

PROTEINSKI PAKET

2400 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Španska pita + jogurt	28g	16g	42g	5g	420kcal
UŽINA 1	Potaž od komorača i karfiola	18g	8g	22g	7g	230kcal
RUČAK	Pileća saltimboka sa povrćem	50g	18g	14g	5g	520kcal
UŽINA 2	Ruby Red sok Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B1, Kalijum			20g od toga šećeri 18g		85kcal
VEČERA	Buddha Bowl salata	38g	14g	36g	9g	480kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća granola sa cimetom i jezgrastim voćem	22g	24g	55g	9g	430kcal
UŽINA 1	Potaž od bundeve	6g	8g	32g	6g	230kcal
RUČAK	Bangkok pilećina sa pirinčanim nudlama	42g	14g	60g	5g	520kcal
UŽINA 2	Jezgrasto voće	7g	22g	6g	4g	260kcal
VEČERA	Proteinska salata sa heljdom i pilećim fileom	45g	14g	40g	7g	540kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Humus sa pločicama od kuskusa	24g	16g	38g	8g	390kcal
UŽINA 1	Pileća ragu čorba	28g	10g	18g	4g	280kcal
RUČAK	Aromatična vege pljeskavica	28g	12g	42g	10g	480kcal
UŽINA 2	Kuglice od urmi i oraha	12g	14g	32g	5g	320kcal
VEČERA	Tuna tatakhi namaz sa integralnim hlebom	42g	14g	32g	6g	520kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Heljdina pita sa sirom i spanaćem	30g	18g	40g	6g	430kcal
UŽINA 1	Minestrone supa	20g	7g	26g	6g	260kcal
RUČAK	Pileći file sa šumskim pečurkama	48g	16g	10g	3g	520kcal
UŽINA 2	Sezonsko voće	14g	10g	28g	5g	280kcal
VEČERA	VitFit salata sa ćurećim fileom	46g	18g	18g	7g	520kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaće heljdine palačinke sa džemom od šljiva i puterom od kikirikija	32g	16g	44g	6g	430kcal
UŽINA 1	Paradajz čorba sa kukuruzom šećercem	18g	6g	28g	5g	240kcal
RUČAK	Losos sa bulgurom i povrćem	42g	20g	36g	7g	560kcal
UŽINA 2	Baba Ghanoush	20g	12g	26g	6g	300kcal
VEČERA	Kuskus salata sa povrćem	38g	14g	42g	8g	520kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Gvakamole na integralnom tostiu sa poširanim jajima	22g	22g	20g	6g	480kcal
UŽINA 1	Tajlandska supa	22g	10g	18g	3g	260kcal
RUČAK	Ćureći file u sosu od pistača	46g	22g	12g	5g	520kcal
UŽINA 2	Mus od bundeve	22g	6g	28g	5g	300kcal
VEČERA	Salata sa kinoom, edamamama, karfiolom, šargarepom i dresingom od manga	42g	14g	40g	9g	520kcal

