DOCTOR FEELGOOD
CATERING

DOBRODOŠLI U DR FEELGOOD REGULAR PROGRAM!

- *DR FEELGOOD REGULAR program predstavljaja komplet pravilno izbalansiranih obroka koji obezbeđuju neophodandnevni unos kalorija, bez suvišnih i štetnih šećera, masti, soli, aditiva i svih dr sastojaka loših po vaš organizam*
- *Izborom DR FEELGOOD REGULAR paketa obroka, dobijate **doručak, užinu, ručak, drugu užinu 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 10-14h se dostavljaju na izabranu adresu*
- *Kada Vam naši dostavljači dostave prvi paket (najranije u 10h, najkasnije u 14h), Vi krećete od ručka, zatim imate užinu i večeru, a **doručak i užinu 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*
- *Salate nisu začinjene, iste sami začinjavate-dresitate sa dresingom koji vam se dostavlja u posebnoj ambalaži*
- *Kako bi DR FEELGOOD REGULAR program imao pun efekat, neophodno je da se ispoštuje naznačena satnica konzumiranja svih obroka, jer jedino redovno konzumiranje istih predstavlja zdravu i uravnoteženu ishranu.*
- *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 izvornomm 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)*

"Neka tvoja hrana bude tvoj lek, a tvoj lek neka bude tvoja hrana!"

dr med sci spec Saša Plećević – dr Feelgood

DOCTOR FEELGOOD
CATERING

Dan	OBROCI	VREME	JELOVNIK - 1.600 – 1.800 kcal
I ponedeljak, 26.01.2026.	doručak	8h	granola, jogurt
	užina	11h	mandarina
	ručak	14h	dinstana junetina sa krompirom, kupus salata, ražani hleb
	užina	17h	voćna salata
	večera	20h	potaž sa povrćem, grilovana salata sa piletinom
II utorak, 27.01.2026.	doručak	8h	pita sa mesom, kiselo mleko
	užina	11h	jabuka
	ručak	14h	pirinač sa ćuretinom i povrćem, vitaminska salata
	užina	17h	voćni kolač
	večera	20h	bistra supa, zapečeno povrće sa sirom
III sreda, 28.01.2026.	doručak	8h	omlet sa mladim sirom, ražani hleb
	užina	11h	pomorandza
	ručak	14h	karabatak na žaru u sosu od kurkume, salata – cvekla, krutoni od ražanog hleba
	užina	17h	kolač sa domaćom nutelom
	večera	20h	supa od povrća, oslić, salata – kupus i golica
IV četvrtak, 29.01.2026.	doručak	8h	proja, kiselo mleko
	užina	11h	crveni delišes
	ručak	14h	dinstana ćuretina, integralni pirinač, kupus salata
	užina	17h	limunana
	večera	20h	potaž sa šampinjonima, fritata sa povrćem, zelena salata
V petak, 30.01.2026.	doručak	8h	domaća pašteta od tunjevine, ražani hleb
	užina	11h	voćna salata
	ručak	14h	pastrmka sa povrćem, salata – kupus, krutoni od ražanog hleba
	užina	17h	bombice sa urmama
	večera	20h	potaž od graška, salata sa pečenom paprikom i sirom, zelena salata, orasi
VI subota, 31.01.2026.	doručak	8h	2 kuvana jaja, mladi sir, ražani hleb
	užina	11h	kivi
	ručak	14h	integralna testenina sa belim mesom i povrćem, salata – zelena salata, krutoni
	užina	17h	voćna salata
	večera	20h	minestrone čorba, burger, sezonska salata

PRIJATNO!

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