

# PROTEINSKI PAKET

2400 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća granola sa voćem i orašastim plodovima	14g	18g	56g	7g	420kcal
UŽINA 1	Potaž od celera, karfiola i lešnika	10g	14g	16g	5g	220kcal
RUČAK	Piletina Tikka Masala sa integralnom rižom	50g	24g	62g	6g	680kcal
UŽINA 2	Proteinski šejk od vanile 200ml	20g	4g	10g	0.5g	160kcal
VEČERA	Salata sa brokolijem, pilećim fileom, rotkvicama, semenkama, kuskusom	36g	18g	42g	8g	480kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Quesadilla sa jajima i povrćem	27g	25g	42g	7g	550kcal
UŽINA 1	Pileća krem čorba sa povrćem	18g	8g	12g	3g	200kcal
RUČAK	Chili con Carne sa njokama od krompira	48g	26g	64g	7g	720kcal
UŽINA 2	Kolač sa crvenim voćem	6g	12g	48g	4g	300kcal
VEČERA	Mediteranska salata sa tunom	45g	24g	38g	7g	540kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća heljdina pita sa sirom i spanaćem	30g	18g	40g	6g	430kcal
UŽINA 1	Humus sa jajima, krastavcem, čerijem i paprikom	22g	18g	26g	7g	360kcal
RUČAK	Pastrmka na rižotu od bundeve	46g	26g	52g	6g	680kcal
UŽINA 2	Mus od čokolade sa lešnikom	10g	18g	32g	4g	320kcal
VEČERA	Punjene tikvice sa mlevenom ćuretinom	50g	30g	20g	6g	540kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Integralni mafini + kiselo mleko	16g	12g	46g	5g	350kcal
UŽINA 1	Krem čorba od paradajza	8g	10g	18g	4g	200kcal
RUČAK	Pileći burger sa povrćem i salatam	44g	22g	42g	6g	600kcal
UŽINA 2	Grčki jogurt sa bobičastim voćem i čiom	22g	10g	24g	6g	260kcal
VEČERA	Zelena salata sa ramstekom, jajima, krastavcem, čerijem, brokolijem, kupusom, matovilcem	48g	28g	18g	7g	520kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Jaja sa avokadom, paradajzom, mladim sirom na integralnom tostu	30g	27g	44g	9g	550kcal
UŽINA 1	Zeleni vitaminski potaž	10g	8g	18g	5g	180kcal
RUČAK	Rolovana piletina sa dimljenim sirom i svežim začinima	52g	30g	18g	2g	650kcal
UŽINA 2	Domaća pita sa višnjama	6g	12g	50g	4g	320kcal
VEČERA	Salata sa cveklom, batatom, svežim kozjim sirom, peršunom i orahom	18g	22g	42g	8g	420kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Proja od kuskusa i povrća + jogurt	20g	14g	48g	5g	380kcal
UŽINA 1	Minestrone supa sa povrćem	12g	6g	24g	6g	220kcal
RUČAK	Ćureće šnicle u susamu sa batatom	48g	26g	48g	6g	680kcal
UŽINA 2	Sezonsko voće	2g	1g	38g	5g	160kcal
VEČERA	Pileći štapići u susamu sa tzatziki sosem i salatam	65g	19g	17g	5g	500kcal

