

PAKET ZA MRŠAVLJENJE

1300 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća granola sa voćem i orašastim plodovima	12g	16g	38g	7g	350kcal
UŽINA 1	Potaž od celera, karfiola i lešnika	5.5g	9g	10g	4g	150kcal
RUČAK	Piletina Tikka Masala sa integralnom rižom	39g	9g	48g	6g	450kcal
UŽINA 2	Proteinski šejk od vanile 200ml	20g	4g	10g	0.5g	160kcal
VEČERA	Salata sa brokolijem, pilećim fileom, rotkvicama, semenkama, kuskusom	17g	5g	19g	4g	200kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
UŽINA 1	Pileća krem čorba sa povrćem	15g	7g	8g	3g	150kcal
DORUČAK	Quesadilla sa jajima i povrćem	13g	12g	20g	3g	300kcal
RUČAK	Chili con Carne sa njokama od krompira	30g	12g	52g	7.5g	450kcal
UŽINA 2	Kolač sa crvenim voćem	4g	6g	18g	3g	150kcal
VEČERA	Meditranska salata sa tunom	20g	7g	16g	3g	205kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća heljdina pita sa sirom i spanaćem	20g	15g	28g	5g	348kcal
UŽINA 1	Humus sa jajima, krastavcem, čerijem i paprikom	8g	9g	9g	4g	150kcal
RUČAK	Pastrmka na rižotu od bundeve	37g	19g	26g	6.5g	448kcal
UŽINA 2	Mus od čokolade sa lešnikom	14g	7g	10g	2g	150kcal
VEČERA	Punjene tikvice sa mlevenom ćuretinom	22g	9g	9g	2g	205kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Integralni mafini + kiselo mleko	22g	14g	32g	6g	350kcal
UŽINA 1	Krem čorba od paradajza	4g	8g	12g	3g	150kcal
RUČAK	Pileći burger sa povrćem i salatam	43g	14g	32g	6g	447kcal
UŽINA 2	Grčki jogurt sa bobičastim voćem i čiom	12g	4g	12g	5g	150kcal
VEČERA	Zelena salata sa ramstekom, jajima, krastavcem, čerijem, brokolijem, kupusom, matovilcem	17g	10g	6g	3g	200kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Jaja sa avokadom, paradajzom, mladim sirom na integralnom tostu	18g	14g	26g	5g	300kcal
UŽINA 1	Zeleni vitaminski potaž	6g	6g	14g	5g	150kcal
RUČAK	Rolovana piletina sa dimljenim sirom i svežim začinima	48g	21g	7g	3.5g	448kcal
UŽINA 2	Domaća pita sa višnjama	3g	6g	22g	3g	150kcal
VEČERA	Salata sa cveklom, batatom, svežim kozjim sirom, peršunom i orahom	7g	10g	19g	4g	200kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Proja od kuskusa i povrća + jogurt	20g	14g	34g	5g	350kcal
UŽINA 1	Minestrone supa sa povrćem	6g	5g	21g	6g	150kcal
RUČAK	Ćureće šnicle u susamu sa batatom	42g	16g	38g	6.5g	450kcal
UŽINA 2	Sezonsko voće	1.2g		34g	4g	150kcal
VEČERA	Pileći štapići u susamu sa tzatziki sosem i salatam	32g	9g	8g	2g	240kcal

