DOCTOR FEELGOOD
CATERING

DOBRODOŠLI U DR FEELGOOD KOLAGEN PROGRAM!

- *DR FEELGOOD KOLAGEN 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 KOLAGEN paketa obroka, dobijate **doručak, , 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 ručka, zatim imate 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 KOLAGEN program imao pun efekat, neophodno je da se ispoštuje naznačena satnicama 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 izvornomm obliku, tj. ostaje njen oblik, boja, miris, ukus, gradivne materije (proteini), vitamini, minerali, voda, oligoelementi itd. Redovnim korišćenjem kolagena čuvate tonus Vaših mišića, a koža će postati blistava i zategnuta.*

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*
- ✓ *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

DOCTOR FEELGOOD
CATERING

Dan	OBROCI	VREME	KOLAGEN JELOVNIK – 1500 kcal
I ponedeljak, 19.01.2026.	doručak	10h	namaz od mladog sira i paprike, tostirani ražani hleb
	ručak	15h	pileći karabatak i tikvica sa roštilja u crvenom sosu, salata – šargarepa i cvekla, krutoni
	večera	19h	biljno mleko, 1 merica kolagena
II utorak, 20.01.2026.	doručak	10h	omlet sa šunkom, ražani hleb
	ručak	15h	pileće tračice u susamu, salata – zelena salata, krutoni od ražanog hleba
	večera	19h	biljno mleko, 1 merica kolagena
III sreda, 21.01.2026.	doručak	10h	tostirani ražani hleb, domaća riblja pašteta
	ručak	15h	ćureći burgeri sa spanaćem, salata – crveni kupus, krutoni od ražanog hleba
	večera	19h	biljno mleko, 1 merica kolagena
IV četvrtak, 22.01.2026.	doručak	10h	gibanica sa sirom, kiselo mleko
	ručak	15h	juneće meso sa povrćem, salata – zelena salata, ražani hleb
	večera	19h	biljno mleko, 1 merica kolagena
V petak, 23.01.2026.	doručak	10h	cezar tortilja, jogurt
	ručak	15h	morska riba, rižoto sa povrćem, salata – zelena salata, krutoni od ražanog hleba
	večera	19h	biljno mleko, 1 merica kolagena
VI subota, 24.01.2026.	doručak	10h	mafin sa šargarepom, kiselo mleko
	ručak	15h	đuveč, salata – kupus, krutoni od ražanog hleba
	večera	19h	biljno mleko, 1 merica kolagena

PRIJATNO!