

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

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