



Tjedni meni

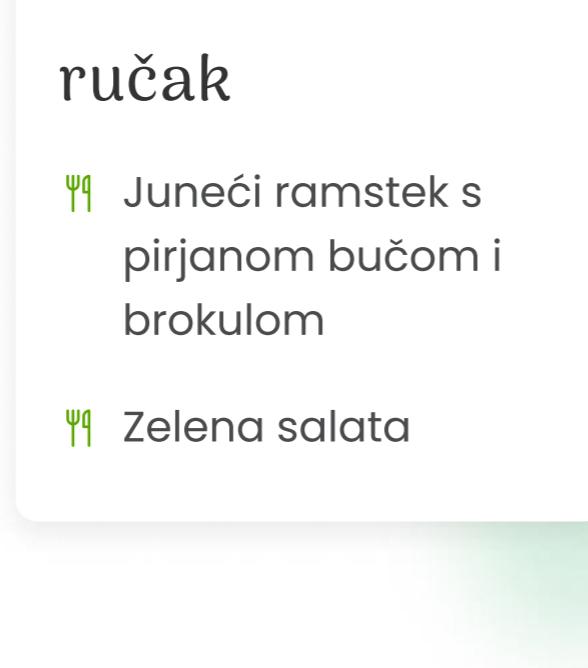
Obroci za postizanje
zdravijeg metabolizma

Ponedjeljak



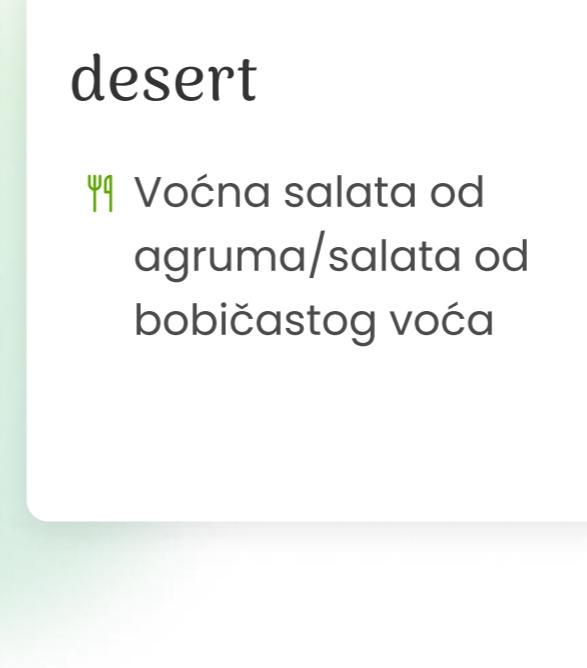
doručak

- 🍴 Fritaja od jaja i povrća
- 🍴 Salata matovilac i cherry rajčice



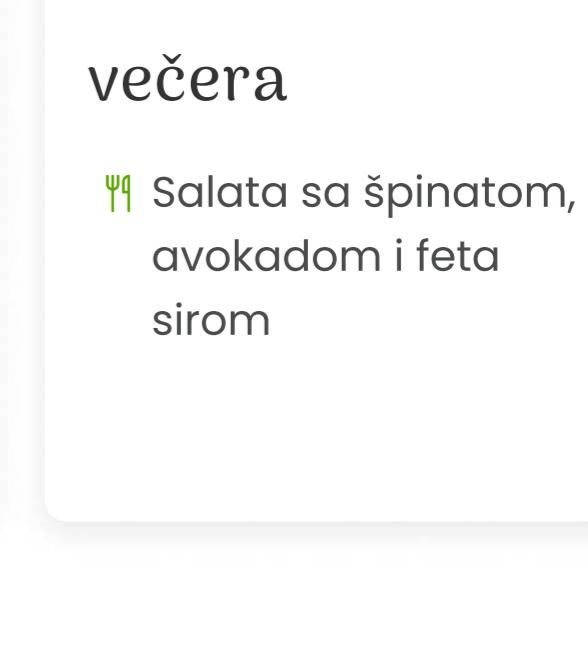
ručak

- 🍴 Juneći ramstek s pirjanom bučom i brokulom
- 🍴 Zelena salata



desert

- 🍴 Voćna salata od agruma/salata od bobičastog voća



večera

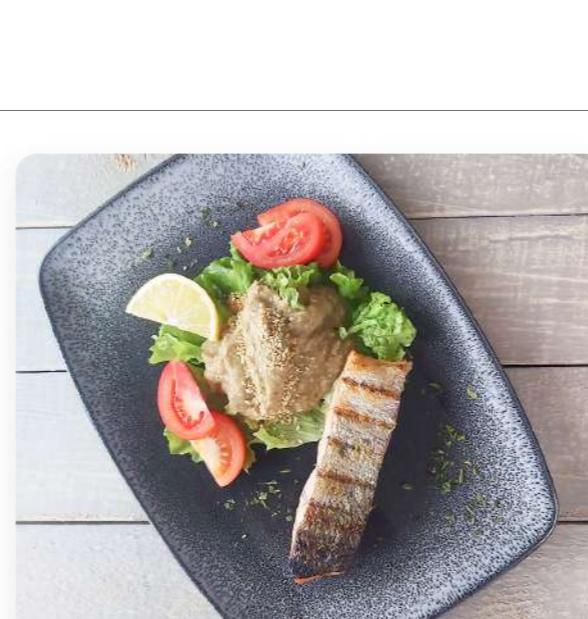
- 🍴 Salata sa špinatom, avokadom i feta sirom

Utorak



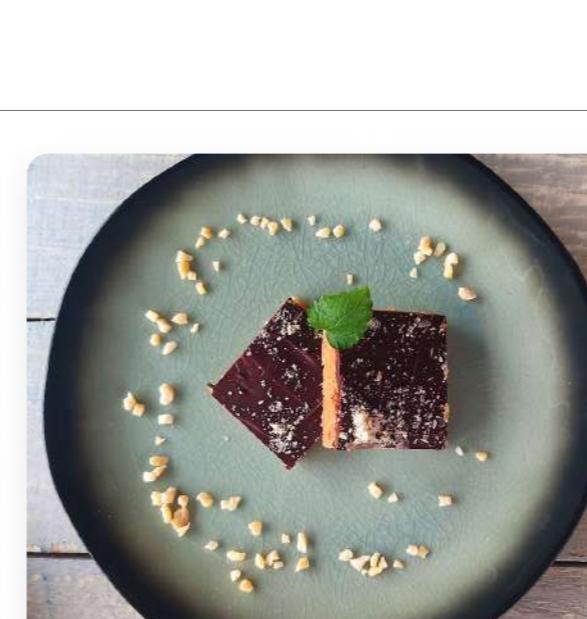
doručak

- 🍴 Quiche od jaja, sira i špinata



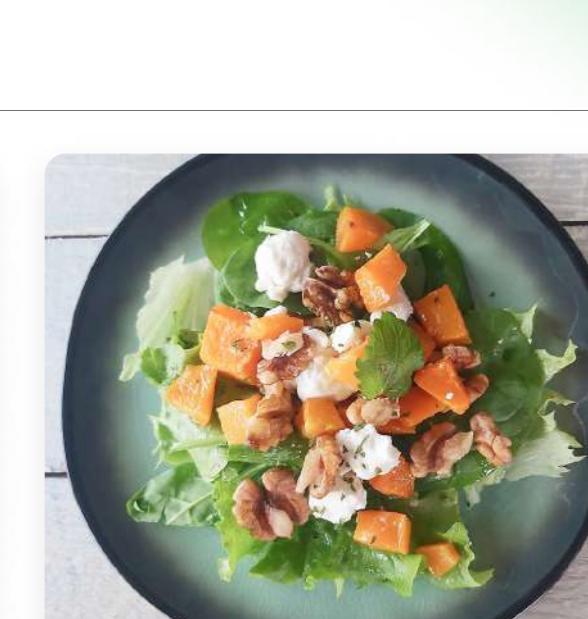
ručak

- 🍴 Pirjana piletina s mahunama i mrkvom



desert

- 🍴 Kolač sa šumskim voćem



večera

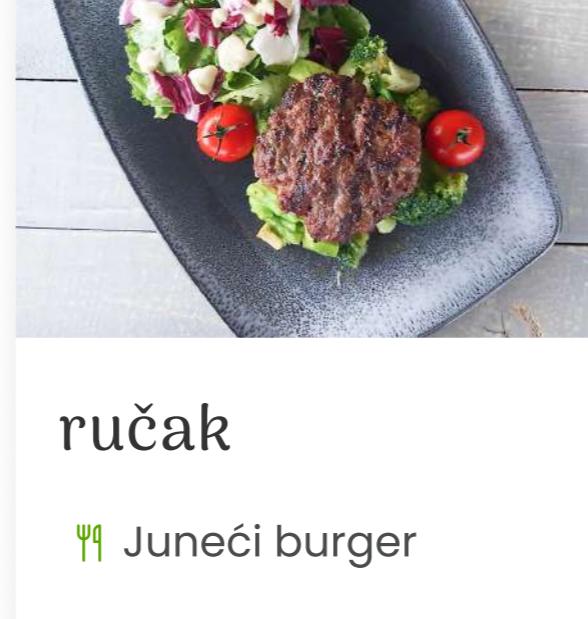
- 🍴 Salata od grillane tune i povrća s pesto dresingom

Srijeda



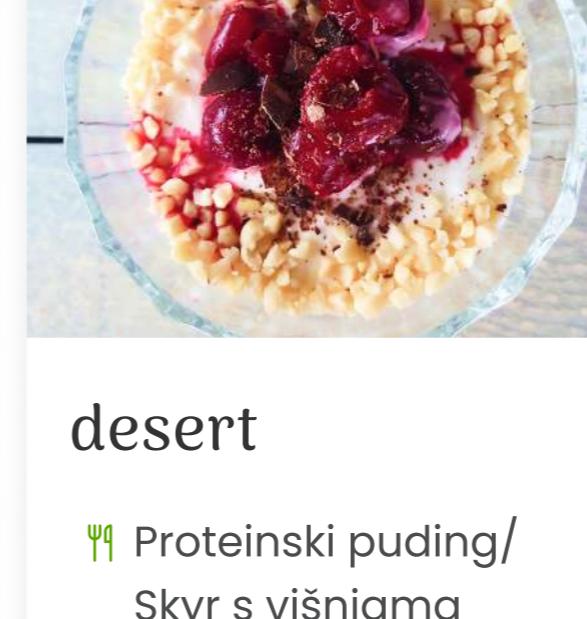
doručak

- 🍴 Sendvič rolice od zelene salate



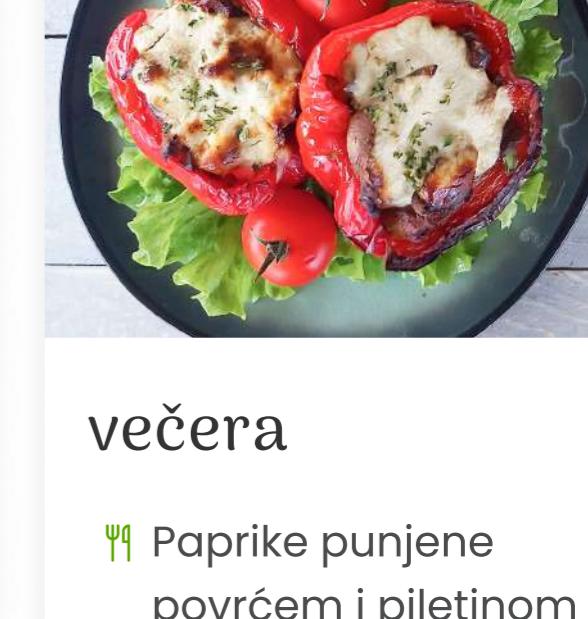
ručak

- 🍴 File lososa i pire od patlidžana
- 🍴 Zelena salata s rajčicom



desert

- 🍴 Proteinske pločice



večera

- 🍴 Salata s kozjim sirom i pečenom bučom

Četvrtak



doručak

- 🍴 MF kruh s namazom od tune



ručak

- 🍴 Juneći burger
- 🍴 Brokula s avokadom
- 🍴 Zelena salata



desert

- 🍴 Proteinski pudjing/Skyr s višnjama



večera

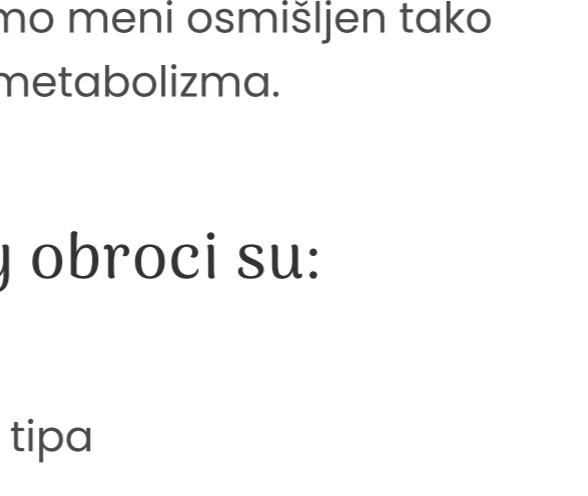
- 🍴 Paprike punjene povrćem i piletinom

Petak



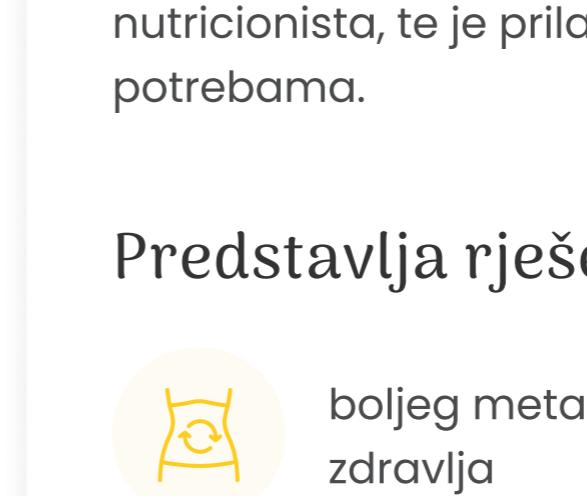
doručak

- 🍴 MF kruh s namazom od sira i masline
- 🍴 Salata rikola i cherry rajčice



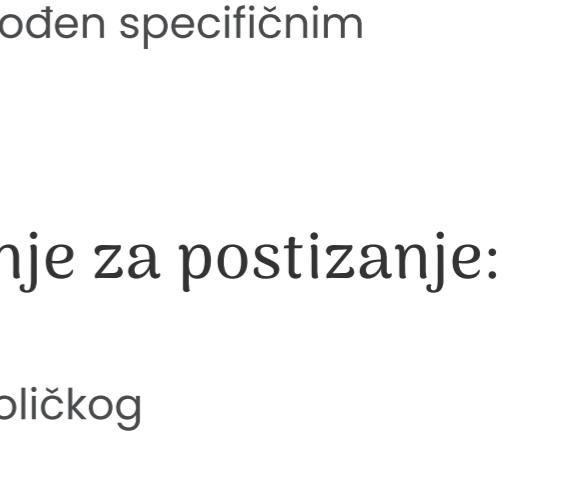
ručak

- 🍴 File brancina i kelj s bučom
- 🍴 Salata od crvenog kupusa



desert

- 🍴 Grčki jogurt sa šumskim voćem



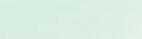
večera

- 🍴 Pureći bruger i salata sa senf dresingom

Što je Metabolic Friendly meni?

U suradnji s liječnicima i nutricionistima, kao i s LightFork timom kreirali smo meni osmišljen tako da podrži zdravlje vašeg metabolizma.

Metabolic Friendly obroci su:



mediteranskog tipa

smanjenog sadržaja uglikohidrata

utemeljeni na zdravim mastima i cjelovitim namirnicama

ukusni i zasitni

Zašto odabrati Metabolic Friendly meni?

Osmišljen stručno pod nadzorom liječnika i nutricionista, te je prilagođen specifičnim potrebama.

Predstavlja rješenje za postizanje:



boljeg metaboličkog zdravlja

smanjenja inzulinske rezistencije

zdravije tjelesne mase i boljeg izgleda

osjećaja vitalnosti i energičnosti

