

# DOCTOR FEELGOOD CATERING

## DOBRODOŠLI U DR FEELGOOD DETOX PROGRAM!

- ❖ DR FEELGOOD DETOX program predstavlja komplet pravilno izbalansiranih obroka koji obezbeđuju neophodan dnevni unos kalorija, bez suvišnih i štetnih šećera, masti, soli, aditiva i svih dr sastojaka loših po vaš organizam
- ❖ Izborom DR FEELGOOD DETOX paketa obroka, dobijate **doručak, užinu, ručak i večeru** - komplet obroka za jedan dan
- ❖ Svi obroci se pripremaju u jutarnjim časovima od 06-09h, zatim se od 09h do 10h pakuju i u intervalu od 10-15h se dostavljaju na izabranu adresu
- ❖ Kada Vam naši dostavljači dostave prvi paket (najranije u 10h, najkasnije u 15h), Vi krećete od užine, zatim imate ručak i večeru, a **doručak ostavljate za sledeći dan i tako u krug**
- ❖ Obroke koje ne konzumirate odmah, izvadite iz transportne biorazgradive kese i odložite u frižider
- ❖ Rok trajanja obroka je 24-48h od isporuke paketa na temperaturi do 6 stepeni
- ❖ **Potaž čorbe koje dobijate za večeru se uvek konzumiraju prve i pre ostatka obroka u razmaku od 30min.**
- ❖ Salate nisu začinjene, iste sami začinjavate-dresirate sa dresingom koji vam se dostavlja u posebnoj ambalaži
- ❖ Kako bi DR FEELGOOD DETOX program imao pun efekat, neophodno je da se ispoštuje naznačena satnica konzumiranja svih obroka, jer se **kod nas ne gube kilogrami, već se tope masti**
- ❖ Namirnice koje se koriste u pripremi naših obroka predstavljaju namernice najvišeg kvaliteta - mi hranu pripremamo na najzdraviji mogući način, koristimo što više sirove hrane prelivene hladno ceđenim maslinovim uljem (dobrim masnoćama), a kada je termički obrađujemo to radimo na taj način da hrana ostaje u izvornom obliku, tj. ostaje njen oblik, boja, miris, ukus, gradivne materije (proteini), vitamini, minerali, voda, oligoelementi itd.

### OPŠTA PRAVILA – UPUTSTVO:

- ✓ Ujutru nakon buđenja popiti 1 čašu vode (2dl) sobne temperature
- ✓ Nakon toga popiti šolju zelenog čaja bez šećera ili sa stevijom
- ✓ Zatim, ukoliko ste u mogućnosti, savetuje se šetnja u trajanju od 30 minuta
- ✓ Rehidrirati se vodom ili biljnim čajevima (hibiskus, nana i kamilica) i to najmanje 30 minuta pre ili 60 minuta nakon obroka. Voćni sokovi nisu dozvoljeni
- ✓ Kafa je dozvoljena nakon doručka ukoliko pre doručka niste popili zeleni čaj. Kafa se pije bez dodatog šećera i mleka, ili zaslađena stevijom
- ✓ Poštovati satnicu-razmake između obroka koja je naznačena u jelovniku (najmanje 3, a najviše 4h)
- ✓ Na poleđini ovog uputstva se nalazi nedeljni jelovnik, koji je potrebno da sačuvate dok isti ne istekne

**“Neka tvoja hrana bude tvoj lek, a tvoj lek neka bude tvoja hrana!”**

**dr med sci spec Saša Plećević – dr Feelgood**

**nutricionistkinja Jasmina Mitrić**

www.drfeelgoodcatering.rs

Višnjička 49, Beograd; E-mail: office@drfeelgoodcatering.rs; Tel+381 60 666 38 48

  DR.FEELGOOD\_CATERING

# DOCTOR FEELGOOD CATERING

Dan	OBROCI	VREME	<b>JELOVNIK - 1.500kcal</b>
<b>I</b> ponedeljak, 29.05.2023.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	miks zdravlja, jogurt
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	jabuka
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	slatki kupus sa mesom
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	potraž sa povrćem, oslić, salata – kupus i limun
<b>II</b> utorak, 30.05.2023.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	omlet sa mladim sirom, ražani hleb
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	voćna salata
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	piletina u kokosovom mleku, integralni pirinač salata – krastavac
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	potraž od šargarepe, zapečena tikvica sa sirom, salata – paradajz
<b>III</b> sreda, 31.05.2023.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	fit pita, kiselo mleko
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	jagode
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	karabatak na žaru u sosu, salata – puterica, rotkvice i krutoni od ražanog hleba
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	potraž sa šampinjonima, fritata sa povrćem, salata – paradajz i sir
<b>IV</b> četvrtak, 01.06.2023.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	tostirani ražani hleb, namaz od tunjevine, jogurt
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	pomorandža
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	kung pao ćuretina, integralni pirinač
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	supa od povrća, oslić u marinadi, salata – iceberg, šargarepa i suncokret
<b>V</b> petak, 02.06.2023.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	tostirani ražani hleb, humus sa šargarepom, jogurt
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	kruška
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	pečena pastrmka, salata – kupus i cvekla
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	potraž od graška, zelena salata sa grilovanim povrćem i sirom
<b>VI</b> subota, 03.06.2023.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	kuvana jaja, salata – mladi sir, paradajz, paprika, krastavac, masline i krutoni od ražanog hleba
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	voćna salata
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	pileći file punjen spanaćem, salata – krastavac i preliv od kiselog mleka i mirođije
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	minestrone čorba, vege burger, salata – iceberg

**PRIJATNO!**

[www.drfeelgoodcatering.rs](http://www.drfeelgoodcatering.rs)

Višnjička 49, Beograd; E-mail: [office@drfeelgoodcatering.rs](mailto:office@drfeelgoodcatering.rs); Tel+381 60 666 38 48