DOCTOR FEELGOOD
CATERING

DOBRODOŠLI U DR FEELGOOD DETOX PROGRAM!

- *DR FEELGOOD DETOX IR 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 DETOX IR 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-dresitate sa dresingom koji vam se dostavlja u posebnoj ambalaži*

- *Kako bi DR FEELGOOD DETOX IR program imao pun efekat, neophodno je da se ispoštuje naznačena satnicakonzumiranja 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 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)*
- ✓ *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

DOCTOR FEELGOOD
CATERING

Dan	OBROCI	VREME	JELOVNIK - 1.500kcal *IR*
I ponedeljak, 26.01.2026.	doručak	9h	granola, jogurt
	užina	12h	lešnik
	ručak	15h	dinstana junetina sa povrćem, krutoni od ražanog hleba
	večera	18h	potaž sa povrćem, grilovana salata sa piletinom, krutoni od ražanog hleba
II utorak, 27.01.2026.	doručak	9h	pita sa mesom, kiselo mleko
	užina	12h	jabuka
	ručak	15h	ćufte u sosu od mirođije , salata – kupus, krutoni od ražanog hleba
	večera	18h	bistra supa, zapečeno povrće, , krutoni od ražanog hleba
III sreda, 28.01.2026.	doručak	9h	omlet sa mladim sirom, ražani hleb
	užina	12h	badem
	ručak	15h	karabatak na žaru u sosu od kurkume, salata cvekla, krutoni od ražanog hleba
	večera	18h	supa od povrća, oslić, salata – kupus i golica, krutoni od ražanog hleba
IV četvrtak, 29.01.2026.	doručak	9h	proja, kiselo mleko
	užina	12h	orah
	ručak	15h	dinstana ćuretina, integralni pirinač, kupus salata
	večera	18h	potaž sa šampinjonima, fritata sa povrćem, zelena salata, krutoni od ražanog hleba
V petak, 30.01.2026.	doručak	9h	tostirani ražani hleb, namaz od tunjevine
	užina	12h	voćna salata
	ručak	15h	pastrmka sa povrćem, salata – kupus
	večera	18h	potaž od graška, salata sa pečenom paprikom i sirom, zelena salata, orasi, krutoni
VI subota, 31.01.2026.	doručak	9h	2 kuvana jaja, mladi sir, ražani hleb
	užina	12h	lešnik
	ručak	15h	integralna testenina sa belim mesom i povrćem, salata – zelena salata, krutoni
	večera	18h	minestrone čorba, burger, sezonska salata, krutoni od ražanog hleba

PRIJATNO!