

# PROTEINSKI PAKET

2400 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Aromatična palenta sa sirom i sušenim paradajzom	26g	14g	46g	5g	420kcal
UŽINA 1	Potaž od kukuruza šećerca	18g	7g	26g	5g	240kcal
RUČAK	Pileći file u sosu od vrganja	48g	16g	12g	3g	520kcal
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	42g	14g	36g	42g	520kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Ovsena kaša sa svežim voćem	32g	12g	48g	7g	430kcal
UŽINA 1	Juneća ragu čorba	30g	12g	16g	4g	300kcal
RUČAK	Rustic Chili Carne sa integralnom rižom	46g	14g	52g	7g	620kcal
UŽINA 2	Grčki jogurt sa čiom, inulinom i crvenim voćem	28g	8g	20g	8g	300kcal
VEČERA	Vitaminska salata sa pilećim fileom, mocarelom i semenkama	44g	20g	18g	6g	520kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Integralna pita sa povrćem	28g	14g	44g	6g	410kcal
UŽINA 1	Indijski potaž od sočiva i kurkume	22g	8g	30g	7g	280kcal
RUČAK	Fileti dimljene pastrmke sa dalmatinskim varivom	44g	20g	32g	6g	560kcal
UŽINA 2	Carrot Cake	5g	11g	31g	3g	230kcal
VEČERA	Salata sa tofu sirom, vege kuglicama od kurkume i miksom zelene salate	38g	16g	26g	8g	480kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Hrono proja + kiselo mleko	30g	16g	38g	5g	420kcal
UŽINA 1	Vitaminska čorba sa povrćem	20g	6g	26g	6g	240kcal
RUČAK	Švedske čufte na pire krompiru	46g	20g	40g	5g	620kcal
UŽINA 2	Kolač od jabuke i jezgrastog voća	18g	14g	36g	5g	330kcal
VEČERA	Pileća aromatična pašteta na integralnom hlebu	38g	16g	32g	6g	500kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Omljet sa spanaćem i krem sirom	34g	20g	10g	3g	410kcal
UŽINA 1	Krem supa od bundeve i manga	18g	7g	28g	5g	240kcal
RUČAK	Čureći burger sa aromatičnim njokama	46g	12g	44g	6g	620kcal
UŽINA 2	Green Bomb - sveže ceđeni sok Vitamin C, vitamin K, vitamin A, Folat, Gvožđe			14g od toga šećeri 10g		70kcal
VEČERA	Salata sa lososom, kuskusom, brokolijem, maslinama, baby spanaćem	42g	18g	36g	7g	520kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Slani mafini sa integralnim žitaricama	28g	16g	38g	5g	410kcal
UŽINA 1	Raw kuglice	14g	16g	28g	5g	300kcal
RUČAK	Pileći batac sa grilovanim povrćem	46g	22g	14g	5g	560kcal
UŽINA 2	Štapići od povrća sa kremom od humusa	18g	14g	26g	7g	320kcal
VEČERA	Bolonjez sa rezancima od povrća	45g	26g	21g	6g	500kcal

