







Ushqim i shëndetshëm
dhe pije të freskëta

TRUP, MENDJE DHE SHPIRT I SHËNDETSHËM!

MISIONI

T'i ndihmojmë njerëzit të jetojnë një jetë më të shëndetshme dhe më të lumtur, duke konsumuar ushqim të shëndetshëm në jetën e sotme dinamike.

Llojet e ushqimeve

-  Ushqim vegjetarian
-  Ushqim vegan
-  Ushqim me mish (gjoks pule, tuna, salmon i marinuar)
-  Ushqim pa gluten

NJOFTIM

Produktet me vezë janë të kategorizuara si 'ushqim vegjetarian'.



Green & Protein Tirana



@greenandproteinalbania

review us on:



Green & Protein

tripadvisor

VINI RE:

Ju mund të keni alergji nga ndonjë prej produkteve tona:



QUMËSHT



VEZË



PESHK



MUSTARDË



GRURË/GLUTEN



SOJË



FARA SUSAMI



SELINO



KIKIRIKË



FRUTA ARRORE

Qëllimi ynë është t'ju ofrojmë ushqime të freskëta, të shëndetshme dhe me vlera ushqyese. Ju lutemi shqyrtoni informacionet në çdo pjesë të mënyës nëse keni alergji, ndjeshmëri ose preferenca të ndryshme ushqimore.

Ndjehuni të lirë të komunikoni me stafin tonë për informacione të detajuara mbi produktet që mund të iu shkaktojnë alergji

*Vini re:

Asnjë meny nuk është përcaktuar dhe nuk është krijuar për të dhënë këshilla aktuale mjekësore ose trajtim për ju apo askënd. Green & Protein nuk ka për qëllim të zëvendësoj këshillat dhe trajtimet mjekësore apo profesionale

Vlerat ushqyese

KALORITË • YNDYRAT • KARBOHIDRATËT • PROTEINAT

SUPAT

Në 'green&protein'
çdo ditë shërbejmë
supa të ndryshme
vegane, vegjetariane
dhe me gjoks pule.
Ju lutemi, pyesni
banakierët tanë për
supat ditore.
Çmimi për të
gjitha supat
është 230 lekë



Artikujt SHITESË

Përbërësit kryesorë shtesë:

Pesha Çmimi

Avokado	40 gr	80 L
Edamame	50 gr	150 L
Gjoks Pule	50 gr	120 L
Vezë e zier	1 copë	40 L
Salmon i marinuar	30 gr	140 L
Tuna-mix	30 gr	80 L
Qiqra	30 gr	50 L
Thjerrëza	30 gr	50 L
Patate e ëmbël	30 gr	60 L
Djathë i bardhë	20 gr	70 L
Bukë burgeri	1 copë	60 L
Krutona (copëza buke të pjekura)	20 gr	50 L
Brokoli		60 L
Oriz integral		70 L

Salcat e sallatave:



Sharp Vinaigrette



Spicy Tomato



Japanese Soya



Smokey Soul



Lemon & Parsley



Strong Mustard

Sallatat & Pjatat tjera të shëndetshme



VG PG

Healing Power 580 L

sallatë e gjelbërt, spinaq, oriz integral, avokado, edamami, thjerrëza, humus, karrotë, rrepka turshi, fara susami të zeza, fara luledielli. Salca: "Strong Mustard".



VG PG

"wabi-sabi" 560 L

sallatë e gjelbërt, spinaq, qofte vegane me thjerrëza, pure nga brokollli dhe spinaqi, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë vegane nga fasulja e sojës, fasule e zezë, bizele, misër, rrush i thatë, fara susami të zeza. Salca: "Strong Mustard".



V PG

Veggie Love 560 L

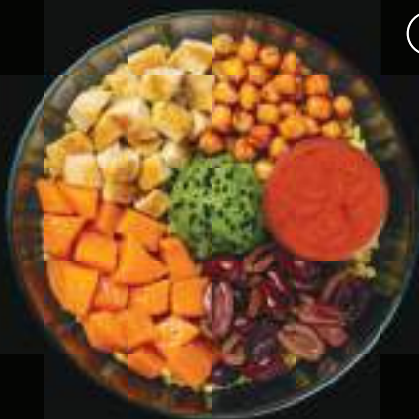
sallatë e gjelbërt, spinaq, quinoa, humus, vezë të ziera, kungulleshë, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë vegane nga fasulja e sojës, bizele, rrepka turshi, fara susami të zeza. Salca: "Lemon & Parsley".



VG PG

Eda-Mami Protein 590 L

sallatë e gjelbërt, spinaq, edamame, oriz integral, lulëlakër, rrepë e kuqe, karrotë, rrepka turshi, qepë të kuqe turshi, kikirikë, fara susami të zeza dhe të bardha. Salca: "Japanese Soya".



Sweet Buddha 620 L

(pjetë me bullgur kokërmadh)
bazë nga bullguri, gjoks pule, patate e ëmbël,
pure nga brokollit dhe spinaqi, qiçra, ullinj
kallamata, fara susami të zeza.
Salca: "Smokey Soul".



Chicken's Joy 620 L

(pjetë me oriz integral)
bazë nga orizi integral, qofte me gjoks pule, salcë
e bardhë nga fasulja e sojës, përzierje e lakrës së
kuçe dhe karrotës me salcë nga fasulja e sojës,
domate, bizele, misër, fara susami të zeza.
Salca: "Sharp Vinaigrette".



Positive Calorie 560 L

sallatë e gjelbërt, spinaq, oriz integral, gjoks pule,
vezë të ziera, qepë të kuqe turshi, misër bizele,
rrepë e kuqe e freskët, fara susami të bardha.
Salca: "Strong Mustard".



Bodybuilder + 620 L

(pjetë me oriz integral)
bazë nga orizi integral, gjoks pule, avokado,
brokoli, karrotë, misër, fara susami të zeza. Salca:
"Lemon & Parsley".

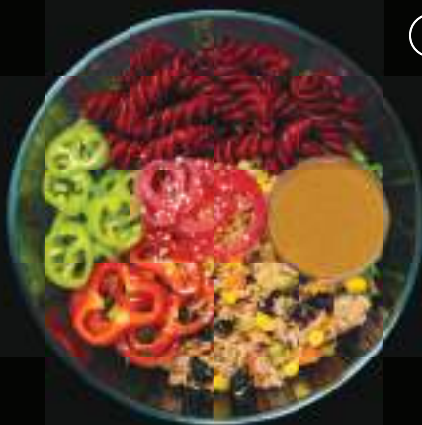
Sallatat & Pjatat tjera të shëndetshme



M

Sea Soul 650 L

sallatë e gjelbërt, spinaq, salmon i marinuar, bullgur kokërrmadh, vezë të ziera, misër, bizele, qiqra, fara kungulli, arra të thërrmuara, fara susami të zeza. Salca: "Japanese Soya".



M

Heart Power 530 L

sallatë e gjelbërt, spinaq, tuna-mix me karrotë dhe tranguj turshi, misër, fasule të zezë, bullgur kokërrmadh, pasta integrale me shije të rrepës së kuqe dhe kikirikut; qepë të kuqe turshi, specia, fara susami të bardha. Salca: "Spicy Tomato" & "Sharp Vinaigrette".



M

PG

KETO-genius 630 L

sallatë e gjelbërt, spinaq, gjoks pule, kungulleshë, tranguj, oriz Ketogjenik nga lulelakra, vezë të ziera, specia, qepë të kuqe turshi, djathë i bardhë, fara susami të bardha. Salca: "Lemon & Parsley".



M

Crunchy Tuna 530 L

sallatë e gjelbërt, spinaq, tuna-mix me karrotë dhe tranguj turshi, misër, fasule të zezë, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë vegane nga fasulja e sojës, domate, krutona. Salca: "Sharp Vinaigrette".



Burgera të shëndetshëm - me bukë shtëpie



Gorgeous Gang 430 L

bukë burgeri, miell integral - aronia dhe fara chia, sallatë e gjelbërt, qofte vegane; domate, tranguj, qepë të kuqe. Salca: dy lloje: nga fasulja e sojës me mustardë dhe kopër të thatë; salcë nga rrepa e kuqe me shije kikiriku, kripë pink Himalaje.



Queen Burger XL 500 L

bukë burgeri, miell integral - aronia dhe fara chia, qofte pule, sallatë e gjelbërt, domate, tranguj turshi. Salcat: dy lloje: nga fasulja e sojës me mustardë dhe kopër të thatë; salcë e kuqe me jogurt grek, kopër e thatë dhe kripë pink Himalaje.



Salmon Taste 580 L

bukë burgeri, miell integral - aronia dhe fara chia, sallatë e gjelbërt, salmon i marinuar, domate, tranguj, qepë e kuqe. Salca nga fasulja e sojës, me mustardë, kopër të thatë dhe kripë pink Himalaje.



Chicken Chill 430 L

bukë burgeri, miell integral - aronia dhe fara chia, sallatë e gjelbërt, gjoks pule, domate, përzierje e lakrës së kuqe dhe karrotës me salcë nga fasulja e sojës. Salcë e kuqe me jogurt grek, kopër e thatë dhe kripë pink Himalaje.



Duplex Day 550 L

bukë burgeri, miell integral - aronia dhe fara chia, sallatë e gjelbërt, avokado, vezë, tranguj, domate. Salcat: dy lloje: fasule e sojës, me mustardë, kopër e thatë; salcë e kuqe me jogurt grek, kopër e thatë dhe kripë pink Himalaje.



Leading Light 500 L

bukë burgeri, miell integral - aronia dhe fara chia, sallatë e gjelbërt, gjoks pule, djathë i butë, vezë, domate. Salcat: dy lloje: fasule e sojës, me mustardë, kopër e thatë; salcë e kuqe me jogurt grek, kopër e thatë dhe kripë pink Himalaje.



Queen Burger L 400 L

bukë me turmerik e përgatitur në shtëpi më nëntë lloje të farave, qofte pule, sallatë e gjelbërt, domate, tranguj turshi. Salcat: dy lloje: fasule e sojës, me mustardë, kopër e thatë; salcë e kuqe me jogurt grek, kopër e thatë dhe kripë pink Himalaje.

Wraps



Cool Egg 410 L

(wrap)
petë integrale e spinaqit të freskët me fara liri (e përgatitur në shtëpi), sallatë e gjelbërt, domate, djathë i butë. Salca: vezë të ziera, fasule e sojës, kopër i thatë dhe kripë Himalaje.



Avocado & Egg 460 L

(wrap)
petë integrale e spinaqit të freskët me fara liri (e përgatitur në shtëpi), sallatë e gjelbërt, avokado, vezë, domate. Salca: fasule e sojës, me mustardë, kopër e thatë dhe kripë pink Himalaje.



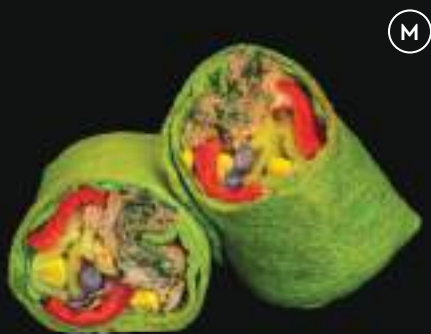
Gut Power 390 L

(wrap)
petë integrale e spinaqit të freskët me fara liri (e përgatitur në shtëpi), sallatë e gjelbërt, qofte vegane, përzjerje perimesh, qepë e kuqe, tranguj. Salca: fasule e sojës, me mustardë, kopër e thatë dhe kripë pink Himalaje.



Chicken Charm 450 L

(burrito)
petë integrale e spinaqit të freskët me fara liri (e përgatitur në shtëpi), sallatë e gjelbërt, oriz integral, gjoks pule, fasule e zezë, karrotë, misër. Salcë e kuqe me jogurt grek, kopër e thatë dhe kripë pink Himalaje.



Tuna Turner 450 L

(wrap)

petë integrale e spinaqit të freskët me fara liri (e përgatitur në shtëpi), sallatë e gjelbërt, tuna-mix me karrotë dhe tranguj turshi, fasule të zezë, misër, qepë e kuqe, specia. Salcë nga domatja, mustardë, piper të zi, dhe kripë pink Himalaje.



Chicken Delight 450 L

(wrap)

petë integrale e spinaqit të freskët me fara liri (e përgatitur në shtëpi), sallatë e gjelbërt, gjoks pule, djathë i butë, misër, domate. Salcë nga domatja, mustardë, piper të zi dhe kripë pink Himalaje.

Ushqime të lehta

*Të përgatitura me fruta natyrale, "nuts & seeds" dhe qumësht të arrave indiane; Të pajisura me fruta të freskëta dhe super-ushqime të ndryshme.

PARFAITS: GOTA ME SMOOTHIE & GRANOLLA



Pink Vibes 480 L

përmbajtje e qumështit prej arrave indiane, mjedrave dhe bananes; granolla e shtëpisë me mjaltë, vaj kokosi: tërshërë, përzierje e frutave të thata, copëza kokosi, dredhëza, badem.



Choco Lover 520 L

përmbajtje e qumështit prej arrave indiane, banane, kakao pluhur; granolla e shtëpisë me mjaltë, vaj kokosi: tërshërë, përzierje e frutave të thata, copëza kokosi, kikirikë, dredhëza, gjalpë kikiriku, banane, çokollatë e zezë (vegane) e shtëpisë.

PUDING ME FARA CHIA

Puding i shëndetshëm me fara chia, pa produkte shtazore dhe të mbushura me proteina natyrale.



Berry Good 460 L

qumësht i arrave indiane dhe ëmbëlsues hurmash i shtëpisë, fara chia; banane, dredhëza, copëza kokosi.



PBJ Power 480 L

qumësht i arrave indiane dhe ëmbëlsues hurmash i shtëpisë, fara chia; gjalpë kikiriku, copëza të çokollatës së zezë vegane të shtëpisë; banane, kikirikë.

TËRSHËRË VEGANE

Tërshërë/oatmeal i shëndetshëm me përmbajtje nga qumështi i sojës dhe ëmbëlsuesi nga hurmat e përgatitura në shtëpi.



Simple Sunshine 400 L

tërshërë me qumësht soje, ëmbëlsues hurmash shtëpie; banane, fruta të thata.



Chocolate Beauty 420 L

tërshërë me qumësht soje, ëmbëlsues hurmash shtëpie; banane, copëza të çokollatës së zezë vegane të shtëpisë me vaj kokosi organik, copëza kokosi.

Pije të freskëta

Pije të freskëta, pa konservante, pa ngjyrë dhe pa shije artificiale. 100% të freskëta që ndihmojnë pozitivisht në detoksifikimin e organizmit tonë, humbjes dhe mirëmbajtjes së peshës.

Antioxidant Hero

spinaq, ananas, mollë e gjelbërt.

390 L



Balanced Chakras

ananas, rrepë e kuqe, karrotë, mollë e gjelbërt, portokall, xhenxhefil, limon.

420 L



Ginger Lover

mollë e gjelbërt, xhenxhefil, karrotë, limon.

390 L



Happy Oranges

portokaj.

380 L



Feel Good

rrepë e kuqe, karrotë, limon, mollë e gjelbërt.

380 L



O & C

portokall, karrotë.

340 L



Smoothies

Pije të freskëta, pa konservante, pa ngjyrë dhe pa shije artificiale. 100% të freskëta që ndihmojnë pozitivisht në detoksifikimin e organizmit tonë, humbjes dhe mirëmbajtjes së peshës.

Pink Panther

lëng portokalli i freskët,
banane, dredhëza, fara chia.

450 L



Fiber Attack

lëng portokalli i freskët,
avokado, banane, dredhëza,
spinaq, hurma.

420 L



Tasty Peanut Butter

qumësht, banane, gjalpë
kikiriku i shtëpisë, hurma.

350 L



Chocolate Cravings

qumësht, banane, kakao,
hurma.

350 L



Vitamin Splash!

lëng portokalli i freskët,
karrotë, banane, ananas.

410 L



Whey Protein & PB

qumësht, ujë, banane,
proteinë e hirrës, gjalpë
kikiriku i shtëpisë, hurma.

480 L



*Shto 'total green detox mix' pluhur organik për 0.50€

Vlerat ushqyese

SALLATA

	Kaloritë	Yndyrat	Karbohidrate Neto	Proteinat
Healing Power	368	17gr	12gr	24gr
wabi-sabi'	525	24gr	41gr	19gr
Veggie Love	400	23gr	34gr	26gr
Eda-Mami Protein	261	5gr	27gr	12gr
Sweet Buddha	690	18gr	67gr	44gr
Chicken's Joy	429	28gr	14gr	22gr
Positive Calorie	323	8gr	35gr	39gr
Bodybuilder +	492	10gr	59gr	28gr
Sea Soul	509	17gr	66gr	37gr
Heart Power	425	19gr	28gr	15gr
KETO-Genius	196	11gr	27gr	32gr
Crunchy Tuna	595	37gr	33gr	15gr

BURGERAT

	Kaloritë	Yndyrat	Karbohidrate Neto	Proteinat
Gorgeous Gang	398	24gr	27gr	14gr
Queen Burger XL	377	23gr	12gr	27gr
Salmon's Secret	277	12gr	22gr	17gr
Chicken Chill	235	16gr	17gr	18gr
Duplex Day	335	29gr	9gr	20gr
Leading Light	412	31gr	6gr	39gr
Queen Burger L	311	18gr	9gr	21gr

WRAPS & BURRITO

	Kaloritë	Yndyrat	Karbohidrate Neto	Proteinat
Cool Egg	614	38gr	48gr	25gr
Avocado & Egg	643	31gr	57gr	19gr
Gut Power	455	24gr	28gr	14gr
Chicken Charm	642	25gr	63gr	28gr
Tuna Turner	405	9gr	55gr	19gr
Chicken Delight	472	17gr	49gr	30gr

USHQIME TË LEHTA

	Kaloritë	Yndyrat	Karbohidrate Neto	Proteinat
Pink Vibes	480	17gr	62gr	10gr
Choco Lover	540	22gr	61gr	15gr
Greek Yogurt with Granolla	492	31gr	37gr	16gr
Berry Good	320	12gr	25gr	12gr
PBJ Power	528	29gr	22gr	18gr
Simple Sunshine	346	7gr	42gr	17gr
Chocolate Beauty	355	9gr	45gr	16gr

PIJET E FRESKËTA

	Kaloritë	Yndyrat	Karbohidrate Neto	Proteinat
Antioxidant Hero	198	0.5gr	38gr	2gr
Balanced Chakras	223	0.8gr	34gr	3gr
Ginger Lover	240	1gr	45gr	5gr
Happy Oranges	235	0.6gr	45gr	5gr
Feel Good	225	1gr	25gr	4gr
O & C	236	1gr	36gr	5gr

SMOOTHIES

	Kaloritë	Yndyrat	Karbohidrate Neto	Proteinat
Pink Panther	221	1gr	39gr	10gr
Fiber Attack	153	3gr	18gr	5gr
Tasty Peanut Butter	187	6gr	24gr	8gr
Chocolate Cravings	149	2gr	19gr	5gr
Vitamin Splash	205	1gr	38gr	3gr
Whey Protein & PB	198	7gr	27gr	30gr

Ushqehu shëndetshëm

green & protein
HEALTHY FOOD AND JUICES



www.greenandprotein.com

Rr. Nikolla Tupe, 42/3, ish Blloku, Tiranë
www.greenandprotein.al
info@greenandprotein.al
+355 69 7777 997