

# MUŠKI PAKET

1900 kcal

PON

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća granola sa voćem i orašastim plodovima	12g	28g	70g	7g	490kcal
UŽINA 1	Potaž od celera, karfiola i lešnika	5g	12g	18g	4g	195kcal
RUČAK	Piletina Tikka Masala sa integralnom rižom	45g	22g	60g	5g	620kcal
UŽINA 2	Proteinski šejk od vanile 200ml	20g	4g	10g	0.5g	160kcal
VEČERA	Salata sa brokolijem, pilećim fileom, rotkvicama, semenkama, kuskusom	32g	14g	33g	6g	385kcal

UTO

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Quesadilla sa jajima i povrćem	19g	18g	30g	5g	480kcal
UŽINA 1	Pileća krem čorba sa povrćem	18g	10g	12g	2g	210kcal
RUČAK	Chili con Carne sa njokama od krompira	38g	26g	63g	5g	640kcal
UŽINA 2	Kolač sa crvenim voćem	5g	10g	26g	3g	215kcal
VEČERA	Mediteranska salata sa tunom	35g	18g	30g	6g	420kcal

SRE

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Domaća heljdina pita sa sirom i spanaćem	22g	24g	52g	7g	515kcal
UŽINA 1	Humus sa jajima, krastavcem, čerijem i paprikom	14g	15g	10g	4g	230kcal
RUČAK	Pastrmka na rižotu od bundeve	36g	28g	48g	4g	590kcal
UŽINA 2	Mus od čokolade sa lešnikom	6g	14g	18g	3g	225kcal
VEČERA	Punjene tikvice sa mlevenom čuretinom	40g	22g	16g	4.5g	420kcal

ČET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Integralni mafini + kiselo mleko	20g	25g	54g	5g	520kcal
UŽINA 1	Krem čorba od paradajza	4g	7g	24g	4g	175kcal
RUČAK	Pileći burger sa povrćem i salatam	42g	25g	55g	4g	615kcal
UŽINA 2	Grčki jogurt sa bobičastim voćem i čiom	15g	10g	15g	4g	210kcal
VEČERA	Zelena salata sa ramstekom, jajima, krastavcem, čerijem, brokolijem, kupusom, matovilcem	38g	20g	12g	3g	380kcal

PET

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Jaja sa avokadom, paradajzom, mladim sirom na integralnom tostu	24g	20g	34g	7g	420kcal
UŽINA 1	Zeleni vitaminski potaž	6g	7g	18g	4g	160kcal
RUČAK	Rolovana piletina sa dimljenim sirom i svežim začinima	52g	34g	30g	3g	635kcal
UŽINA 2	Domaća pita sa višnjama	4g	9g	33g	3g	230kcal
VEČERA	Salata sa cveklom, batatom, svežim kozjim sirom, peršunom i orahom	16g	18g	34g	6g	365kcal

SUB

	NAZIV JELA	PROTEINI	MASTI	UH	VLAKNA	KALORIJE
DORUČAK	Proja od kuskusa i povrća + jogurt	18g	20g	62g	6g	500kcal
UŽINA 1	Minestrone supa sa povrćem	8g	4g	28g	6g	180kcal
RUČAK	Čureće šnicle u susamu sa batatom	48g	20g	57g	5g	600kcal
UŽINA 2	Sezonsko voće	2g	1g	41g	5g	180kcal
VEČERA	Pileći štapici u susamu sa tzatziki sosem i salatam	47g	14g	12g	3g	360kcal

