

# DOCTOR FEELGOOD CATERING

## DOBRODOŠLI U DR FEELGOOD DETOX JUNIOR PROGRAM!

- ❖ DR FEELGOOD DETOX JUNIOR 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 JUNIOR 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 JUNIOR 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 izvornom obliku, tj. ostaje njen oblik, boja, miris, ukus, gradivne materije (proteini), vitamini, minerali, voda, oligoelementi itd. Takođe smo se trudili da obroci budu ukusni deci

### OPŠTA PRAVILA – UPUTSTVO:

- ✓ Rehidrirati se vodom ili biljnim čajevima (hibiskus, nana i kamilica) i to najmanje 30 minuta pre ili 60 minuta nakon obroka.
- ✓ Nemojte koristiti slatkiše, industrijske ili ceđene sokove, grickalice tokom čitavog trajanja programa
- ✓ 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 Plečević – dr Feelgood**

# DOCTOR FEELGOOD CATERING

Dan	OBROCI	VREME	JELOVNIK – 1.600 kcal ***JUNIOR***
<b>I</b> ponedeljak, 26.01.2026.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	granola, jogurt
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	mandarina
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	dinstana junetina sa povrćem, krutoni od ražanog hleba
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	potaž sa povrćem, grilovana salata sa piletinom, ražani hleb
<b>II</b> utorak, 27.01.2026.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	pita sa mesom, jogurt
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	jabuka, orah
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	pirinač sa ćuretinom, vitaminska salata
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	bistra supa, zapečeno povrće sa sirom, ražani hleb
<b>III</b> sreda, 28.01.2026.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	omlet sa mladim sirom, ražani hleb
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	pomorandža, badem
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	musaka sa junećim mesom, salata – cvekla, krutoni od ražanog hleba
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	supa od povrća, oslić, salata – kupus i golica, ražani hleb
<b>IV</b> četvrtak, 29.01.2026.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	proja, kiselo mleko
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	crveni delišes
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	pasta sa junetinom u crvenom sosu, kupus salata, ražani hleb
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	potaž sa šampinjonima, fritata sa povrćem, zelena salata, ražani hleb
<b>V</b> petak, 30.01.2026.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	domaća pašteta od tunjevine, ražani hleb
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	bombice od urmi
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	pastrmka sa povrćem, salata – kupus, ražani hleb
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	potaž od graška, salata sa pečenom paprikom i sirom, zelena salata, orasi, ražani hleb
<b>VI</b> subota, 31.01.2026.	<b>doručak</b>	<b>9h</b>	2 kuvana jaja, mladi sir, ražani hleb
	<b>užina</b>	<b>12h</b>	rolat sa voćem
	<b>ručak</b>	<b>15h</b>	integralna testenina sa belim mesom i povrćem, salata – zelena salata, krutoni
	<b>večera</b>	<b>18h</b>	minestrone čorba, burger, sezonska salata, ražani hleb

**PRIJATNO!**

[www.drfeelgoodcatering.rs](http://www.drfeelgoodcatering.rs)

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