

MUŠKI PAKET

1900 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Španska pita + jogurt	24g	26g	48g	5g	520kcal
UŽINA 1	Potaž od komorača i karfiola	6g	8g	22g	5g	180kcal
RUČAK	Pileća saltimboka sa povrćem	48g	22g	52g	6g	605kcal
UŽINA 2	Ruby Red sok Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B1, Kalijum			20g od toga šećeri 18g		85kcal
VEČERA	Buddha Bowl salata	25g	14g	38g	7g	380kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća granola sa cimetom i jezgrastim voćem	18g	22g	56g	7g	495kcal
UŽINA 1	Potaž od bundeve	5g	6g	26g	5g	180kcal
RUČAK	Bangkok pilećina sa pirinčanim nudlama	42g	18g	70g	5g	610kcal
UŽINA 2	Jezgrasto voće	6g	17g	4g	3g	195kcal
VEČERA	Proteinska salata sa heljdom i pilećim fileom	32g	12g	36g	6g	380kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Humus sa pločicama od kuskusa	16g	24g	54g	8g	505kcal
UŽINA 1	Pileća ragu čorba	18g	10g	15g	3g	220kcal
RUČAK	Aromatična vege pljeskavica	24g	22g	74g	9g	590kcal
UŽINA 2	Kuglice od urmi i oraha	4g	11g	25g	4g	210kcal
VEČERA	Tuna tatakhi namaz sa integralnim hlebom	30g	12g	42g	5g	400kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Heljdina pita sa sirom i spanaćem	22g	24g	52g	7g	515kcal
UŽINA 1	Minestrone supa	8g	4g	28g	6g	175kcal
RUČAK	Pileći file sa šumskim pečurkama	46g	18g	62g	5g	595kcal
UŽINA 2	Sezonsko voće	2g	1g	42g	5g	180kcal
VEČERA	VitFit salata sa ćurećim fileom	35g	11g	30g	5g	365kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaće heljdine palačinke sa džemom od šljiva i puterom od kikirikija	18g	22g	65g	6g	530kcal
UŽINA 1	Paradajz čorba sa kukuruzom šećercem	6g	5g	30g	5g	185kcal
RUČAK	Losos sa bulgurom i povrćem	38g	28g	56g	7g	630kcal
UŽINA 2	Baba Ghanoush	5g	12g	16g	4g	190kcal
VEČERA	Kuskus salata sa povrćem	18g	10g	55g	7g	380kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Gvakamole na integralnom tostu sa poširanim jajima	22g	26g	45g	6g	510kcal
UŽINA 1	Tajlandska supa	12g	10g	16g	3g	200kcal
RUČAK	Ćureći file u sosu od pistača	45g	24g	55g	6g	620kcal
UŽINA 2	Mus od bundeve	8g	7g	31g	5g	215kcal
VEČERA	Salata sa kinoom, edamamama, karfiolom, šargarepom i dresingom od manga	20g	14g	54g	8g	420kcal

