

MUŠKI PAKET

1900 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Frittata sa povrćem i dimljenom čuretinom	32g	34g	18g	3g	510kcal
UŽINA 1	Potaž od karfiola i komorača	6g	8g	22g	5g	180kcal
RUČAK	Healthy hrskava piletina sa miksom povrća	48g	22g	55g	5g	615kcal
UŽINA 2	Proteinski puding od čokolade	22g	5g	19g	2g	210kcal
VEČERA	Salata od avokada, baby spanać, krastavac, mladi sir, pileći file i sveži začini	34g	20g	22g	6g	400kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Banana Bread sa voćem i grčkim jogurtom	12g	18g	72g	5g	495kcal
UŽINA 1	Pileća krem čorba	16g	12g	10g	2g	210kcal
RUČAK	Juneći gulaš na krompir pireu	42g	28g	52g	4g	630kcal
UŽINA 2	Žito sa orasima	6g	12g	25g	4g	230kcal
VEČERA	Proteinska salata sa leblebijom, baby spanać, čeri, jaja, čureći file, cvekla	35g	16g	25g	7g	385kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Ovsena kaša sa voćem i đumbirom	15g	10g	88g	8g	505kcal
UŽINA 1	Bistra supa sa povrćem	8g	3.5g	30g	6.5g	190kcal
RUČAK	Aromatični losos u belom vinu sa kinoom i povrćem	38g	32g	48g	6g	640kcal
UŽINA 2	Punjena healthy jabuka	4g	8g	28g	4g	190kcal
VEČERA	Vege ćufte u paradajz sosu na pireu od graška i mente	22g	14g	42g	8g	380kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Jaja sa pečurkama, mocarelom i baby spanaćem	30g	29g	8g	2.6g	420kcal
UŽINA 1	Potaž od šumskih pečuraka	5g	10g	19g	3g	185kcal
RUČAK	Piletina u kokosovom mleku sa kuskusom i prokeljom	44g	26g	50g	5g	610kcal
UŽINA 2	Detox sok	3g	1g	34g	2g	155kcal
VEČERA	Healthy cezar salata	36g	17g	18g	4g	360kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Projice od kozjeg sira i povrća	20g	25g	52g	6g	515kcal
UŽINA 1	Proteinski šejk od crvenog voća - 200ml	20g	3g	18g	1g	190kcal
RUČAK	Riblje pljeskavice na pireu od batata i đumbira	35g	18g	72g	6g	590kcal
UŽINA 2	Čia puding sa malinom	8g	12g	16g	6g	205kcal
VEČERA	Vege lasanja od povrća	18g	14g	42g	8g	360kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Rolat sa dimljenom piletinom i sirom	35g	28g	32g	3g	525kcal
UŽINA 1	Orašasti plodovi i suvo voće	5g	14g	16g	3g	200kcal
RUČAK	Čureća rolada sa mocarelom i sušenim čerijem	50g	24g	46g	4g	605kcal
UŽINA 2	Sveže sezonsko voće	2g	1g	39g	5g	170kcal
VEČERA	Kinoa salata sa edamamama, pilećim fileom, paprikom, iceberg i citrusima	28g	14g	32g	6g	365kcal

