

Lehtësoja vetes
jetën!

green & protein

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

 @greenandprotein.ks  @greenandprotein



Menu

Healthy Meal Plan

Plan i ushqimit 4 javor

green & protein



Java 1

Java 2

Java 3

Java 4

E hënë

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral, mish viçi i marinuar me salcë domatesh, salcë nga fasulja e sojës me vezë të ziera, misër, brokoli, rrepka turshi, susam i bardhë & i zi; salca nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 570 gr.**
Pije ose snack: Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250 ml.**

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral, gjoks pule i marinuar me salcë tartufi, karrota, këpurdha, bizele, misër, susam i bardhë dhe i zi; salcë tartufi. **Pesha: 550 gr.**
Pije ose snack: Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250 ml.**

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral; mish viçi me salcë domatesh, karrotë, rrepë e kuqe e freskët, misër, qepë e kuqe turshi, limon, susam i bardhë dhe i zi; salcë domatesh. **Pesha: 550 gr.**
Pije ose snack: Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250 ml.**

Shujta kryesore: Pjatë me oriz integral, qofte me gjoks pule me salcë nga jogurti grek dhe kopra, domatine, avokado, pure nga karrota, susam i bardhë & zi, majdanoz; salca nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 550 gr.**
Pije ose snack: Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250 ml.**

E martë

Shujta kryesore: Burger me bukë nga turmeriku dhe fara të ndryshme, gjoks pule, domate, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë nga fasulja e sojës; salca nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 280 gr.**
Pije ose snack: Ëmbëlsirë e shëndetshme, pa sheqer.

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq, gjoks pule i marinuar me salcë te fasules së sojës, quinoa tre-ngjyrëshe e marinuar me sos të rrepës së kuqe, domatine, pure e fasules së zezë me salcë spinaqi, misër. Salca nga mustarda. **Pesha: 450 gr.**
Pije ose snack: Tërshërë (oatmeal) me reçel të mjedrave. **Pesha: 150 ml.**

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia, qofte pule, domate, vezë, djath i butë, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt; salca nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 350 gr.**
Pije ose snack: Ëmbëlsirë e shëndetshme, pa sheqer.

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq, gjoks pule i marinuar me salcë të domateve; oriz integral, vezë, kungullesh ë, misër, kikirik i pjekur, susam i bardhë dhe i zi; salca nga domatja. **Pesha: 350 gr.**
Pije ose snack: Tërshërë (oatmeal) me reçel të mjedrave. **Pesha: 150 ml.**

E mërkure

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq, gjoks pule i marinuar me salcë tartufi, bullgur, kungulleshë, spec i kuq, k ëpurdha, djathë i bardhë, salca nga tartufi. **Pesha: 450 gr.**
Pije ose snack: Jogurt grek me reçel të dredhëzave. **Pesha: 160 gr.**

Shujta kryesore: Burger me bukë nga turmeriku dhe fara të ndryshme, gjoks pule, djathë i butë, vezë, domate, sallatë e gjelbërt, salca nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 300 gr.**
Pije ose snack: Jogurt grek me reçel të dredhëzave. **Pesha: 160 gr.**

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 domatesh, misër, vezë, bizele, qepë e kuqe turshi, rrepë e kuqe, susam i bardhë dhe i zi; salca nga mustarda. **Pesha: 450 gr.**
Pije ose snack: Jogurt grek me reçel të dredhëzave. **Pesha: 160 ml.**

Shujta kryesore: Burger me bukë nga turmeriku dhe fara të ndryshme, qofte me mish të viçit, domate, tranguj turshi, këpurdha, sallatë e gjelbërt; salca nga tartufi **Pesha: 350 gr.**
Pije ose snack: Jogurt grek me reçel të dredhëzave. **Pesha: 160 ml.**

E enjte

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia, qofte me tuna, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt; salca nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 300 gr.**
Pije ose snack: Puding me fara chia me granolla, fruta të thata, dredhëza dhe çokollatë vegane. **Pesha: 200 gr.**

Shujta kryesore: Pjatë me bullgur, qofte me gjoks pule me salcë nga jogurti grek dhe kopra, brokoli, domate, qepë e kuqe turshi, susam i bardhë & zi, majdanoz; salca nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 590 gr.**
Pije ose snack: Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250 ml.**

Shujta kryesore: Burger me bukë nga aronia dhe fara chia, avokado, vezë, domate, tranguj turshi, sallatë e gjelbërt; salca nga fasulja e sojës, jogurti grek dhe kopra. **Pesha: 300 gr.**
Pije ose snack: Puding me fara chia me granolla, fruta të thata, dredhëza dhe çokollatë vegane. **Pesha: 200 gr.**

Shujta kryesore: Pjatë me thjerrëza dhe quinoa, qiçra, spinaq, misër, karrotë, fara kungulli, fara susami, copëza sheqe, majdanoz; salca nga mustarda. **Pesha: 450 gr.**
Pije ose snack: Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250 ml.**

E premte

Shujta kryesore: Pjatë me bullgur; gjoks pule i marinuar me salcë domatesh, salcë nga fasulja e sojës me vezë të ziera, bishtaja të gjelbërta dhe të verdha, misër, copëza sheqe, susam i bardhë dhe i zi; salcë domatesh. **Pesha: 630 gr.**
Pije ose snack: Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250 ml.**

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq, tuna mix me karrotë dhe tranguj, kus-kus, pasta integrale të marinuar me salcë të rrepës së kuqe; qepë e kuqe turshi, spec i kuq, spec i gjelbërt, misër, susam i bardhë dhe i zi; dy lloje të salcave: salcë domatesh djegëse me uthull balsamico & salcë soja. **Pesha: 410 gr.**
Pije ose snack: Ëmbëlsirë e shëndetshme, pa sheqer.

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 bardhë dhe i zi; salca nga mustarda. **Pesha: 550 gr.**
Pije ose snack: Lëng i freskët (fresh juice) me fruta/perime. **Pesha: 250 ml.**

Shujta kryesore: Sallatë e gjelbërt dhe spinaq, gjoks pule i marinuar me salcë të bardhë vegane dhe "curry"; oriz integral, edamami, patate e ëmbël, misër, qepë e kuqe turshi, susam i bardhë dhe i zi; salca nga limoni dhe majdanozi. **Pesha: 450 gr.**
Pije ose snack: Ëmbëlsirë e shëndetshme, pa sheqer.

* Zëvendësimet për Vegjetarianë dhe Veganë:

Gjoksi i pulës zëvendësohet me 'tofu'; Qoftet e pulës zëvendësohen me qofte vegane; Salcat zëvendësohen me salca Vegane; Vezët zëvendësohen me qiçra ose këpurdha.