**IME I PREZIME: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**UPUTE:**  *Izaberite artikle iz Tablice 1: Izbor namirnica za moj osobni menu kako bi ste*

*kreirali obroke za cijeli dan. Možete izabrati više artikala za jedan obrok. Zapišite kalorije,*

*te masti, ugljikohidrate i proteine u gramima u sljedeću tablicu:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Obrok** | **Namirnice** | **Kalorije po namirnici** | **Masti (g)** | **Ugljikohidrati (g)** | **Proteini (g)** |
| **Doručak** |  |  |  |  |  |
| **Užina** |  |  |  |  |  |
| **Ručak** |  |  |  |  |  |
| **Užina** |  |  |  |  |  |
| **Večera** |  |  |  |  |  |
| **Ukupno** |  |  |  |  |  |

**PRETVORBA:**

**Masti : 9 kalorija po gramu**

**Proteini: 4 kalorije po gramu**

**Ugljikohidrati: 4 kalorije po gramu**