



Menu

Healthy Meal Plan

Plan i ushqimit 4 javor



Java 1

Java 2

Java 3

Java 4

E hënë

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; mish viçi i marinuar me salcë nga domatja, salcë nga fasulja e sojës me vezë të ziera, misër, brokoli, rrepka turshi, susam i bardhë & i zi; salcë nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 570gr.**
- Ëmbëlsirë e shëndetshme, me ëmbëlsues të hurmave.

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; gjoks pule i marinuar me salcë nga soja, karrota, këpurdha, bizele, misër, susam i zi; salcë nga soja. **Pesha: 550gr.**
- Ëmbëlsirë e shëndetshme, me ëmbëlsues të hurmave.

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; mish viçi me salcë nga domatja, karrotë, rrepë e kuqe e freskët, misër, limon, susam i zi; salcë nga domatja. **Pesha: 550 gr.**
- Ëmbëlsirë e shëndetshme, me ëmbëlsues të hurmave.

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; qofte me gjoks pule me salcë nga jogurti grek dhe kopra, domatine, avokado, pure nga karrota, susam i zi, majdanoz; salcë nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 550gr.**
- Ëmbëlsirë e shëndetshme, me ëmbëlsues të hurmave.

E martë

Shujta kryesore: Burger me bukë nga turmeriku dhe fara të ndryshme; gjoks pule, domate, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës; Salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 280gr.**
- Puding me fara chia, me granolla, fruta të thata, dredhëza dhe çokollate vegane. **Pesha 200gr.**

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq; gjoks pule i marinuar me salcë të fasules së sojës, quinoa tre-ngjyrëshe e marinuar me salcë të rrepës së kuqe, domatine, pure e fasules së zezë me salcë spinaqi dhe misër; Salcë nga mustarda. **Pesha: 450gr.**
- Puding me fara chia dhe kakao, ëmbëlsues të hurmave, reçel i dredhëzave dhe granolla. **Pesha: 200gr.**

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia; qofte pule, domate, vezë, djath i butë, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt; salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 350 gr.**
- Puding me fara chia, ëmbëlsues të hurmave, reçel i dredhëzave dhe granolla. **Pesha: 200gr.**

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq; gjoks pule i marinuar me salcë nga domatja; oriz integral, vezë, kungulleshë, misër, kikirik i pjekur, susam i bardhë dhe i zi; salcë nga domatja. **Pesha: 350gr.**
- Puding me fara chia, reçel i dredhëzave dhe granolla. **Pesha: 200gr**

E mërkurë

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; gjoks pule i marinuar me salcë nga jogurti grek dhe kopra, domate, djathë, kungulleshë, fasule e zezë, bizele, misër; salca nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 450gr**
- Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250ml.**

Shujta kryesore: Burger me bukë nga turmeriku dhe fara të ndryshme; gjoks pule, djathë i butë, vezë, domate, sallatë e gjelbërt; salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 300gr.**
- Jogurt grek me reçel të dredhëzave. **Pesha: 180gr.**

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq; gjoks pule i marinuar me salcë të fasules së sojës, jogurt grek dhe kopër; thjerrëza të marinuar me salcë nga domatja, misër, vezë, bizele, qepë e kuqe turshi, rrepë e kuqe, susam i bardhë dhe i zi; salcë nga mustarda. **Pesha: 450 gr.**
- Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250ml.**

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia; qofte vegane, domate, tranguj, sallatë e gjelbërt; salce nga rrepa e kuqe dhe nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 350gr.**
- Jogurt grek me reçel të dredhëzave. **Pesha: 180ml.**

E enjte

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia; qofte me tuna, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt; salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 300gr.**
- Jogurt grek me reçel të dredhëzave. **Pesha: 180ml.**

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; qofte me gjoks pule me salcë domatesh, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës, bizele, misër, patate e ëmbël, susam i bardhë & zi; salca nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 590gr.**
- Ëmbëlsirë e shëndetshme, me ëmbëlsues të hurmave.

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia; avokado, vezë, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt; salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 300 gr.**
- Jogurt grek me reçel të dredhëzave. **Pesha: 180ml.**

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; gjoks pule, rrepka turshi, misër, susam i bardhë dhe i zi, majdanoz; salca nga domatja. **Pesha: 450gr.**
- Puding me kakao, ëmbëlsues të hurmave, reçel i dredhëzave dhe granolla. **Pesha: 200ml**

E premte

Shujta kryesore: Pjatë me bullgur; gjoks pule i marinuar me salcë të bardhë nga fasulja e sojës, karrota, brokoli, quiona tre-ngjyrëshe, misër, susam i bardhë dhe i zi; salcë nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 630gr.**
- Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250ml.**

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; tuna mix me karrotë dhe tranguj, bizele, domate, misër, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës; salcë nga mustarda. **Pesha: 410gr.**
- Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha 250ml.**

Shujta kryesore: Pjatë me bullgur; gjoks pule i marinuar me salcë spinaqi dhe fasule e sojës, patate e ëmbël, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë nga fasulja e sojës, misër, fara kungulli, susam i zi; salcë nga mustarda. **Pesha: 550gr.**
- Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250ml.**

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq; gjoks pule i marinuar me salcë të bardhë vegane dhe curry; oriz integral, bizele, patate e ëmbël, qepë e kuqe turshi, susam i bardhë dhe i zi; salca nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 450gr.**
- Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250ml.**

* Zëvendësimet për
Vegjetarianë dhe Veganë:

Gjoksi i pulës mund të zëvendësohet me 'tofu'; Qoftet e pulës me qofte vegane; Salcat me salca Vegane; Vezët me qiqra ose këpurdha.

Add-ons/ushqimet shtesë

Produktet	Çmimi	Sasia
Vezë	€ 0.50	1 copë
Gjoks pule	€ 1.00	70 gr
Avokado	€ 1.00	40 gr
Oriz integral	€ 0.30	50 gr
Quinoa tre-ngjyrëshe	€ 1.50	50 gr
Salcë shtesë <i>(sipas zgjedhjes suaj)</i>	€ 0.60	50 gr
Tofu	€ 1.20	50 gr
Qofte pule S	€ 0.80	30 gr
Qofte pule XL	€ 1.20	120 gr
Qofte vegane S	€ 0.80	30 gr
Djathë i bardhë	€ 0.50	30 gr
Djathë i butë	€ 0.80	30 gr

Çmimet e listuara më poshtë vlejnë për një shujtë.

Për më shumë informata dhe detaje të tjera ju lutemi ta kontaktoni agjentin tonë të shujtave në: **+38343558550**

Lehtësoja vetes jetën!

green & protein

rr. Rexhep Luci, 20/1, 10000 Prishtinë, Kosovë.

 @greenandprotein.ks  @greenandprotein