

PROTEINSKI PAKET

2400 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Frittata sa povrćem i dimljenom čuretinom	32g	28g	12g	3g	420kcal
UŽINA 1	Potaž od karfiola i komorača	18g	8g	22g	7g	230kcal
RUČAK	Healthy hrskava piletina sa miksom povrća	52g	28g	45g	6g	650kcal
UŽINA 2	Proteinski puding od čokolade	25g	6g	18g	2g	220kcal
VEČERA	Salata od avokada, baby spanać, krastavac, mladi sir, pileći file i sveži začini	38g	28g	34g	10g	520kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Banana Bread sa voćem i grčkim jogurtom	10g	16g	68g	4g	450kcal
UŽINA 1	Pileća krem čorba	20g	11g	10g	2g	220kcal
RUČAK	Juneći gulaš na krompir pireu	48g	34g	60g	5g	720kcal
UŽINA 2	Žito sa orasima	10g	12g	48g	6g	320kcal
VEČERA	Proteinska salata sa leblebijom, baby spanać, čeri, jaja, čureći file, cvekla	42g	22g	38g	9g	520kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Ovsena kaša sa voćem i đumbirom	14g	12g	65g	7g	420kcal
UŽINA 1	Bistra supa sa povrćem	10g	4g	36g	8g	230kcal
RUČAK	Aromatični losos u belom vinu sa kinoom i povrćem	48g	38g	50g	6g	720kcal
UŽINA 2	Punjena healthy jabuka	5g	10g	34g	5g	230kcal
VEČERA	Vege ćufte u paradajz sosu na pireu od graška i mente	22g	20g	52g	10g	480kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Jaja sa pečurkama, mocarelom i baby spanaćem	38g	38g	10g	3g	550kcal
UŽINA 1	Potaž od šumskih pečuraka	12g	12g	14g	3g	210kcal
RUČAK	Piletina u kokosovom mleku sa kuskusom i prokeljom	46g	36g	58g	5g	720kcal
UŽINA 2	Detox sok	2g	0g	32g	2g	140kcal
VEČERA	Healthy cezar salata	50g	23g	25g	6g	500kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Projice od kozjeg sira i povrća	18g	16g	42g	4g	380kcal
UŽINA 1	Proteinski šejk od crvenog voća - 200ml	20g	3g	18g	1g	190kcal
RUČAK	Riblje pljeskavice na pireu od batata i đumbira	46g	30g	60g	7g	680kcal
UŽINA 2	Čia puding sa malinom	8g	14g	28g	8g	260kcal
VEČERA	Vege lasanja od povrća	25g	19g	58g	11g	500kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Rolat sa dimljenom piletinom i sirom	32g	26g	22g	2g	420kcal
UŽINA 1	Orašasti plodovi i suvo voće	6g	18g	28g	4g	280kcal
RUČAK	Čureća rolada sa mocarelom i sušenim čerijem	52g	38g	20g	2g	650kcal
UŽINA 2	Sveže sezonsko voće	2g	1g	38g	5g	160kcal
VEČERA	Kinoa salata sa edamamama, pilećim fileom, paprikom, iceberg i citrusima	38g	20g	48g	8g	520kcal

