

Tjedni planovi dohrane od 7 do 12 mjeseci

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Prvi obrok	Avokado + banana + c.cimet	Kruška, breskva + zobene	Jabuka + cikla+ proso	Griz od pira + šljiva	šljiva, + banana + amarant	jabuka + avokado + marelica	Palenta + kruška + jabuka
Drugi obrok	Batat + blitva + mrkva + maslinovo	Brokula + čičoka + tikvica + maslinovo	Batat + korabica + luk + maslinovo	Luk+ mrkva + tikvica + maslinovo	Blitva + tikvica + cvjetača + maslinovo	Palenta + blitva maslinovo	cvjetača + luk + mrkva

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Prvi obrok	Quinoa + jabuka + kruška	Kruška, + banana + zobene	Jabuka + cikla	Griz od pira + kruška + c.cimet	Marelica+ šljiva + banana	Riža + kruška + c.cimet	Banana + avokado + zobene
Drugi obrok	Krumpir + blitva + mrkva + maslinovo	Riba s povrćem	Proso sa tikvicom + mrkvom + maslinovo	Junetina + luk + mrkva + batat	Riba + tikvica + mrkva + krumpir + blitva	Brokula + mrkva + batat maslinovo	Puretina + cvjetača + luk + mrkva

Tjedni planovi dohrane od 7 do 12 mjeseci

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Prvi obrok	Jabuka + šljiva + zobene	šljiva + avokado	Marelica + jabuka + proso	Marelice + šljive + griz od pira	Kruška + breskva + avokado	Jabuka + avokado	Proso + jabuke + cikla
Drugi obrok	Blitva + luk + palenta +	Junetina + luk + mrkva korabica + batat	Riba s povrćem u pećnici	Tikvica + koraba + mrkva	Piletina + tikvica + maslinovo ulje	Luk + mrkva korabica + cvjetača + ječam	Riba s povrćem
Treći obrok	Krem juha brokula + luk + mrkva + maslinovo	Quinoa + tikva + luk + brokula + maslinovo	Krem juha tikvica + cvjetača + krumpir	Palenta + blitva + suncokret + maslinovo	Riža + korabica + tikvica + komorač + maslinovo	Amarant + blitva + tikvica + maslinovo – krem juha	Griz od pira + cimet

Tjedni planovi dohrane od 7 do 12 mjeseci

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Prvi obrok	Jabuka + marelica + zobene	Banana + šljiva + avokado	Puding od prosa s pečenom tikvom i jabukom	šljive + griz od pira	Jogurt + kruška	Banana + avokado + zobene	Proso + jabuka + laneno sjeme
Drugi obrok	špinat + luk + palenta + žumanjak	Junetina + luk, + cvjetača korabica + batat	Riba s povrćem u pećnici	Tikvica + koraba + žumanjak	Piletina + tikvica + maslinovo ulje	Luk + mrkva, korabica + mahune + ječam	Riba s povrćem
Treći obrok	Krem juha tikva + luk + mrkva + maslinovo	Amarant + tikvica, luk, , maslinovo ulje	Krem juha cvjetača + krumpir + vrhnje	Palenta + blitva + suncokret + maslinovo	Riža + koraba + tikvica + laneno ulje	Quinoa + blitva + tikvica + maslinovo – krem juha	Pšenični griz + cimet

Tjedni planovi dohrane od 7 do 12 mjeseci

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Prvi obrok	Mufine od banane i jabuke	Proso + kruška + marelica	Jabuka + kruška + svježi sir + quinoa	Banana + šljiva + avokado	Jabuka + marelica + sjemke suncokreta	Jogurt + kruška + marelica	Riža + kruška + c.cimet + laneno sjeme
Drugi obrok	Tikva + tikvica + brokula + žumanjak	Junetina + Mahune + tikvica	Riba + blitva + krumpir	Ječam + teletina + patliđan + narandasti batat	Polpete od tikvice + mrkve + krabice	Piletina + luk + mrkva + korabica + grašak	Riba s povrćem u pečnici
Treći obrok	Krem juha Brokula + bijeli batat maslinovo + amarant	Palenta + mrkva + abc sir	Domaći kruh od spelte + namaz od abc sira + kuhane mrkve	Krem juha Krumpir + mrkva + brokula + luk	Jogurt + pečena tikva	Krem juha brokula + cvjetača + amarant	Pole batata s peršunom i maslinovim uljem