

ŽENSKI PAKET

1600 kcal

PON

| | NAZIV JELA | PROTEINI | MASTI | UH | VLAKNA | KALORIJE |
|---------|--|----------|-------|-------|--------|----------|
| DORUČAK | Frittata sa povrćem i dimljenom čuretinom | 32g | 28g | 8g | 2.5g | 385kcal |
| UŽINA 1 | Potaž od karfiola i komorača | 5g | 7g | 18g | 5g | 155kcal |
| RUČAK | Healthy hrskava piletina sa miksom povrća | 32g | 10g | 24g | 6g | 385kcal |
| UŽINA 2 | Proteinski puding od čokolade | 23g | 6.5g | 18.5g | 3.5g | 230kcal |
| VEČERA | Salata od avokada, baby spanać, krastavac, mladi sir, pileći file i sveži začini | 34g | 16g | 28g | 9g | 395kcal |

UTO

| | NAZIV JELA | PROTEINI | MASTI | UH | VLAKNA | KALORIJE |
|---------|---|----------|-------|-----|--------|----------|
| DORUČAK | Banana Bread sa voćem i grčkim jogurtom | 12g | 11g | 48g | 6g | 315kcal |
| UŽINA 1 | Pileća krem čorba | 17g | 6g | 12g | 4g | 185kcal |
| RUČAK | Juneći gulaš na krompir pireu | 28g | 12g | 34g | 5g | 410kcal |
| UŽINA 2 | Žito sa orasima | 7.5g | 12g | 42g | 5g | 300kcal |
| VEČERA | Proteinska salata sa leblebijom, baby spanać, čeri, jaja, čureći file, cvekla | 38g | 11g | 39g | 10g | 410kcal |

SRE

| | NAZIV JELA | PROTEINI | MASTI | UH | VLAKNA | KALORIJE |
|---------|---|----------|-------|-----|--------|----------|
| DORUČAK | Ovsena kaša sa voćem i đumbirom | 16g | 15g | 63g | 8g | 425kcal |
| UŽINA 1 | Bistra supa sa povrćem | 7g | 3g | 27g | 6g | 170kcal |
| RUČAK | Aromatični losos u belom vinu sa kinoom i povrćem | 26g | 19g | 28g | 5g | 415kcal |
| UŽINA 2 | Punjena healthy jabuka | 3.5g | 7g | 25g | 3.5g | 170kcal |
| VEČERA | Vege ćufte u paradajz sosu na pireu od graška i mente | 18g | 8g | 45g | 12g | 360kcal |

ČET

| | NAZIV JELA | PROTEINI | MASTI | UH | VLAKNA | KALORIJE |
|---------|--|----------|-------|-----|--------|----------|
| DORUČAK | Jaja sa pečurkama, mocarelom i baby spanaćem | 26g | 25g | 7g | 2.3g | 360kcal |
| UŽINA 1 | Potaž od šumskih pečuraka | 7.5g | 11.5g | 16g | 4g | 205kcal |
| RUČAK | Piletina u kokosovom mleku sa kuskusom i prokeljom | 29g | 14g | 32g | 6g | 395kcal |
| UŽINA 2 | Detox sok | 1.2g | 0.2g | 24g | 2.5g | 105kcal |
| VEČERA | Healthy cezar salata | 32g | 15g | 16g | 4g | 320kcal |

PET

| | NAZIV JELA | PROTEINI | MASTI | UH | VLAKNA | KALORIJE |
|---------|---|----------|-------|-----|--------|----------|
| DORUČAK | Projice od kozjeg sira i povrća | 22g | 20g | 43g | 6g | 395kcal |
| RUČAK | Riblje pljeskavice na pireu od batata i đumbira | 30g | 8g | 35g | 6g | 370kcal |
| UŽINA 2 | Čia puding sa malinom | 9g | 11.5g | 22g | 9g | 230kcal |
| VEČERA | Vege lasanja od povrća | 16g | 12g | 37g | 7g | 320kcal |

SUB

| | NAZIV JELA | PROTEINI | MASTI | UH | VLAKNA | KALORIJE |
|---------|--|----------|-------|-----|--------|----------|
| DORUČAK | Rolat sa dimljenom piletinom i sirom | 34g | 22g | 23g | 3g | 410kcal |
| UŽINA 1 | Orašasti plodovi i suvo voće | 7g | 17.5g | 20g | 4g | 245kcal |
| RUČAK | Čureća rolada sa mocarelom i sušenim čerijem | 42g | 16g | 8g | 4g | 380kcal |
| UŽINA 2 | Sveže sezonsko voće | 0.8g | 0.2g | 20g | 3g | 90kcal |
| VEČERA | Kinoa salata sa edamamama, pilećim fileom, paprikom, iceberg i citrusima | 32g | 12g | 36g | 8g | 385kcal |

