

PAKET ZA MRŠAVLJENJE

1300 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Španska pita + jogurt	24g	15g	26g	6g	348kcal
UŽINA 1	Potaž od komorača i karfiola	4g	5g	15g	4g	150kcal
RUČAK	Pileća saltimboka sa povrćem	52g	20g	13g	5g	450kcal
UŽINA 2	Ruby Red sok <small>Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B1, Kalijum</small>			20g od toga šećeri 18g		85kcal
VEČERA	Buddha Bowl salata	7g	8g	26g	6g	205kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća granola sa cimetom i jezgrastim voćem	10g	14g	42g	8g	345kcal
UŽINA 1	Potaž od bundeve	4g	5g	22g	4g	150kcal
RUČAK	Bangkok pilećina sa pirinčanim nudlama	44g	16g	63g	4.5g	450kcal
UŽINA 2	Jezgrasto voće	3.5g	13g	4g	2g	150kcal
VEČERA	Proteinska salata sa heljdom i pilećim fileom	20g	6g	18g	4g	205kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Humus sa pločicama od kuskusa	13g	11g	44g	9g	340kcal
UŽINA 1	Pileća ragu čorba	14g	4g	12g	2g	150kcal
RUČAK	Aromatična vege pljeskavica	21g	14g	54g	13g	448kcal
UŽINA 2	Kuglice od urmi i oraha	2.5g	8g	17g	3g	150kcal
VEČERA	Tuna tataki namaz sa integralnim hlebom	17g	7g	15g	3g	205kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Heljdina pita sa sirom i spanaćem	22g	14g	30g	6g	345kcal
UŽINA 1	Minestrone supa	6g	4g	20g	6g	150kcal
RUČAK	Pileći file sa šumskim pečurkama	54g	19g	8g	4g	448kcal
UŽINA 2	Sezonsko voće	1.2g	0g	34g	4g	150kcal
VEČERA	VitFit salata sa ćurećim fileom	20g	9g	7g	4g	200kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaće heljdine palačinke sa džemom od šljiva i puterom od kikirikija	16g	14g	36g	5g	350kcal
UŽINA 1	Paradajz čorba sa kukuruzom šećercem	4g	5g	16g	4g	150kcal
RUČAK	Losos sa bulgurom i povrćem	33g	20g	35g	7.5g	450kcal
UŽINA 2	Baba Ghanoush	4g	8g	16g	4g	150kcal
VEČERA	Kuskus salata sa povrćem	6g	5g	32g	5g	205kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Gvakamole na integralnom tostu sa poširanim jajima	17g	16g	18g	5g	330kcal
UŽINA 1	Tajlandska supa	12g	7g	6g	2g	150kcal
RUČAK	Ćureći file u sosu od pistača	44g	25g	10g	4g	450kcal
UŽINA 2	Mus od bundeve	5g	2g	24g	4g	150kcal
VEČERA	Salata sa kinoom, edamamama, karfiolom, šargarepom i dresingom od manga	8g	9g	24g	6g	205kcal

