



**TERETANA SPORT-ACTIVE**

[www.sportactive.org](http://www.sportactive.org)

## **LAKA DIJETA**

Ovom dijetom za 14 dana gubite 10 kilograma. Odrecite se alkohola, ulja i secera.

### **I DAN:**

\*Dorucak: 2 jajeta, limun, crna kafa.

\*Rucak: 2 jajeta, mesana salata, parce limuna, caj ili kafa.

\*Vecera: 2 jajeta, limun.

### **II DAN:**

\*Dorucak: 2 jajeta, limun, crna kafa.

\*Rucak: Snicla (juneca, teleca), paradajz sok, maslinke, krastavac, caj ili kafa.

\*Vecera: 2 jajeta, limun.

### **III DAN:**

\*Dorucak: 2 jajeta, limun, crna kafa.

\*Rucak: snicla, sargarepa, sir, caj ili kafa.

\*Vecera: 2 jajeta, spanac, caj ili kafa.

### **IV DAN:**

\*Dorucak: 2 jajeta, limun, crna kafa.

\*Rucak: snicla, sargarepa, sir, caj ili kafa.

\*Vecera: 2 jajeta, spanac, caj ili limun.

### **V DAN:**

\*Doručak:2 jajeta,limun,crna kafa.

\*Ručak:Riba,mesana salata,limun.

\*Večera:2 jajeta,limun.

#### VI DAN:

\*Doručak:2 jajeta,limun,crna kafa.

\*Ručak:Piletina,paradajz sok,limun,sargarepa,kelj,čaj ili limun.

\*Večera:Vocna salata(voće po izboru,jedite koliko želite).

#### VII DAN:

\*Doručak:2 jajeta,limun,crna kafa.

\*Ručak:Hladna piletina,spanac,paradajz sok,limun,čaj ili kafa.

\*Večera:Hladna piletina,paradajz sok,limun,čaj ili kafa.