

MUŠKI PAKET

1900 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Aromatična palenta sa sirom i sušenim paradajzom	15g	21g	64g	5g	505kcal
UŽINA 1	Potaž od kukuruza šećerca	6g	7g	23g	4g	180kcal
RUČAK	Pileći file u sosu od vrganja	48g	24g	50g	4g	610kcal
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	34g	14g	36g	6g	405kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Ovsena kaša sa svežim voćem	14g	12g	81g	8g	490kcal
UŽINA 1	Juneća ragu čorba	18g	10g	12g	2g	210kcal
RUČAK	Rustic Chili Carne sa integralnom rižom	40g	22g	68g	7g	630kcal
UŽINA 2	Grčki jogurt sa čiom, inulinom i crvenim voćem	15g	10g	18g	4g	220kcal
VEČERA	Vitaminska salata sa pilećim fileom, mocarelom i semenkama	38g	18g	16g	4g	380kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Integralna pita sa povrćem	18g	24g	55g	7g	510kcal
UŽINA 1	Indijski potaž od sočiva i kurkume	11g	6g	24g	6g	195kcal
RUČAK	Fileti dimljene pastrmke sa dalmatinskim varivom	38g	30g	42g	5g	590kcal
UŽINA 2	Carrot Cake	4g	8g	25g	2.5g	180kcal
VEČERA	Salata sa tofu sirom, vege kuglicama od kurkume i miksom zelene salate	22g	20g	39g	7g	425kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Hrono proja + kiselo mleko	22g	26g	51g	4g	525kcal
UŽINA 1	Vitaminska čorba sa povrćem	5g	7g	21g	4g	165kcal
RUČAK	Švedske čufte na pire krompiru	35g	34g	49g	4g	640kcal
UŽINA 2	Kolač od jabuke i jezgrastog voća	6g	11g	22g	3g	210kcal
VEČERA	Pileća aromatična pašteta na integralnom hlebu	28g	14g	31g	4g	360kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Omlet sa spanaćem i krem sirom	28g	38g	19g	3g	530kcal
UŽINA 1	Krem supa od bundeve i manga	4g	8g	25g	3g	185kcal
RUČAK	Čureći burger sa aromatičnim njokama	42g	20g	68g	5g	620kcal
UŽINA 2	Green Bomb - sveže ceđeni sok <small>Vitamin C, vitamin K, vitamin A, Folat, Gvožđe</small>			14g od toga šećeri 10g		70kcal
VEČERA	Salata sa lososom, kuskusom, brokolijem, maslinama, baby spanaćem	30g	16g	29g	5g	380kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Slani mafini sa integralnim žitaricama	20g	25g	51g	6g	510kcal
UŽINA 1	Raw kuglice	5g	10g	20g	3g	190kcal
RUČAK	Pileći batac sa grilovanim povrćem	45g	32g	34g	4g	605kcal
UŽINA 2	Štapići od povrća sa kremom od humusa	8g	12g	14g	5g	195kcal
VEČERA	Bolonjez sa rezancima od povrća	33g	19g	15g	4g	360kcal

