

# Hrana kao energija: čime napuniti svoju bateriju?

**UGLJIKOHIDRATI**  
45 - 60 %  
energije

- **Prednost dajte** namirnicama bogatim vlaknima: cjelovitim žitaricama, mahunarkama, voću i povrću.
- **Izbjegavajte previše** dodanih i slobodnih šećera (poput onih iz sokova i slatkiša).

**MASTI**  
20 - 35 %  
energije

- **Prednost dajte** biljnim uljima bogatim nezasićenim mastima i izvorima **omega-3** poput masne ribe, orašastih plodova, lanenih i chia sjemenki,...
- **Izbjegavajte previše** unos zasićenih i trans-masti (često u procesuiranoj hrani).

**PROTEINI**  
0,83 g/kg  
tjelesne mase

- **Prednost dajte** nemasnom mesu i biljnim izvorima poput mahunarki, žitarica i orašastih plodova.
- **Izbjegavajte previše** crvenog i prerađenog mesa.

**PTF**