

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	JELOVNIK - 1.800kcal -IR-
I ponedeljak, 29.05.2023.	doručak	9h	miks zdravlja, jogurt
	užina	12h	jabuka, indijski orah
	ručak	15h	slatki kupus sa mesom
	večera	18h	potraž sa povrćem, oslić, salata – kupus, limun i krutoni od ražanog hleba
II utorak, 30.05.2023.	doručak	9h	omlet sa mladim sirom, ražani hleb
	užina	12h	voćna salata
	ručak	15h	piletina u kokosovom mleku, integralni pirinač salata – krastavac
	večera	18h	potraž od šargarepe, zapečena tikvica sa sirom, salata – paradajz i krutoni od ražanog hleba
III sreda, 31.05.2023.	doručak	9h	fit pita, kiselo mleko
	užina	12h	lešnik
	ručak	15h	karabatak na žaru u sosu, salata – puterica, rotkvice i krutoni od ražanog hleba
	večera	18h	potraž sa šampinjonima, fritata sa povrćem, salata – paradajz, sir i krutoni od ražanog hleba
IV četvrtak, 01.06.2023.	doručak	9h	tostirani ražani hleb, namaz od tunjevine, jogurt
	užina	12h	badem
	ručak	15h	kung pao ćuretina, integralni pirinač
	večera	18h	supa od povrća, oslić u marinadi, salata – iceberg, šargarepa i krutoni od ražanog hleba
V petak, 02.06.2023.	doručak	9h	tostirani ražani hleb, humus sa šargarepom, jogurt
	užina	12h	orah
	ručak	15h	pečena pastrmka, salata – kupus i cvekla
	večera	18h	potraž od graška, zelena salata sa grilovanim povrćem i sirom, krutoni od ražanog hleba
VI subota, 03.06.2023.	doručak	9h	kuvana jaja, salata – mladi sir, paradajz, paprika, krastavac, masline i krutoni od ražanog hleba
	užina	12h	voćna salata
	ručak	15h	pileći file punjen spanaćem, salata – krastavac i preliv od kiselog mleka i mirođije
	večera	18h	minestrone čorba, vege burger, salata – iceberg i krutoni od ražanog hleba

PRIJATNO!

www.drfeelgoodcatering.rs

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