

PAKET ZA MRŠAVLJENJE

1300 kcal

02.03. - 07.03.

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Poširana jaja sa ćurećim prsima na integralnom hlebu	26g	15g	20g	20g	345kcal
UŽINA 1	Potaž od celera, karfiola i lešnika	5.5g	9g	10g	4g	150kcal
RUČAK	Piletina Tika Masala sa integralnom rižom	39g	9g	48g	6g	450kcal
UŽINA 2	Proteinski šejk od vanile	16g	4g	6g		150kcal
VEČERA	Salata sa brokolijem, pilećim fileom, rotkvicama, semenkama, kuskusom	17g	5g	19g	4g	200kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća heljdina pita sa sirom i spanaćem	20g	15g	28g	5g	348kcal
UŽINA 1	Pileća krem čorba sa povrćem	14g	5g	9g	3g	150kcal
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	Pileći pate sa integralnim hlebom i mikrobiljem	13g	6g	21g	3g	200kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Proja od kuskusa i povrća + jogurt	20g	14g	34g	5g	350kcal
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	Šumski gulaš sa leblebijom	9g	5g	27g	8g	200kcal

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	Domaća granola sa voćem i orašastim plodovima	12g	16g	38g	7g	350kcal
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	150kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Omlet sa povrćem	22g	16g	20g	5g	340kcal
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	Integralna tortilja sa povrćem i hrskavom pilećinom	15g	7g	21g	3.5g	200kcal

