



Menu

Healthy Daily Meals

Plan i ushqimit 4 javor

green & protein



Java 1

Java 2

Java 3

Java 4

E hëne

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. Peshë: 570 gr.

- *Snack: Frut sezonal dhe shishe me ujë.

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; gjoks pule i marinuar me salcë nga soja, karrota, këpurdha, bizele, misër, susam i zi; salcë nga soja. Peshë: 550 gr.

- *Snack: Frut sezonal dhe shishe me ujë.

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. Peshë: 550 gr.

- *Snack: Frut sezonal dhe shishe me ujë.

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; qofte me gjoks pule me salcë nga jogurti grek dhe kopra, domate të vogla, avokado, pure nga karrota, susam i zi, majdanoz; salcë nga limoni dhe majdanozi. Peshë: 550 gr.

- *Snack: Frut sezonal dhe shishe me ujë.

E marte

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia; sallatë e gjelbërt, gjoks pule, domate, vezë, djathë i butë; Salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. Peshë: 280 gr.

- *Snack: Sallatë mikse me lakër të kuqe, domate të vogla, tranguj, karrota dhe misër. Peshë 160gr

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, domate të vogla, pure e fasules së zezë me salcë spinaqi dhe misër; Salcë nga mustarda. Peshë: 450 gr.

- *Snack: Puding vegan me fara chia, ëmbëlsues të hurmave, gjalpë kikiriku dhe granolla. Peshë: 200gr.

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia; qofte pule, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt; salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. Peshë: 350 gr.

- *Snack: Sallatë mini-mikse me lakër të kuqe, domate të vogla, tranguj, karrota dhe misër. Peshë 160gr

Shujta kryesore: Wrap me petë spinaqi; sallatë e gjelbërt, gjoks pule, oriz integral, karrotë, misër, salcë nga domatja, susam i bardhë dhe i zi; salcë nga domatja. Peshë: 350 gr.

- *Snack: Puding me fara chia, ëmbëlsues të hurmave, gjalpë kikiriku dhe granolla. Peshë: 200gr.

E mërkure

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; gjoks pule i marinuar me salcë nga jogurti grek dhe kopra, domate, djathë, kungulleshë, bizele, misër; salca nga limoni dhe majdanozi. Peshë: 450gr

- *Snack: Oatmeal vegan me ëmbëlsuesh hurmash, granolla dhe shegë. Peshë: 160gr.

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia; gjoks pule, djathë i butë, vezë, domate, sallatë e gjelbërt; salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. Peshë: 300 gr.

- *Snack: Sallatë mini-mikse me lakër të kuqe, domate të vogla, tranguj, karrota dhe misër. Peshë 160gr

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt me thjerrëza; gjoks pule i marinuar me salcë të fasules së sojës, jogurt grek dhe kopër, rrepë e kuqe, vezë, bizele, misër, qepë e kuqe turshi, susam i bardhë dhe i zi; salcë nga mustarda. Peshë: 450 gr.

- *Snack: Puding vegan me fara chia, ëmbëlsues të hurmave, gjalpë kikiriku dhe granolla. Peshë: 200gr.

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; gjoks pule, rrepka turshi, misër, susam i bardhë dhe i zi, majdanoz; salca nga domatja. Peshë: 450 gr.

- *Snack: Ëmbëlsirë e shëndetshme, me ëmbëlsues të hurmave.

E enjte

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia; qofte me mish viçi, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt; salcë nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. Peshë: 300 gr.

- *Snack: Ëmbëlsirë e shëndetshme, me ëmbëlsues të hurmave.

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral dhe sallatë të gjelbërt, radicchio, rukollë, gjoks pule, avokado, patate e ëmbël, dredhëza, djathë i bardhë, qepë e kuqe, copëza shege, balsamic glaze; Salcë nga mustarda. Peshë: 590 gr.

- *Snack: 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. Peshë: 300 gr.

- *Snack: Oatmeal vegan me ëmbëlsuesh hurmash, granolla dhe shegë. Peshë: 160gr.

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt, raddichio dhe rukollë; 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. Peshë: 450 gr.

- *Snack: Oatmeal vegan me ëmbëlsuesh hurmash, granolla dhe shegë. Peshë: 160gr.

E premte

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; gjoks pule i marinuar me salcë të bardhë nga fasulja e sojës, karrota, brokoli, quinoa tre-ngjyrëshe, misër, susam i bardhë dhe i zi; salcë nga limoni dhe majdanozi. Peshë: 630 gr.

- *Snack: Puding vegan me fara chia, ëmbëlsues të hurmave, gjalpë kikiriku dhe granolla. Peshë: 200gr.

Shujta kryesore: Wrap me petë spinaqi, sallatë jeshile, gjoks pule, misër, djathë i butë dhe domate të vogla; salcë nga domatja. Peshë: 410 gr.

- *Snack: Oatmeal vegan me ëmbëlsuesh hurmash, granolla dhe shegë. Peshë: 160gr.

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; gjoks pule, 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. Peshë: 550gr.

- *Snack: Ëmbëlsirë e shëndetshme, me ëmbëlsues të hurmave.

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. Peshë: 350 gr.

- *Snack: Sallatë mini-mikse me lakër të kuqe, domate të vogla, tranguj, karrota dhe misër. Peshë 160gr

*Pagesë Shtesë për Snacks

Zëvendësimet për Vegjetarianë dhe Veganë: Gjoksi i pulës zëvendësohet me 'tofu', Salcat zëvendësohen me salca tjera sipas dëshirës. Vezët zëvendësohen me qiçra 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 (sipas zgjedhjes suaj)	€ 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 lartë vlejné për një shujtë.

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

Snacks & Sweets



Chocolate Brownie

dates, butter, eggs,
pomegranate, cacao

2.5



Chocolate Mousse

aquafaba, vegan chocolate,
chocolate chips

2.9

PB Chia Pudding

chia pudding
peanut nutter,
date sweetener, granola

2.9



Greek Yogurt & Granola

greek yogurt, house-made
strawberry jam and granola,
pomegranate arils

2.9



Hazelnuts Bliss Bombs

roasted hazelnuts,
dates, cacao, chocolate

2.5



Protein Praline

chickpeas, hazelnut butter,
dates, vegan chocolate,
cacao, roasted hazelnuts

2.9

Çmimet e listuara më lartë vlejné për një shujtë.

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

Savory Snacks



Edamame with + dip
2.6



Boiled Eggs + dip
1.5

Çmimet e listuara më lartë vlejné për një shujtë.

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

Immunity Shots

Turmeric & Ginger

orange juice, ginger
turmeric, lemon juice
black pepper

1.5



Green Adaptogen

wheat grass powder, barley grass
orange juice, lemon juice,
spirulina, chlorella

1.5



Çmimet e listuara më lartë vlejnë për një shujtë.

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

Fresh Smoothies



Pink Panther
orange, banana,
raspberries,
chia seeds

2.9



Tasty Peanut Butter
soy mylk
peanut butter,
dates

2.9

Fresh Juices



Antioxidant hero
pineapple,
spinach,
apple

2.9



Ginger Lover
apples, ginger,
carrot,
lemon

2.9

Çmimet e listuara më lartë vlejné për një shujtë.

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

Watter

Sparkling
1.2



Still water
0.7



Çmimet e listuara më lartë 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