DOCTOR FEELGOOD
CATERING

DOBRODOŠLI U DR FEELGOOD DETOX POSNI PROGRAM!

- *DR FEELGOOD DETOX P O S N I 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 POSNOG 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*
- *Salate nisu začinjene, iste sami začinjavate-dresitate sa dresingom koji vam se dostavlja u posebnoj ambalaži*
- *Kako bi DR FEELGOOD DETOX POSNI 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 ** POSNI**
I ponedeljak, 26.01.2026.	doručak	9h	granola, bademovo mleko
	užina	12h	mandarina
	ručak	15h	dinstano povrće na pireu od graška, krutoni od ražanog hleba
	večera	18h	potaž sa povrćem, grilovana salata sa tofu sirom
II utorak, 27.01.2026.	doručak	9h	mafin sa povrćem, sezonska salata
	užina	12h	jabuka
	ručak	15h	posni sir u sosu od mirođije , salata – kupus, krutoni od ražanog hleba
	večera	18h	bistra supa, zapečeno povrće sa biljnim sirom
III sreda, 28.01.2026.	doručak	9h	namaz od povrća, ražani hleb, sezonska salata
	užina	12h	pomorandza
	ručak	15h	gulaš od šampinjona, salata cvekla, krutoni od ražanog hleba
	večera	18h	supa od povrća, oslić, salata – kupus i golica
IV četvrtak, 29.01.2026.	doručak	9h	proja , sezonska salata
	užina	12h	crveni delišes
	ručak	15h	mešano povrće, kuvani integralni pirinač, kupus salata
	večera	18h	potaž sa šampinjonima, grilovani posni sir sa bademom, zelena salata
V petak, 30.01.2026.	doručak	9h	tostirani ražani hleb, namaz od tunjevine
	užina	12h	voćna salata
	ručak	15h	pastrmka sa povrćem, salata – kupus, krutoni od ražanog hleba
	večera	18h	potaž od graška, salata sa pečenom paprikom i biljnim sirom, zelena salata, orasi
VI subota, 31.01.2026.	doručak	9h	mix zdravlja, posni jogurt
	užina	12h	kivi
	ručak	15h	integralna testenina u belom sosu sa povrćem – salata – zelena salata, krutoni
	večera	18h	minestrone čorba, riblji štapići, sezonska salata

PRIJATNO!