

ŽENSKI PAKET

1600 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Aromatična palenta sa sirom i sušenim paradajzom	15g	16g	38g	4g	335kcal
UŽINA 1	Potaž od kukuruza šećerca	7g	9.5g	30g	5g	225kcal
RUČAK	Pileći file u sosu od vrganja	45g	16g	7g	3g	395kcal
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	32g	11g	44g	10g	415kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Ovsena kaša sa svežim voćem	16g	16g	63g	8g	435kcal
UŽINA 1	Juneća ragu čorba	19g	10.5g	20g	4g	245kcal
RUČAK	Rustic Chili Carne sa integralnom rižom	34g	10g	45g	5g	415kcal
UŽINA 2	Grčki jogurt sa čiom, inulinom i crvenim voćem	17.5g	5g	21.5g	7g	200kcal
VEČERA	Vitaminska salata sa pilećim fileom, mocarelom i semenkama	38g	22g	10g	5g	395kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Integralna pita sa povrćem	20g	18g	38g	6g	375kcal
UŽINA 1	Indijski potaž od sočiva i kurkume	11g	4g	24g	7g	185kcal
RUČAK	Fileti dimljene pastrmke sa dalmatinskim varivom	34g	21g	32g	6g	460kcal
UŽINA 2	Carrot Cake	3.5g	7.5g	22g	2.2g	160kcal
VEČERA	Salata sa tofu sirom, vege kuglicama od kurkume i miksom zelene salate	22g	16g	28g	9g	360kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Hrono proja + kiselo mleko	24g	22g	42g	5g	450kcal
UŽINA 1	Vitaminska čorba sa povrćem	5g	7g	14g	5g	135kcal
RUČAK	Švedske čufte na pire krompiru	38g	18g	35g	5g	415kcal
UŽINA 2	Kolač od jabuke i jezgrastog voća	7.5g	14g	38g	5g	300kcal
VEČERA	Pileća aromatična pašteta na integralnom hlebu	26g	12g	30g	6g	340kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Omljet sa spanaćem i krem sirom	23g	25g	23g	4g	365kcal
UŽINA 1	Krem supa od bundeve i manga	4g	10.5g	28g	5g	215kcal
RUČAK	Čureći burger sa aromatičnim njokama	39g	10g	42g	4g	415kcal
UŽINA 2	Green Bomb - sveže cedeni sok Vitamin C, vitamin K, vitamin A, Folat, Gvožđe			14g od toga šećeri 10g		70kcal
VEČERA	Salata sa lososom, kuskusom, brokolijem, maslinama, baby spanaćem	28g	18g	32g	7g	410kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Slani mafini sa integralnim žitaricama	22g	16g	43g	7g	375kcal
UŽINA 1	Raw kuglice	6g	7g	20g	4g	165kcal
RUČAK	Pileći batak sa grilovanim povrćem	38g	25g	12g	5g	430kcal
UŽINA 2	Štapići od povrća sa kremom od humusa	11g	14.5g	26g	7g	260kcal
VEČERA	Bolonjez sa rezancima od povrća	29g	17g	14g	4g	320kcal

