

PAKET ZA MRŠAVLJENJE

1300 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Frittata sa povrćem i dimljenom čuretinom	30g	20g	6g	2g	350kcal
UŽINA 1	Potaž od karfiola i komorača	4g	5g	15g	4g	150kcal
RUČAK	Healthy hrskava piletina sa miksom povrća	37g	12g	28g	7g	448kcal
UŽINA 2	Proteinski puding od čokolade	15g	3g	9g	2g	150kcal
VEČERA	Salata od avokada, baby spanać, krastavac, mladi sir, pileći file i sveži začini	17g	8g	14g	5g	200kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Banana Bread sa voćem i grčkim jogurtom	10g	9g	42g	6g	315kcal
UŽINA 1	Pileća krem čorba	14g	5g	9g	3g	150kcal
RUČAK	Juneći gulaš na krompir pireu	31g	13g	37g	5.5g	450kcal
UŽINA 2	Žito sa orasima	4g	6g	18g	3g	150kcal
VEČERA	Proteinska salata sa leblebijom, baby spanać, čeri, jaja, čureći file, cvekla	18g	5g	19g	5g	200kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Ovsena kaša sa voćem i đumbirom	14g	10g	46g	7g	345kcal
UŽINA 1	Bistra supa sa povrćem	6g	2.5g	24g	5g	150kcal
RUČAK	Aromatični losos u belom vinu sa kinoom i povrćem	28g	21g	31g	5.5g	450kcal
UŽINA 2	Punjena healthy jabuka	3g	6g	22g	3g	150kcal
VEČERA	Vege ćufte u paradajz sosu na pireu od graška i mente	10g	4g	25g	7g	200kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Jaja sa pečurkama, mocarelom i baby spanaćem	22g	21g	6g	2g	300kcal
UŽINA 1	Potaž od šumskih pečuraka	6g	8g	12g	3.5g	150kcal
RUČAK	Piletina u kokosovom mleku sa kuskusom i prokeljom	33g	16g	36g	6.5g	448kcal
UŽINA 2	Detox sok			34g		150kcal
VEČERA	Healthy cezar salata	24g	11g	12g	3g	240kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Projice od kozjeg sira i povrća	18g	14g	32g	6g	348kcal
UŽINA 1	Proteinski šejk od crvenog voća - 200ml	20g	3g	18g	1g	190kcal
RUČAK	Riblje pljeskavice na pireu od batata i đumbira	36g	10g	42g	7g	447kcal
UŽINA 2	Čia puding sa malinom	6g	6g	10g	6g	150kcal
VEČERA	Vege lasanja od povrća	12g	9g	28g	5g	240kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Rolat sa dimljenom piletinom i sirom	28g	16g	16g	3g	346kcal
UŽINA 1	Orašasti plodovi i suvo voće	4g	10.5g	12g	3g	150kcal
RUČAK	Čureća rolada sa mocarelom i sušenim čerijem	49g	18g	9g	4.5g	450kcal
UŽINA 2	Sveže sezonsko voće	1.2g		34g	4g	150kcal
VEČERA	Kinoa salata sa edamamama, pilećim fileom, paprikom, iceberg i citrusima	17g	6g	19g	4g	205kcal

