

ŽENSKI PAKET

1600 kcal

02.03. - 07.03.

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Poširana jaja sa čurećim prsima na integralnom hlebu	30g	20g	28g	5g	380kcal
UŽINA 1	Potaž od celera, karfiola i lešnika	7.5g	15.5g	16g	6g	225kcal
RUČAK	Piletina Tika Masala sa integralnom rižom	34g	8g	42g	5g	395kcal
UŽINA 2	Proteinski šejk od vanile	24g	7g	12g		210kcal
VEČERA	Salata sa brokolijem, pilećim fileom, rotkvicama, semenkama, kuskusom	34g	11g	38g	7g	395kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća heljdina pita sa sirom i spanaćem	22g	19g	38g	5g	390kcal
UŽINA 1	Pileća krem čorba sa povrćem	20g	11.5g	16g	4g	210kcal
RUČAK	Chili con Carne sa njokama od krompira	28g	11g	48g	7g	415kcal
UŽINA 2	Kolač sa crvenim voćem	7g	10.5g	36g	5.5g	260kcal
VEČERA	Pileći pate sa integralnim hlebom i mikrobiljem	24g	12g	39g	6g	370kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Proja od kuskusa i povrća + jogurt	22g	18g	48g	5g	420kcal
UŽINA 1	Humus sa jajima, krastavcem, čerijem i paprikom	12g	14.5g	16g	5g	225kcal
RUČAK	Pastrmka na rižotu od bundeve	32g	16g	22g	6g	380kcal
UŽINA 2	Mus od čokolade sa lešnikom	22g	12g	18g	3g	260kcal
VEČERA	Šumski gulaš sa leblebijom	16g	9g	48g	14g	355kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Integralni mafini + kiselo mleko	24g	20g	48g	7g	440kcal
UŽINA 1	Krem čorba od paradajza	5g	11.5g	18g	4g	195kcal
RUČAK	Pileći burger sa povrćem i salatam	35g	12g	26g	5g	365kcal
UŽINA 2	Grčki jogurt sa bobičastim voćem i čiom	16.5g	6.5g	20g	6g	210kcal
VEČERA	Zelena salata sa ramstekom, jajima, krastavcem, čerijem, brokolijem, kupusom, matovilcem	36g	22g	12g	6g	415kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća granola sa voćem i orašastim plodovima	14g	24g	48g	7g	440kcal
UŽINA 1	Zeleni vitaminski potaž	7.5g	7g	16g	6g	165kcal
RUČAK	Rolovana piletina sa dimljenim sirom i svežim začinima	42g	18g	6g	3g	390kcal
UŽINA 2	Domaća pita sa višnjama	4.5g	11g	42g	4g	290kcal
VEČERA	Salata sa cveklom, batatom, svežim kozijim sirom, peršunom i orahom	14g	21g	38g	8g	405kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Omlet sa povrćem	22g	20g	33g	5g	380kcal
UŽINA 1	Minestrone supa sa povrćem	8.5g	7g	30g	7.5g	215kcal
RUČAK	Čureće šnicle u susamu sa batatom	38g	14g	34g	6g	410kcal
UŽINA 2	Sezonsko voće	0.8g	0.2g	20g	3g	90kcal
VEČERA	Integralna tortilja sa povrćem i hrskavom piletinom	31g	14g	42g	7g	420kcal

