.

MORAM LI VAGATI ZAUVIJEK?

Ne. Prvih tjedana važeš sve, dok ne naučiš kako izgleda tvoja porcija. Poslije poznate namirnice možeš procjenjivati, a vagu koristiš za ulje, orašaste plodove i nove namirnice.

TREBAM LI SUPLEMENTE?

Ne moraš. Hrana je na prvom mjestu. Ako ti je teško doći do cilja proteina, praktičan dodatak je whey protein. SPIN proteini, kod za popust **MARIO10**.

KAD DVOJIŠ **Proteini prvi, povrće drugo, a ostalo prema kalorijama koje ti ostaju.** To pravilo vrijedi doma, u restoranu i na putu.

JELO VANI

Restoranska jela obično imaju više ulja, maslaca i soli nego domaća. Ne moraš izbjegavati izlaske, samo naruči pametno.

5 MAC PRAVILA

1 ČISTI KOMADI MESA
Piletina, puretina, riba, juneći odrezak. Izbjegavaj miješano mljeveno, kobasice i pohano.

2 ZAMOLI MANJE ULJA
Konobaru reci da kuhar stavi manje ulja ili da jelo ne prelijeva uljem na kraju.

3 KUHANI KRUMPIR UMJESTO PRŽENOG
Pomfrit i krumpir pečen u ulju zamijeni kuhanim krumpirom ili rižom.

4 JEDAN UGLJIKOHIDRAT ZAMIJENI SALATOM
Ako uz jelo ide i kruh i prilog, jedno od toga zamijeni salatom.

5 UMAK SA STRANE ILI BEZ
Umake izbaci ili smanji. Traži ih sa strane i umoči vilicu, umjesto da preliješ jelo.

JOŠ NEKOLIKO PRAVILA

- Jelovnik pogledaj unaprijed i odluči prije nego sjedneš.
- Ne preskači obroke prije izlaska. Ako večera kasni, pojedi skyr ili voće.
- Traži „na žaru, pečeno, kuhano, na pari". Pazi na „pohano, prženo, u tijestu, kremasto, gratinirano".
- Pola tanjura neka bude povrće. Ako ga jelo nema, naruči salatu.
- Kruh na stolu: odluči unaprijed, npr. jedna kriška, ili zamoli da ga odnesu.
- Velika porcija? Podijeli je ili ostatak zapakiraj za sutra.
- Preljev za salatu sa strane. Ulje dodaješ ti, žlicom.
- Piće: voda, mineralna, zero ili gemišt. Desert podijeli ili ga zamijeni kavom.

PORCIJA BEZ VAGE

DLAN	ŠAKA	PREGRŠT	PALAC
proteini	povrće	ugljikohidrati	masti

Muškarcima obično po **2** od svakoga po obroku, ženama po **1** (Precision Nutrition). Pečeno meso veličine špila karata ima oko 85 g (NIH), a to je oko 110 g sirovog.

UPIS U MYFITNESSPAL

1. Rastavi jelo: meso, prilog, povrće, umak.
2. Procijeni kuhanu količinu i potraži kuhanu namirnicu, npr. „piletina pečena".
3. Dodaj **1 žlicu ulja** (119 kcal), osim ako je jelo kuhano ili na pari.
4. Kad nisi siguran ili sigurna, upiši više.

REČENICA ZA KONOBARA

„Može piletina na žaru, a umjesto pomfrita kuhani krumpir? Salatu bez preljeva, ulje i ocat sa strane. Hvala!"

ŠTO NARUČITI

	BIRAJ	RJEĐE I MANJE
ROŠTILJ	Piletina, puretina ili ražnjići na žaru. Ćevapi u maloj porciji uz šopsku ili zelenu salatu. Pola lepinje ili kuhani krumpir.	Kajmak, cijela lepinja uz pomfrit, punjena pljeskavica, majoneza.
RIBLJI RESTORAN	Riba ili lignje na žaru, blitva s krumpirom (traži manje ulja), salata.	Pržene lignje i girice, riba u tijestu, rižoto s vrhnjem, pomfrit.
PIZZERIA, TALIJANSKI	Tjestenina s umakom od rajčice ili plodovima mora. Pizza tankog tijesta s povrćem: pola pizze i velika salata.	Carbonara, umaci od vrhnja ili sira, lazanje, dodatni sir i kulen na pizzi.
FAST FOOD, KEBAB	Piletina na žaru u tortilji ili na tanjuru sa salatom. Burger bez majoneze i sira, mali pomfrit ili salata, zero piće.	Dupli burgeri, XL meni, umaci (majoneza, tartar), pohana piletina, milkshake.
PEKARA	Sendvič s piletinom, puretinom ili pršutom na integralnom kruhu. Jogurt ili skyr, voće.	Burek, pite i kroasani od lisnatog tijesta: 551 kcal i 38,1 g masti na 100 g tijesta. Krafne.
AZIJSKI	Piletina ili kozice s povrćem iz woka, riža kuhana na pari, juha.	Pohano u slatko-kiselom umaku, pržena riža i rezanci, proljetne rolice.
GOSTIONICA, DOMAĆE	Varivo od mahuna, graška ili leće s mesom, punjene paprike, pečena piletina ili puretina, riba lešo s blitvom.	Sarma i grah sa suhim mesom ili kobasicama, pohani odrezak, pašticada s njokima, gulaš s puno masnog umaka.
KAFIĆ	Kava, s mlijekom ako želiš, čaj, mineralna voda.	Kolači, sokovi, kava sa šlagom ili sirupom.

KOD RODBINE I NA SLAVLJIMA

- Ne moraš objašnjavati prehranu. Dovoljno je reći: „Hvala, bilo je odlično."
- Uzmi manju porciju. Dodati uvijek možeš.
- Kreni od bistre juhe i salate, pa meso bez kože i vidljive masti.
- Mlinci i pečeni krumpir upijaju mast iz pečenja. Uzmi manje, a više salate.
- Kolači: jedan komad koji stvarno želiš, polako, uz kavu.
- Taj dan doručkuj proteine i povrće, ali ne gladuj do ručka.
- Sutradan nastavljaš normalno, bez kompenziranja.

MALE ZAMJENE

UMJESTO	KCAL	BIRAJ	KCAL	MANJE
Pomfrit 150 g	468	**Kuhani krumpir 200 g**	**172**	**−296**
Pohana piletina 150 g	390	**Piletina na žaru 150 g**	**227**	**−163**
Majoneza, 1 žlica	95	**Senf, 1 žlica**	**9**	**−86**
Cola 0,5 L	218	**Cola zero 0,5 L**	**10**	**−208**
Sok od naranče 2,5 dl	118	**Naranča 150 g**	**71**	**−47**

Težine pomfrita, krumpira i piletine odnose se na gotovo jelo. Izvor: USDA.

KAD NE BIRAŠ TI

Svadba, poslovni ručak, gozba kod prijatelja: s tanjura prvo pojedi **proteine i povrće**, od priloga i umaka uzmi pola, i ne idi po drugi krug. Sve upiši procjenom, a sutra nastavi normalno.

PUTOVANJA I VIKENDI

NA PUTU

TORBA ZA PUT

- Whey u vrećici ili shakeru, samo dodaš vodu.
- Proteinske pločice koje prolaze test × 10.
- Orašasti u porcijama od 30 g, jabuke, banane.
- Tuna u konzervi s otvaračem, rižini krekeri.

- **Benzinska ili aerodrom:** skyr, grčki jogurt ili zrnati sir, sendvič s piletinom ili puretinom, voće i voda.
- **Hotelski doručak:** jaja ili omlet, šunka, jogurt, voće i zob. Od peciva i kolača izaberi jedno.
- **All inclusive:** na prvi tanjur stavi proteine i povrće. Jedan krug, ne tri.
- **Na odmoru je cilj održavanje:** dostigni proteine, kalorije prati okvirno i puno hodaj.
- **Nema vage?** Koristi metodu dlana (str. 12) i upiši procjenu.
- **Nakon povratka** vaga često pokaže kilogram ili dva više. To je voda od soli i ugljikohidrata. Nestane za nekoliko dana normalnog jela.

VIKEND

Najčešći razlog zašto napredak stane nije radni tjedan, nego vikend. Ako od ponedjeljka do petka jedeš 500 kcal manje nego što potrošiš, to je 2.500 kcal manjka. Dovoljno je da u subotu i nedjelju pojedeš po 1.250 kcal više od potrošnje i tjedan je na nuli.

KALORIJSKA UŠTEDA: DO 10 % DNEVNO

Od ponedjeljka do petka smiješ pojesti do 10 % manje od dnevnog cilja i tu uštedu potrošiti vikendom.

Dnevni cilj	**1.800 kcal**
Ušteda pon–pet, 10 %	**180 kcal × 5**
Više za subotu i nedjelju	**900 kcal**

Proteini ostaju isti svaki dan. Uštedu uzmi iz ugljikohidrata i masti.

- Upiši izlazak ili ručak unaprijed, pa ostatak dana složi oko njega.
- Vikend nije pauza od upisivanja. Upisuješ i subotom i nedjeljom.
- Vikendom se krećeš: šetnja, bicikl, planina. Koraci se računaju.

DAN NA PUTU, SVE KUPLJENO VANI

OBROK	ŠTO	KCAL	P
DORUČAK U HOTELU	3 jaja · 2 šnite integralnog kruha · jabuka	485	28 g
RUČAK IZ DUĆANA	konzerva tune · ½ konzerve slanutka · rajčica 150 g · žličica maslinova ulja	367	39 g
UŽINA	grčki jogurt 0 %, 200 g · banana	225	22 g
VEČERA U RESTORANU	piletina na žaru 150 g · kuhani krumpir 200 g · zelena salata · žlica ulja	533	51 g
UKUPNO		1.609	139 g

Bez kuhanja i bez vage, a proteina ima i više nego dovoljno. Izračun iz USDA vrijednosti; piletina i krumpir računati su kao gotovo jelo.

ALKOHOL

Gram alkohola ima 7 kcal, a ne daje ni proteine ni vitamine. Uz to smanjuje oporavak i san i otvara apetit. Ako piješ, planiraj to kao i hranu.

PIĆE	KOLIČINA	KCAL	ALKOHOL
Pivo	0,5 L	216	20 g
Pivo, light	0,5 L	146	16 g
Vino, crno	2 dl	169	21 g
Vino, bijelo	2 dl	163	20 g
Gemišt, špricer	1 dl vina + voda	82	10 g
Žestica, 40 %	0,03 L	65	9 g
Žestica, 40 %	0,05 L	109	16 g
Žestica + cola	0,03 L + 2 dl	152	9 g
Žestica + cola zero	0,03 L + 2 dl	69	9 g
Liker (npr. od kave)	0,03 L	119	8 g
Koktel, tipa piña colada	2 dl	369	21 g

Izračun iz USDA vrijednosti na 100 g i gustoće pića. Pivo s 5 % alkohola, vino s oko 13 %. Jača piva i vina imaju više.

AKO PIJEŠ

- Odluči unaprijed koliko pića, i drži se toga.
- Prije izlaska pojedi obrok s proteinima.
- Nakon svakog pića čaša vode.
- Biraj gemišt, žesticu sa zero sokom ili light pivo.
- Izbjegavaj koktele sa sokom, vrhnjem i sirupom te slatke likere.
- Pazi na grickalice uz piće. Često imaju više kalorija od samog pića.

KAKO GA UPISATI

Upiši piće u MyFitnessPal kao i hranu. Kalorije ulaze u dnevni cilj. Kad pratiš i makronutrijente, alkohol „plati" iz ugljikohidrata ili masti: **kcal pića ÷ 4 = g UH** ili **÷ 9 = g masti** koje taj dan izostaviš. Pivo od 0,5 L (216 kcal) = 54 g UH ili 24 g masti. Proteine ne diraj.

MIŠIĆI

Alkohol nakon treninga smanjio je izgradnju mišićnih proteina za 24 %, iako je uz njega popijen protein (Parr i sur., 2014).

SAN I GLAD

Lošiji san sutradan znači više gladi i manje energije za trening i kretanje.

ZDRAVLJE

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji ne postoji količina alkohola koja je sigurna za zdravlje (WHO/Europa, 2023).

ISTA VEČER, DVIJE VERZIJE

Razlika je otprilike cijela tjedna ušteda od 10 % (str. 14). Zato se izlazak planira unaprijed.

3 piva od 0,5 L + vrećica čipsa od 100 g	1.180 kcal
3 gemišta (po 1 dl vina) + mineralna	245 kcal
Razlika	**935 kcal**

DEKLARACIJA I KUPOVINA

ZRNATI SIR	100 G
Energija	**410 kJ / 98 kcal**
Masti	4,3 g
od kojih zasićene	1,7 g
Ugljikohidrati	3,4 g
od kojih šećeri	2,7 g
Bjelančevine	**11,1 g**
Sol	0,8 g

Primjer s USDA vrijednostima za zrnati sir. Na pakiranju gledaj stupac **na 100 g**, jer je „porcija" proizvođača često manja od tvoje.

1. **Kalorije** čitaš u kcal, ne u kJ.
2. **Bjelančevine su proteini.** Napravi test × 10: 11,1 × 10 = 111, više od 98 kcal. Čisti izvor proteina.
3. U MyFitnessPalu odaberi unos čije se brojke slažu s deklaracijom. Skener barkoda u besplatnoj verziji ne radi, pa upiši naziv i marku.
4. Deklaracija smije odstupati od stvarnog sadržaja, za proteine i masti do oko 20 % (EU smjernice). Zato nema smisla loviti svaki gram.

NA PAKIRANJU PIŠE	ŠTO TO ZNAČI (EU PRAVILA)
„light", „smanjeno"	barem 30 % manje nečega od sličnog proizvoda. Može i dalje imati puno kalorija.
s niskim udjelom masti	najviše 3 g masti na 100 g, odnosno 1,5 g na 100 ml
bez šećera	najviše 0,5 g šećera na 100 g ili 100 ml
bez dodanog šećera	šećer nije dodan, ali prirodnog može biti puno, npr. u soku
izvor proteina	barem 12 % kalorija iz proteina
visok udio proteina	barem 20 % kalorija iz proteina. Test × 10 traži 40 %.

KOŠARICA ZA TJEDAN

PROTEINI

Pileća ili pureća prsa, nemasna junetina, riba, tuna u vlastitom soku, jaja, posni ili zrnati sir, skyr ili grčki jogurt.

UGLJIKOHIDRATI I POVRĆE

Zob, riža, tjestenina, krumpir, integralni kruh, voće. Svježe povrće za prvih par dana, smrznuto za ostatak tjedna.

MASTI I ZALIHE

Maslinovo ulje, orašasti plodovi, avokado. U ormaru drži tunu, slanutak, zob i rižu, a u zamrzivaču ribu i povrće.

PRAVI UNOS U MYFITNESSPALU

- Biraj unose sa **zelenom kvačicom** i one za sirovu namirnicu.
- Usporedi kcal i proteine s tablicom iz ovog priručnika ili s deklaracijom. Ako se jako razlikuju, uzmi drugi unos.
- Za jela iz restorana biraj unose za gotovo jelo, npr. „pečeno" ili „na žaru".

KUPUJ PAMETNO

- Kupuj s popisom i nikad gladan ili gladna.
- Ono čega nema doma, ne možeš pojesti iz dosade.
- Grickalice za goste kupi na dan kad dolaze.

ZA KRAJ

10 PRAVILA NA JEDNOM MJESTU

1. **Važi sirovo**, u gramima, i upiši sve, i ulje.
2. **Prva 2 tjedna** gledaš kalorije i proteine. Ugljikohidrati i masti dolaze poslije.
3. **U svakom obroku izvor proteina**, barem 20 g, idealno 30–50 g.
4. **Pola tanjura povrće.** Ugljikohidrate i masti prilagodi kalorijama koje ostaju.
5. **Čisti proteini prvi.** Test × 10 na svakoj deklaraciji.
6. **Nema zabranjene hrane.** Prije „smijem li" prođi tri pitanja.
7. **Vani:** čisto meso, manje ulja, kuhani krumpir, salata umjesto jednog ugljikohidrata, umak sa strane.
8. **Vikend se planira:** ušteda do 10 % dnevno, proteini isti svaki dan.
9. **Alkohol se upisuje** i plaća iz ugljikohidrata ili masti, nikad iz proteina.
10. **Jedan loš dan ne znači ništa.** Sutra nastavljaš normalno, gledamo tjedni prosjek.

KAD MI SE JAVITI

Sve iz ovog priručnika rješavaš sam ili sama, a ostalo nosiš na tjedni check-in. Izvan njega javi mi se ako:

- dva tjedna zaredom ne stižeš cilj proteina ili kalorija;
- te glad muči većinu dana ili nemaš energije za trening;
- imaš bolest, ozljedu, nove lijekove ili probavne smetnje;
- te čeka put ili slavlje od više dana.

IZVORI

1. **USDA FoodData Central**, SR Legacy (2018): vrijednosti namirnica, omjeri sirovo i kuhano, mjere. fdc.nal.usda.gov
2. **WHO** (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children.
3. **WHO** (2023). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline.
4. **EFSA** (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 13(5):4102.
5. **EFSA** (2010). Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 8(3):1459.
6. **EFSA** (2010). Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal 8(3):1462.
7. **Uredba (EZ) br. 1924/2006** o prehrambenim i zdravstvenim tvrdnjama; popis tvrdnji Europske komisije, food.ec.europa.eu
8. **Europska komisija** (2012). Smjernice o tolerancijama za nutritivne vrijednosti na deklaracijama.
9. **MedlinePlus**, NIH (2024). Eating out. medlineplus.gov
10. **Precision Nutrition**. Calorie Control Guide (metoda dlana).
11. **NIH NHLBI**. We Can! Serving size card (85 g mesa ≈ špil karata).
12. **Parr EB i sur.** (2014). Alcohol ingestion impairs maximal post-exercise rates of myofibrillar protein synthesis. PLoS ONE 9(2):e88384.
13. **WHO/Europa** (2023). No level of alcohol consumption is safe for our health.
14. **MAC TRENING**. Lekcija o mastima (interni materijal).