



Zdrava hrana
i sveže ceđeni sokovi

ZDRAVO TELO, UM I DUH!

MISIJA

Pomažemo ljudima da žive zdravije i srećnije, hraneći se zdravo u današnjem zauzetom životu.

Vrste hrane i režima ishrane:



VEGETERIJANSKA



VEGANSKA



OMNIVORNA (piletina, tunjevina)

PAŽNJA

Proizvodi koji sadrže jaja su označeni kao "vegeterijanski"



Green & Protein
Serbia



@greenandprotein.rs

review us on:



Green & Protein Serbia

IMAJTE NA UMU:

Naši proizvodi mogu posedovati različite vrste alergena, kao što su:



MLEKO



JAJA



MORSKA HRANA



SENF



ŽITARICE/
GLUTEN



SOJA



SEMENKE



CELER



KIKIRIKI



ORAŠASTI PLODOVI:

bademi, lešnik, orasi
indijski orah.

Naš cilj je da vam pružimo sveže, bezbedne i nutritivne obroke. Molimo vas da u svakom segmentu proverite pružene informacije ukoliko imate alergije na neku hranu, osetljivi ste ili imate drugačije preference. Molimo vas konsultujte naše osoblje kako bi vam pomogli sa detaljnim informacijama o alergenima.

***Pažnja:** Nijedan meni nije dizajniran, niti može biti napravljen da bilo kome daje medicinski savet ili tretman.

Green & Protein nije stvoren kao zamena za medicinski ili stručni savet, negu ili lečenje.

Zdrave supe "od srca"

U Green & Protein-u
svakog dana pravimo
različite supe za
vegane, vegeterijance
i omnivore
(oni koji jedu piletinu).

Molimo vas pitajte
naše osoblje o
supama dana.

Cena za
sve supe:
320



Prilozi & dodaci

Dodaci:	Količina	Cena
Avokado	40 gr	220
Edamame	40 gr	250
Pileća prsa	50 gr	220
Kuvano jaje	1 kom	100
Tuna-mix	70 gr	300
Sočivo	50 gr	200
Batat	40 gr	200
Beli sir	20 gr	90
Zemička	1 kom	200
Krutoni (pečeni)	20 g	100
Dodatni sos	50 ml	150

Zdravi, domaći sosevi:



Sharp Vinaigrette



Smokey Soul



Japanese soy sauce



Spicy Tomato



Lemon & Parsley



Strong Mustard

Obrok salate

*Sve obrok salate imaju kao osnovu zeleni miks koji sadrži: lollo bionda, lollo rosso, ajsberg, rukolu, spanać i radič



Full-Veg-Protein



1,020

veganske ćufte od sočiva, trobojna kinoa, humus, kuvano jaje, grašak, ukiseljene rotkvice, susam, sos "Lemon & Parsley"

Sadrži: sojino mleko



Healing Power



990

integralni pirinač, avokado, edamame, sočivo, humus, šargarepa, ukiseljene rotkvice, susam, seme suncokreta, sos "Strong Mustard"



Positive Calorie



990

integralni pirinač, pileća prsa, kuvana jaja, ukiseljeni crveni luk, kukuruz, grašak, cvekla, susam, sos "Strong Mustard"



Heart & Soul



990

Tuna mix (tunjevina, šargarepa, kiseli krastavci, kukuruz i crveni pasulj), integralni pirinač, integralna testenina sa ukusom cvekle i kikirikija, ukiseljeni crveni luk, paprika, susam, sos "Spicy Tomato" i sos "Sharp Vinaigrette"
Sadrži: soja sos, kikiriki



Ketogenic Boost



1,090

pileća prsa, pečurke, krastavci, keto pirinač od karfiola, kuvana jaja, crvena paprika, ukiseljeni crveni luk, kravlji sir, susam, sos "Lemon & Parsley"
Sadrži: sojino mleko



Tunalicious



890

Tuna mix (tunjevina, šargarepa, kiseli krastavci, kukuruz i crveni pasulj), Coleslaw salata (crveni kupus, šargarepa, domaći veganski majonez, himalajska so), čeri paradajz, krutoni od integralnog hleba, sos "Sharp Vinaigrette"
Sadrži: soja sos

Wabi-Sabi



990

veganske ćufte od sočiva, pire od brokolija i spanaća, Coleslaw salata (crveni kupus, šargarepa, domaći veganski majonez, himalajska so), crveni pasulj, grašak, šargarepa, kukuruz, suvo grožđe, susam, sos "Strong Mustard"



Dodaci (za salate i zdrave činije)

Pileća prsa	50g	220
Pileće ćufte	1kom	180
Veganske pljeskavice	1kom	180
Tofu	50g	250

Zdrave činije

*Osim "Greenies Grains", sve zdrave činije imaju osnovu od integralnog pirinča.



Greenies Grains

VG

1,020

sočivo, leblebija, kinoa, crveni pasulj, kukuruz, šargarepa, spanać, semenke bundeve, beli susam, nar, peršun, sos "Strong Mustard"
Napomena: sos je umešan u salatu, ne dobija se posebno



Sweet & Tasty

o

950

marinirana pileća prsa, batat, salata od kuvanih jaja, grašak, ukiseljeni crveni luk, nar, crni i beli susam, sos "Strong Mustard"



Tofu & Mushroom Fix

VG

990

marinirani tofu, šampinjoni, batat, leblebije, pire od brokolija i spanaća, susam, sos "Smokey Soul"



Bodybuilder +

o

1,090

pileća prsa, avokado, brokoli, šargarepa, kukuruz, susam, sos "Lemon & Parsley"
Sadrži: sojino mleko



Protein Beast

o

1,120

pileća prsa u "Smokey Soul" sosu, avokado, kukuruz, ukiseljene rotkvice, salata od kuvanih jaja, sos "Lemon & Parsley"
Sadrži: sojino mleko



Chicken's Joy

o

1,090

pileće ćufte, salata od kuvanih jaja, Coleslaw salata (crveni kupus, šargarepa, domaći veganski majonez, himalajska so), čeri paradajz, grašak, kukuruz, crni i beli susam, sos "Sharp Vinigret"
Sadrži: jaje, sojino mleko

Burgeri

*Svi burgeri su u domaćoj zemički
sa dodatkom aronije i čia semena



Queen Premium



920

pileća pljeskavica, jaje, čedar sir, paradajz, kiseli krastavci, zelena salata,
"Baja" sos, "Ranch" sos

Sadrži: sojino mleko, jaje, grčki jogurt



Duplex Day



820

avokado, jaje, krastavci, paradajz, zelena salata, "Baja" sos, "Ranch" sos

Sadrži: sojino mleko, grčki jogurt



Salmon Taste



920

zelena salata, marinirani losos, paradajz, krastavac,
crveni luk, krem sir



Queen Deluxe XL



850

pileća pljeskavica, paradajz, kiseli krastavci, zelena salata,
"Baja" sos, "Ranch" sos

Sadrži: jaje, sojino mleko, grčki jogurt



Leading Light



820

pileća prsa, čedar sir, jaje, paradajz, zelena salata, "Baja" sos, "Ranch" sos

Sadrži: sojino mleko, grčki jogurt



Gorgeous Gang



750

veganska pljeskavica od sočiva, paradajz, krastavci, crveni luk, zelena salata,
pesto od cvekle, "Ranch" sos

Sadrži: kikiriki, sojino mleko

Vrapovi

*Domaća tortilja je sa svežim spanaćem i lanenim semenom



Chicken Delight



790

tortilja sa spanaćem, pileća prsa, čedar sir, kukuruz, paradajz, zelena salata, "Smokey Soul" sos



Cool Egg



690

tortilja sa spanaćem, salata od kuvanih jaja, čedar sir, paradajz, zelena salat



Chicken Charm



750

tortilja sa spanaćem, integralni pirinač, pileća prsa, šargarepa, kukuruz, zelena salata, "Baja" sos

Sadrži: grčki jogurt



Avocado & Egg



790

tortilja sa spanaćem, avokado, jaja, paradajz, zelena salata, krem sir



Gut Power



690

tortilja sa spanaćem, veganska pljeskavica od sočiva, šargarepa, brokoli, crveni luk, krastavci, zelena salata, sos "Ranch"



Tuna Turner



750

tortilja sa spanaćem, Tuna mix (tunjevina, šargarepa, kiseli krastavci, kukuruz i crveni pasulj), paprika, crveni luk, zelena salata, "Smokey Soul" sos

Sirovi & laki obroci

*Napravljeno od prirodnih namirnica, orašastih plodova i mleka od indijskog oraha; preliveno svežim voćem i "super hranom".

Smuti obroci & granola



Pink Vibes

590

jagode, banana, domaća granola sa sirupom agave, kokosovo ulje, ovsene pahuljice, mešano sušeno voće i semenke, bademov čips, badem



Choco Lover

590

banana, kakao prah, domaća granola sa sirupom agave, kokosovo ulje, ovsene pahuljice, mešano suvo voće i semenke, bademov čips, jagode, puter od kikirikija, kikiriki, crna čokolada

Čia pudinzi



Berry Good

590

mešavina domaćeg mleka od indijskog oraha i zaslađivač od urmi, čia seme, banana, jagode, bademov čips



PBJ Power

590

mešavina domaćeg mleka od indijskog oraha i zaslađivač od urmi, čia seme, banane, puter od kikirikija, veganska crna čokolada, kikiriki

Veganske ovsene kaše



Simple Sunshine

490

ovsene pahuljice sa sojinim mlekom i domaći zaslađivač od urmi, banana, godži bobice, suvo grožđe



Chocolate Beauty

490

ovsene pahuljice sa sojinim mlekom i domaći zaslađivač od urmi, banana, komadići veganske tamne čokolade sa kokosovim uljem, bademov čips

Sveže ceđeni sokovi



Antioxidant Hero

490

spanać, ananas, zelena jabuka.



Balanced Chakras

490

ananas, cvekla, šargarepa, zelena jabuka.
pomorandža, limun, đumbir.



Ginger Lover

490

zelena jabuka, đumbir, šargarepa, limun.



Happy Oranges

490

pomorandže.



Feel Good

490

cvekla, šargarepa, limun, zelena jabuka.



O & C

520

pomorandže, šargarepa.

Smutiji



“Pink Panther”

470

sveže ceđeni sok od pomorandže, banane, jagode, čia semenke.



Fiber Attack

520

sveže ceđeni sok od pomorandže, avokado, banane, jagode, spanać, urme.



Tasty Peanut Butter

470

mleko, banana, domaći puter od kikirikija, urme.



Chocolate Cravings

470

mleko, banana, kakao, urme.



Vitamin Splash

470

sveže ceđeni sok od pomorandže, šargarepa, banane, ananas.



Whey Protein & PB

570

mleko, voda, banane, Whey protein, domaći puter od kikirikija, urme.

		Gr Neto	Kalorije	Masti	UH	Proteini	Vlakna
Salate	○ Full-Veg-Protein	450	510	37	40	11	10
	○ Healing Power	450	530	49	61	21	19
	○ Positive Calorie	380	485	27	42	20	7
	● Heart & Soul	350	425	26	40	14	7
	○ Ketogenic Boost	380	440	34	15	23	5
	● Tunalicious	420	600	38	56	23	54

		Gr Neto	Kalorije	Masti	UH	Proteini	Vlakna
Zdrave činije	☐ Protein Beast	600	980	65	79	28	11
	☐ Greenies Grains	450	710	31	84	29	25
	☐ Sweet & Tasty	620	970	57	79	31	10
	☐ Tofu & Mushroom Fix	550	600	21	88	21	10
	☐ Body Builder +	550	700	36	80	22	12
	☐ "wabi-sabi"	690	1,000	155	120	21	18
	☒ Chicken's Joy	550	960	60	81	31	40

		Gr Neto	Kalorije	Masti	UH	Proteini	Vlakna
Burgeri	Queen Premium	380	670	35	87	52	6
	Duplex Day	280	550	32	63	14	6
	Salmon Taste	130	232	27	50	13	8
	Queen Burger XL	300	560	24	71	26	6
	Leading Light	330	600	30	59	30	4
	Gorgeous Gang	310	580	20	96	18	10

	Gr Neto	Kalorije	Masti	UH	Proteini	Vlakna	
Vrapovi	Chicken Delight	300	405	10	67	26	6
	Cool Egg	300	640	39	60	23	4
	Chicken Charm	350	580	20	88	24	7
	Avocado & Egg	230	540	29	63	19	7
	Gut Power	250	500	28	66	10	6
	Tuna Turner	300	355	7	68	16	7

○ Bez glutena

● Sadrži gluten

	Gr Neto	Kalorije	Masti	UH	Proteini	Vlakna
Pink Vibes	285	360	15	60	7	8
Chocolate Lover	275	440	21	62	11	10
Berry Good	335	345	18	45	9	13
PBJ Power	325	575	40	45	18	15
Simple Sunshine	305	370	6	67	14	9
Chocolate Beauty	300	390	12	65	16	12

	Gr Neto	Kalorije	Masti	UH	Proteini	Vlakna
Antioxidant Hero	300	153	1	41	1	7
Balanced Chakras	300	139	1	35	2	8
Ginger Lover	300	137	1	35	2	8
Happy Oranges	300	129	0	25	3	7
Feel Good	300	128	1	32	3	8
O & C	300	125	1	29	3	8

	Gr Neto	Kalorije	Masti	UH	Proteini	Vlakna
Pink Panther	300	180	1	40	4	8
Fiber Attack	300	245	4	52	4	9
Tasty Peanut Butter	300	509	32	47	16	7
Chocolae Cravings	300	295	7	58	9	8
Vitamin Splash	300	170	1	39	3	7
Whey Protein	300	315	9	42	21	5



www.greenandprotein.rs