



с 28 Balans +

## појадок



1 јајце



1 парче  
интегрален леб



грејпфрут



Balans +  
250гр.



шолја  
црно кафе

## Ручек



салата со сечкано мисиркино месо,  
ореви, домат, краставица, морков



1 круша



1 шолја  
зелен чај

## Вечера



мешавина од пржени  
пилешки гради и брокула



Balans +  
250гр.



порција кафеав ориз

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



порција овес со 250гр Balans + 15гр.ореви,  
суво грозје и лажичка цимет



шолја  
грејпфрут црно кафе

## Ручек



азиска пилешка супа со тестенини од хељда,  
сечкано пилешко месо, сечкан кромид,  
млен лук и супа од зелечук



1 киви



1 шолја  
зелен чај

## Вечера



пилешко филе на парчиња,  
сечкани печурки, сечкан кромид и сечкана цврена пиперка



1 шолја  
билин чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



Смути со Balans + 250гр., половина банана, 2 коцки мраз и протеин со неутрален вкус

половина  
портокал

## Ручек



Туна сендвич со light мајонез,  
исечкан целер и 'ржан тост леб со две парчиња домат



1 јаболко

1 шолја  
зелен чај

## Вечера



Интегрални шpagети со пилешко месо  
и рендан пармезан



3-4 суви сливи

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



Тортиљи со кајгана, бибер, млад  
кромид и кашкавал



Balans +  
250гр.



шолја  
црно кафе

ручек



Пилешко на скара со кафеав ориз, црн грав,  
кромид, лук, гүмбир и тиквички



1 шолја  
бilen чај

вечера



Тортиљи со салата со сечкано мисиркино месо, ореви,  
домат, краставица, морков и две лажици



Balans +



1 круша



1 шолја  
бilen чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



чињија со граноли и бобинки, **Balans +**  
јаготки, боровинки, бадеми и ленено семе

ЗДЕН



шолја кафе  
со light млеко

## Ручек



10гр.суво  
грозје



1 шолја  
чај од камилица

## вечера



зелена мешана салата со пилешко месо,  
моркови, домати и рендано козјо сирење



1 шолја  
чај од камилица

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок

6 Ден



протеинска палачинка со банана, кора од лимон,  
чиа семе, екстракт од ванила и лажица овесни снегулки

шолја кафе  
со light млеко

ручек



Бифтек со компири, сок од лимон и аспарагус



1 шолја  
зелен чај

вечера



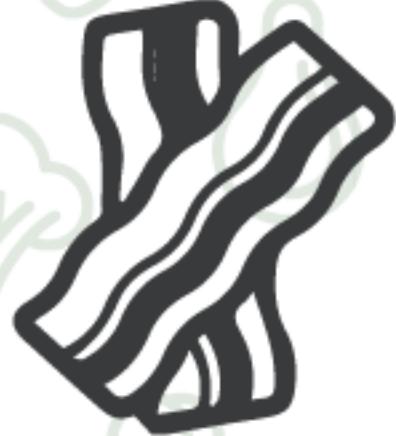
Врап со зеленчук, вргањ и фета сирење



1 шолја  
чај од нане

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



геврек премачкан со крем сирење, две парчиња  
сланина, сечкана краставица, сечкан домат



Balans +  
250гр.

## Ручек



чорба со грав и зеленчук



1 јаболко

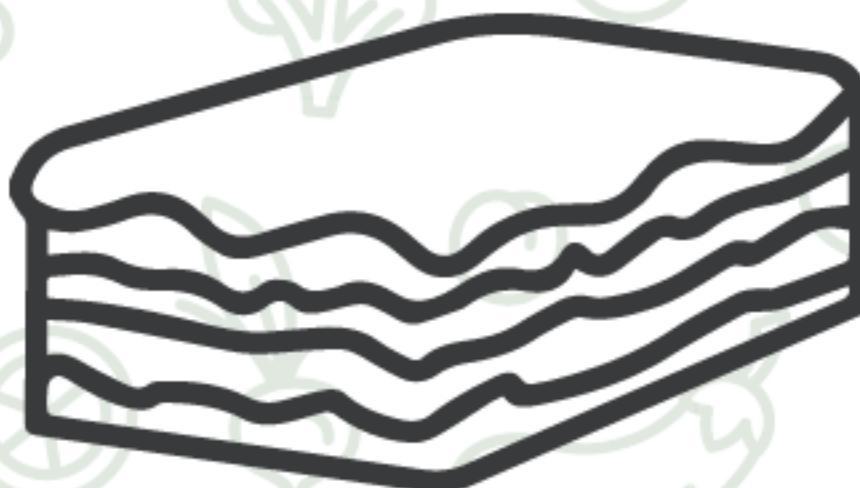


1 парче  
'ржан леб



1 шолја  
билин чај

## Вечера



вегетаријански лазањи



1 шолја  
чај од мајчина душица

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

Секој ден

## Појадок



незасладени житарки, **Balans +** јагоди  
суво грозје и лажичка цимет

шолја  
црно кафе

## Ручек



врап со мисиркино месо, сечкани моркови, сечкана краставица,  
нелута црвена пиперка, **Balans +**

1 шолја  
бilen чај

## Вечера



кафеав ориз со пилешко, грав, брокули  
и сок од лимон



1 шолја  
бilen чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



2 тврдо варени јајца



1 парче  
интегрален леб



Balans +



шолја кафе  
со light млеко

## ручек



туна салата со марула, грашак, цвекло, маслинки.



1 шолја  
билен чај

## вечера



ражнич од шери домати, пилешко месо, кромид, печурки  
и салата од марула и авокадо



1 шолја  
билен чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



смути со **Balans +** 250гр. пола банана, ленено семе  
и исчистени ореви

1 шојла  
црно кафе

## Ручек

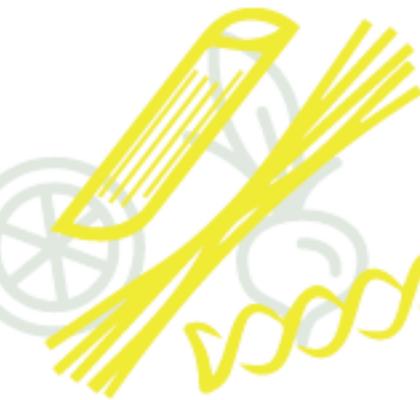


салата со пилешко, марула, сечкани печурки  
и сечкан целер

1 парче  
'ржан леб

1 шолја  
билин чај

## Вечера



супа/чорба од пилешко, зелка и цеден сок од лимон

1 шолја  
билин чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

10 ден

## појадок



омлет со тортиљи, нелута црвена пиперка,  
кромид и гауда



Balans +  
250гр.



шолја  
црно кафе

## Ручек



салата со спанаќ и фета, сечкана краставица,  
сечкано варено јајце и маслинки



1 шолја  
билин чај

## Вечера



лосос на скара со варени компир, аспарагус,  
магданос и сок од лимон



1 шолја  
билин чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



Balans +



порција граноли, јагоди,  
боровинки, ленено семе и бадеми

12 ден



шолја кафе  
со light млеко

ручек



вегетаријанска пица со моцарела, печурки,  
сечкан домат, моцарела



1 портокал



1 шолја  
билен чај

вечера



говедски медаљон со печен компир, прокель и лук



1 шолја  
билен чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



палачинки со овесни снегулки, банана, белки,  
чиа семе, Balans + 250гр.



13 ден



шолја кафе  
со ligh млеко

ручек



пилешка чорба со салата



1 шолја  
бilen чај

вечера



вегетаријански ражнич со тофу коцки, тиквички, бабура,  
печурки, грашок, моркови и интегрален ориз



1 шолја  
чај од мајчина душица

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



интегрален ќеврек со чадено пилешко,  
домат, краставица

15 Ден



Balans + 250гр.

Ручек



чорба со леќа, моркови, целер и  
Balans +



1 шолја  
бilen чај

Вечера



пилешко со зеленчук и интегрален ориз



1 шолја  
бilen чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



незасладени житарки, **Balans + јагоди**  
суво грозје и лажичка цимет

## 15 ден



шолја  
црно кафе

## ручек



врап со чадени мисиркини гради, марула и  
**Balans +**

## вечера



туна со интегрални тестенини, ѓумбир  
и кинеска зелка



1 шолја  
билен чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок

тост со интегрален леб, јајца, *Balans* +



16 Ден



шолја кафе  
со light млеко

## Ручек

Говедско со зеленчук



1 шолја  
бilen чај

## Вечера

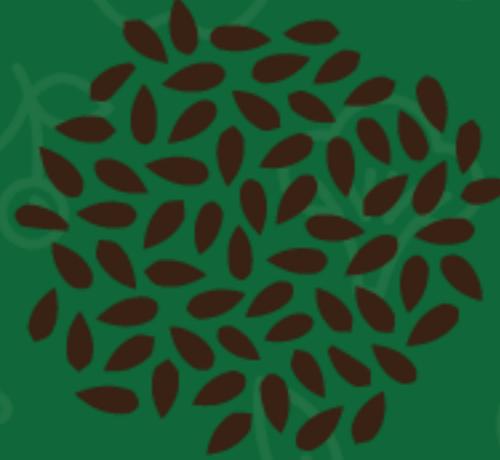
интегрално лепче со хумус, марула, домат,  
рендана краставица и *Balans* +



1 шолја  
чај од камилица

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



17 Ден



шолја кафе  
со light млеко

Ручек



тестенини со мисиркини гради, грашок и морков

1 шолја  
бilen чај

Вечера



интегрална тортиља со пилешки гради, марула и домат

1 шолја  
бilen чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



тортиљи со кајгана, црвена пиперка,  
кромид и кашкавал

18 Ден



Balans + 250 гр.

## ручек



лазањи со маринирано тешко месо,  
крем сирење и пармезан



1 шолја  
бilen чај

## вечера



интегрален сендвич со тофу, сенф, марула и краставица



1 шолја  
бilen чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

**појадок**



**19 Ден**



**житарки со Balans +  
боровинки, сецкани бадеми и ленено семе**

**шолја црно  
кафе**

**Ручек**



**шпагети со пилешко во вино сос и брокула**

**1 шолја  
бilen чај**

**вечера**



**сендвич со мисиркино месо, ананас, марула,  
морков и целер**

**1 шолја  
бilen чај**

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



палачинки со боровинки и Balans +

20Ден



шолја кафе  
со light млеко

Ручек



печена риба со интегрален ориз и аспарагус

1 шолја  
билин чај

Вечера



салата со пилешко, марула, печурки, краставица,  
пиперка и семки од сончоглед



1 шолја  
билин чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



интегрален ѓеврек со крем сирење,  
пилешко, домат и краставица

21 Ден



Balans + 250 гр.

## ручек



тако бургер со говедско, марула и домат



1 шолја  
билен чај

## вечера



„пица“ со тортиља, пилешко, кромид,  
печурки и пармезан



1 шолја  
билен чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

**појадок**



житарки со јогурт **Balans +** 250 гр. и јагоди

**22Ден**



**шолја кафе  
со light млеко**

**Ручек**



**тава со морски плодови, зеленчук и интегрален ориз**



**1 шолја  
бilen чај**

**вечера**



**интегрално лепче со хумус, марула, домат, краставица  
и **Balans +****



**1 шолја  
бilen чај**

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



23Ден



шолја кафе  
со light млеко

Ручек



пилешко со зеленчук, соја сос и интегрален ориз



1 шолја  
билен чај

Вечера



туна салата со марула, цвекло, грашок  
и црни маслинки



1 шолја  
билен чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



смути со Balans + 250 гр. банана,  
ореви и ленено семе

25 Ден



шолја кафе  
со light млеко

ручек



пилешка чорба со салата



1 шолја  
бilen чај

вечера



пилешко со печурки, кромид и црвена пиперка



1 шолја  
бilen чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

## појадок



25 Ден



шолја црно  
кафе

## ручек



1 шолја  
бilen чај

## вечера



интегрални тестенини со туна, кинеска зелка и гумбир

1 шолја  
бilen чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



гранола со бобинки и Balans +

26Ден



шолја кафе  
со light млеко

ручек



чорба со грав и парче интегрално лепче



1 јаболко

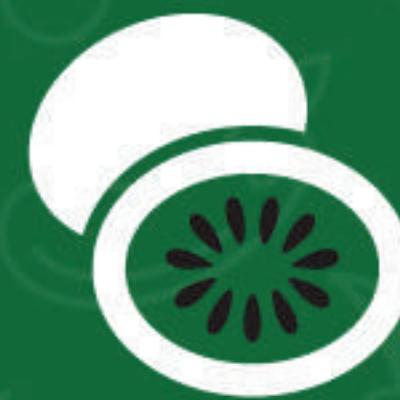


1 шолја  
бilen чај

вечера



вегетаријански ражнич и прилог  
ориз со зеленчук



1 киви



1 шолја  
бilen чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

појадок



протеинска палачинка со банана,  
овесни снегулки и Balans + 250 гр.

27 Ден



шолја кафе  
со light млеко

ручек



интегрален сендвич со говедска плескавица,  
марула, домат и авокадо



1 шолја  
билен чај

вечера



говедско со зеленчук



1 шолја  
билен чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.

**појадок**



интегрален ќеврек со крем сирење,  
пилешко, домат и краставица

28 Ден



Balans + 250 гр.

**Ручек**



потпечен модар патлиџан со моцарела



1 шолја  
билен чај

**Вечера**



сендвич со мисиркино месо, ананас, марула,  
морков и целер



1 шолја  
билен чај

\*Замена за месо: јаткасти плодови, зрнести плодови, печурки и семки од тиква.