

PAKET ZA MRŠAVLJENJE

1300 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Aromatična palenta sa sirom i sušenim paradajzom	14g	12g	34g	4g	330kcal
UŽINA 1	Potaž od kukuruza šećerca	5g	5g	18g	4g	150kcal
RUČAK	Pileći file u sosu od vrganja	51g	18g	9g	4g	450kcal
UŽINA 2	Proteinski šejk od vanile 200ml	20g	4g	10g	0.5g	160kcal
VEČERA	Buddha Bowl miks zelenih salata, kukuruz šećerac, edamame, pilećina, kinoa, šargarepa	15g	5g	21g	5g	200kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Ovsena kaša sa svežim voćem	13g	11g	48g	7g	348kcal
UŽINA 1	Juneća ragu čorba	12g	5g	10g	2g	150kcal
RUČAK	Rustic Chili Carne sa integralnom rižom	37g	11g	49g	6g	450kcal
UŽINA 2	Grčki jogurt sa čiom, inulinom i crvenim voćem	12g	3.5g	12g	5g	150kcal
VEČERA	Vitaminska salata sa pilećim fileom, mocarelom i semenkama	20g	11g	6g	3g	205kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Integralna pita sa povrćem	18g	14g	28g	6g	342kcal
UŽINA 1	Indijski potaž od sočiva i kurkume	8g	3g	18g	6g	150kcal
RUČAK	Fileti dimljene pastrmke sa dalmatinskim varivom	33g	20g	30g	6g	452kcal
UŽINA 2	Carrot Cake	3g	7g	20g	2g	150kcal
VEČERA	Salata sa tofu sirom, vege kuglicama od kurkume i miksom zelene salate	12g	9g	15g	6g	200kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Hrono proja + kiselo mleko	20g	15g	30g	4g	349kcal
UŽINA 1	Vitaminska čorba sa povrćem	5g	6g	14g	4g	150kcal
RUČAK	Švedske čufte na pire krompiru	41g	20g	38g	5g	450kcal
UŽINA 2	Kolač od jabuke i jezgrastog voća	3g	6g	20g	4g	150kcal
VEČERA	Pileća aromatična pašteta na integralnom hlebu	15g	7g	17g	4g	205kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Omlet sa spanaćem i krem sirom	22g	18g	12g	3g	340kcal
UŽINA 1	Krem supa od bundeve i manga	3g	7g	19g	4g	150kcal
RUČAK	Čureći burger sa aromatičnim njokama	42g	11g	46g	4.5g	450kcal
UŽINA 2	Green Bomb - sveže cedeni sok Vitamin C, vitamin K, vitamin A, Folat, Gvožđe			14g od toga šećeri 8g		70kcal
VEČERA	Salata sa lososom, kuskusom, brokolijem, maslinama, baby spanaćem	14g	9g	16g	4g	208kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Slani mafini sa integralnim žitaricama	18g	12g	32g	6g	347kcal
UŽINA 1	Raw kuglice	5.5g	6g	18g	3.5g	150kcal
RUČAK	Pileći batak sa grilovanim povrćem	40g	26g	13g	5g	450kcal
UŽINA 2	Štapići od povrća sa kremom od humusa	6g	8g	12g	5g	150kcal
VEČERA	Bolonjez sa rezancima od povrća	22g	13g	10g	3g	240kcal

