

Umesto namirnica na koje ste alergični ili ih ne volite – spremićemo vam neki sličan obrok koji vama odgovara

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK
Doručak	Ovsena kaša sa suvim voćem <i>(ovsene, mleko bez laktoze, whey protein, suvo voće, bademi)</i>	Fitnes heljdomlet <i>(piletina, paradajz, krastavac, jaje, z. salata, kikiriki)</i>	Omlet sa pančetom i integralna kifla	Integralni sendvič <i>(ella sir, susam, zelena salata, paradajz, jaje, piletina)</i>	Tuna heljdomlet <i>(komadi tune, masline, šećerac, paprika, crveni pasulj, krutoni)</i>
Ručak	Rižoto s piletinom i povrćem	Pileća pljeskavica i restovan krompir	Ramstek i grilovano povrće <i>(šampinjoni, brokoli, šargarepa)</i>	Pileći file u sosu od pečuraka i kinoa	Integralna pasta – piletina i sos 4 vrste sira
Salata	Kupus/šargarepa	Vitaminska <i>(šargarepa, cvekla)</i>	Paradajz/krastavac	Kupus salata	Zelena salata
Užina	Potaž od šargarepe i karfiola	Proteinski jogurt <i>(grčki jogurt, whey protein, bobičasto voće, lešnik)</i>	Voćna čia činija <i>(čia, bobičasto voće, whey protein, grčki jogurt)</i>	Ella cheese cake	Proteinske palačinke <i>(Dodaci: višnja, crna čokolada, 0 cal čoko preliv)</i>
Večera	Juneći rolat i brokoli pire	Eat Fit obrok salata <i>(mix z. salata, pršuta, pančeta, piletina, paradajz, krastavac, brokoli, jaja)</i>	Pileći batak i integralni rižoto	Fresh obrok salata <i>(mix z. salata, piletina, paradajz, masline, brokoli, šećerac, grašak)</i>	Fileti pastrmke i mediteran mix <i>(šećerac, masline, paprika, grašak)</i>