



Kalorijske vrednosti i sastav obroka



TVOJOBROK

30%
Masti

20%
Proteini

50%
Ugljeni hidarti

PONEDELJAK

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Granola sa jogurtom

25

20

73

592

Ovsene pahuljice, badem, lešnik, seme suncokreta,
laneno seme, med, kokosovo ulje, cimet, suvo grožđe

UŽINA

Choco banana smoothie

4

6

74

355

Banana, urme, kakao, pirinčano mleko

OBROK 1

Rižoto sa piletinom i pečurkama

24

41

79

695

Pileći filet, šampinjoni, crni luk, beli luk, belo vino,
puter, kačkavalj

OBROK 2

Oslić sa dalmatinskim varivom

17

42

52

522

Oslić, blitva, krompir, beli luk, maslinovo ulje



TVOJOBROK

30%
Masti

20%
Proteini

50%
Ugljeni hidarti

UTORAK

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Palenta sa rukolom i semenkama bundeve

15

15

72

481

Palenta, sjenički sir, golica, rukola

UŽINA

Cherry dream

2

3

65

289

Banana, urme, višnje, pirinčano mleko

OBROK 1

Chili con carne

9

29

66

458

Juneće mleveno meso, beli pirinač, crni luk, beli luk, paprika, maslinovo ulje, crveni pasulj, paradajz pelat

OBROK 2

Wrap sa piletinom i avokadom

29

56

69

757

Pileći file, jaja, krem sir, avokado, baby spanać, tortilja, sos na bazi grčkog jogurta, senfa i limuna



TVOJOBROK

30%

Masti

20%

Proteini

50%

Ugljeni hidarti

SREDA

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Makarone sa tunjevinom

6

28

59

404

Integralne makarone, tunjevina, paradajz, kukuruz
šećerac, zelena salata

UŽINA

Potaž od povrća

5

5

39

225

Celer, paškanat, krompir, šargarepa, blitva

OBROK 1

Loptice od piletine sa slatkim sosom

19

48

74

657

Pileći file, šargarepa, crveni luk, beli luk, maslinovo ulje,
med, soja sos, limun, kukuruzni skrob, susam

UŽINA

Rafaelo kuglice

14

6

9

189

Indijski orah, lešnik, med, Ella sir

OBROK 2

Cezar salata sa leblebijama

13

28

76

535

Leblebije, cezar sos, paradajz, krutoni, kačkavalj
trapist, zelena salata



TVOJOBROK

30%

Masti

20%

Proteini

50%

Ugljeni hidarti

ČETVRTAK

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Ovsena kaša sa sezonskim voćem

Ovsene pahuljice, sezonsko voće, jogurt, med

8

17

78

450

UŽINA

Energy boost juice

Limun, šargarepa, narandža

0

2

19

87

OBROK 1

Kari od crvenog sočiva

Sočivo, maslinovo ulje, crni luk, pirinčano mleko, paradajz pelat

10

35

134

766

OBROK 2

Kornfleks piletina

Pileći file, jaja, senf, kornfleks, maslinovo ulje

24

56

57

668



TVOJOBROK

30%
Masti

20%
Proteini

50%
Ugljeni hidarti

PETAK

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Slani mafni

24

21

37

449

Kukuruzno brašno, jaja, beli sir, masline

UŽINA

Snickers banana

14

6

36

295

Banana, kikiriki, crna čokolada

OBROK 1

Svinjski file u sosu od pečuraka

18

34

37

447

Svinjski file, šampinjoni, krompir pire, pavlaka za kuvanje

UŽINA

Tropski smoothie

2

2

62

274

Banana, kivi, urme, pirinčano mleko

OBROK 2

Pileće rolnice sa suvim šljivama

23

47

77

706

Pileći file, feta sir, orasi, suve šljive, beli pirinač



Kalorijske vrednosti i sastav obroka



TVOJOBROK

30%
Masti

20%
Proteini

50%
Ugljeni hidarti

PONEDELJAK

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Ovsene pahuljice sa sezonskim voćem

Ovsene pahuljice, sezonsko voće, jogurt, med

8

17

78

450

UŽINA

Žuti Smuti

Šargarepa, crvena jabuka, banana, jogurt, whey protein

3

4

38

196

OBROK 1

Italijanske ćufte

Juneće mleveno meso, crni luk, ovsene pahuljice, paradajz

16

48

76

645

UŽINA

Urma kokos kuglice

Urme, kokosovo brasno, kakao, lesnik

11

3

42

275

OBROK 2

Tuna salata

Tunjevina, pasulj, paradajz, kukuruz, zelena salata, feta sir, limun

31

39

23

522



TVOJOBROK

30%
Masti

20%
Proteini

50%
Ugljeni hidarti

UTORAK

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Integralni sendvič sa humusom i jogurtom

28

27

31

485

Integralni hleb, humus, jaja, jogurt

UŽINA

Banana smoothie

3

5

87

392

Banana, urme, pirinčano mleko, ovsene pahuljice

OBROK 1

Filet oslića sa krompirom

24

37

58

592

Oslić, krompir, limunov sok, beli luk, peršun

OBROK 2

Wrap sa belim mesom

26

54

67

723

Pileći file, krem sir, paradajz, kačkavalj, zelena salata, tortilja



TVOJOBROK

30%
Masti

20%
Proteini

50%
Ugljeni hidarti

SREDA

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Čoko heljda sa bananom

6

17

115

581

Heljda, kakao, banana, pirinčano mleko, med

UŽINA

Potaž od povrća

5

5

39

225

Celer, paškanat, krompir, šargarepa, blitva

OBROK 1

Bolonjeze sa integralnom testeninom

15

40

84

631

Integralna testenina, junetina, slanina, luk, maslinovo ulje, kačkavalj trapist, crni luk, beli luk, sargarepa, paradajz pelat, crveno vino

UŽINA

Banana sa zdravim slatkim namazom

6

4

53

287

Banana, urme, kikiriki puter

OBROK 2

Pileći ražnjić sa povrćem

14

52

62

587

Pileći batak, beli pirinač, zelena paprika, crveni luk



TVOJOBROK

30%
Masti

20%
Proteini

50%
Ugljeni hidarti

ČETVRTAK

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Proja sa sirom i maslinama

22

19

57

499

Kukuruzno brašno, jaja, beli sir, masline

UŽINA

Imuno mix

1

3

50

219

Višnje, banana, urme

OBROK 1

Kinoa burgeri sa kupus salatom

39

30

79

791

Kinoa, jaja, luk, maslinovo ulje, ovsene pahuljice, kačkavalj, kupus

UŽINA

Proteinski grčki jogurt

16

17

8

242

Grčki jogurt, whey protein čokolada-lešnik

OBROK 2

Ćuretina u tzatziki sosu

14

51

55

547

Ćureće belo meso, beli pirinač, grčki jogurt, maslinovo ulje, krastavac, beli luk, mirođija



TVOJOBROK

30%
Masti

20%
Proteini

50%
Ugljeni hidarti

PETAK

MASTI (G)

PROTEINI (G)

UH (G)

KCAL

DORUČAK

Fit palačinke

Ovsene pahuljice, jaja, banana, sezonsko voće, jogurt, med

15

20

80

535

UŽINA

Green energy smoothie

Banana, zelena jabuka spanać, urme, pirinčano mleko

2

3

70

308

OBROK 1

Grašak sa piletinom

Grašak, pileće belo meso, šargarepa, crni luk, beli luk, maslinovo ulje, integralni hleb

14

43

62

551

OBROK 2

Škarpina sa povrćem

Škarpina, karfiol, brokoli, šargarepa, beli pirinač

13

47

47

497