

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
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 i limun
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
III sreda, 31.05.2023.	doručak	9h	fit pita, kiselo mleko
	užina	12h	jagode, 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 i sir
IV četvrtak, 01.06.2023.	doručak	9h	tostirani ražani hleb, namaz od tunjevine, jogurt
	užina	12h	pomorandža, badem
	ručak	15h	kung pao ćuretina, integralni pirinač
	večera	18h	supa od povrća, oslić u marinadi, salata – iceberg, šargarepa i suncokret
V petak, 02.06.2023.	doručak	9h	tostirani ražani hleb, humus sa šargarepom, jogurt
	užina	12h	kruška, orah
	ručak	15h	pečena pastrmka, salata – kupus i cvekla
	večera	18h	potraž od graška, zelena salata sa grilovanim povrćem i sirom
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

PRIJATNO!

www.drfeelgoodcatering.rs

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