

## Tjedni meni

Obroci za postizanje  
zdravijeg metabolizma Ponедјелјак

## doručak

- 🍴 Frittata od jaja s povrćem
- 🍴 Salata rikola i cherry rajčice



## ručak

- 🍴 Pureće meso i pire od celera i buče
- 🍴 Zelena salata s krastavcem



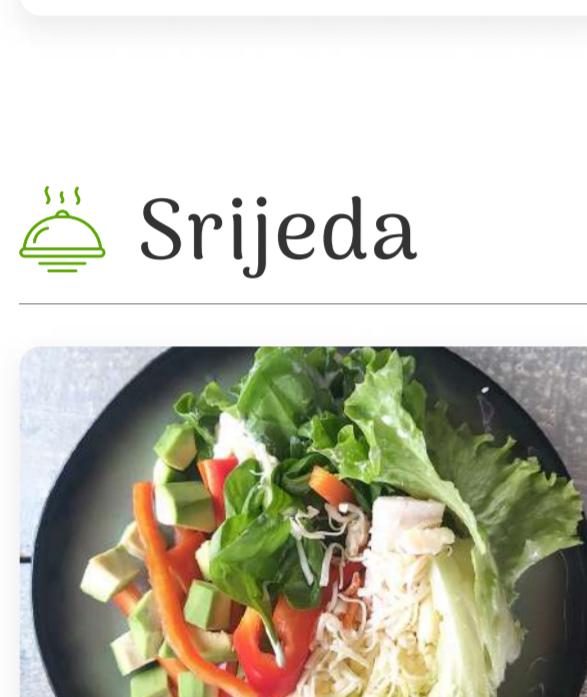
## desert

- 🍴 Voćna salata od agruma/salata od bobičastog voća



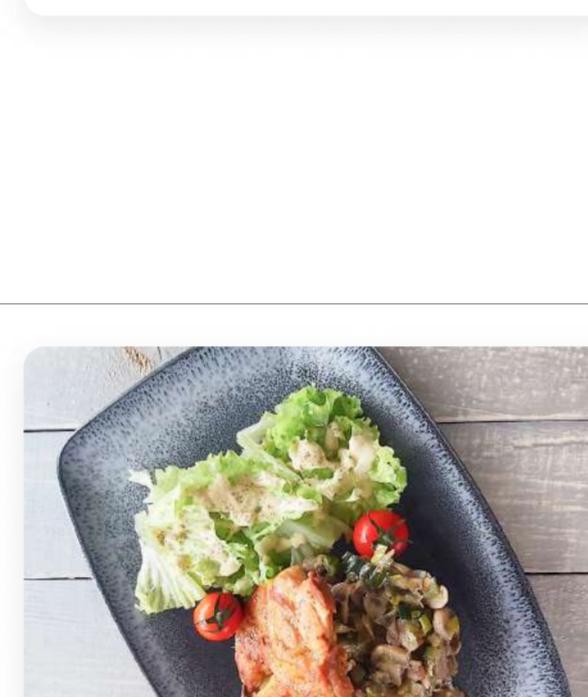
## večera

- 🍴 Salata s lećom, grillanim povrćem, feta sirom i pesto dresingom

 Utorak

## doručak

- 🍴 Frittata od jaja s pancetom i špinatom
- 🍴 Salata matovilac i cherry rajčice



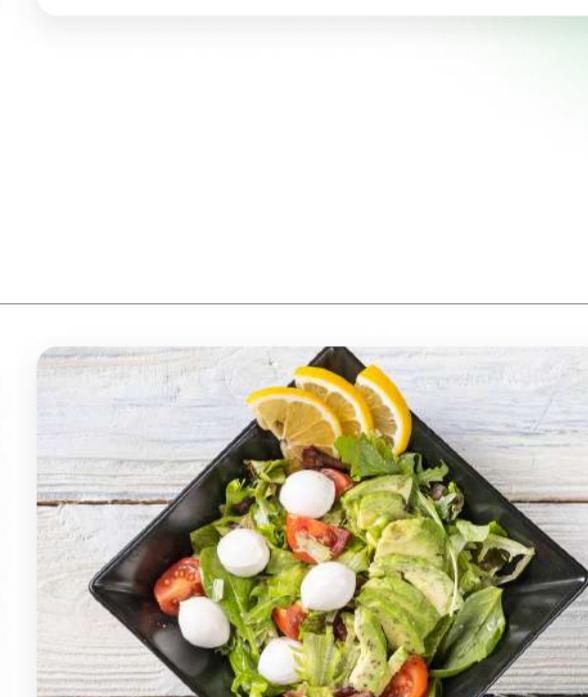
## ručak

- 🍴 Pileće meso s pečenom bučom
- 🍴 Salata crveni kupus



## desert

- 🍴 Twix štangice



## večera

- 🍴 File brancina i povrće na žaru
- 🍴 Zelena salata s krastavcem

 Srijeda

## doručak

- 🍴 Sendvič rolice od zelene salate



## ručak

- 🍴 Pileći zabatak i gljive s porilukom
- 🍴 Zelena salata



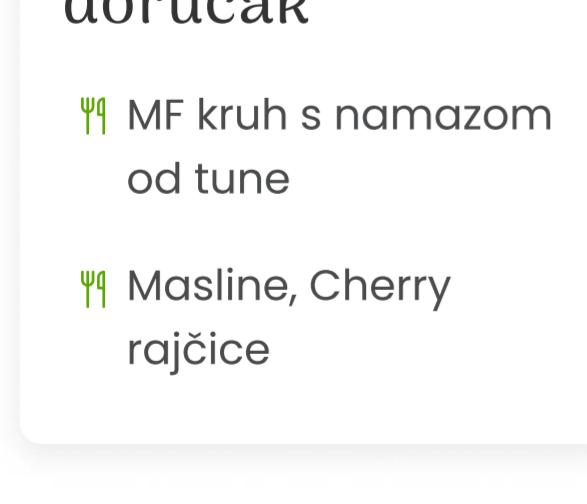
## desert

- 🍴 Čokoladni brownie s narančom



## večera

- 🍴 Salata s mozzarellom i avokadom

 Četvrtak

## doručak

- 🍴 MF kruh s namazom od avokada i slanutka

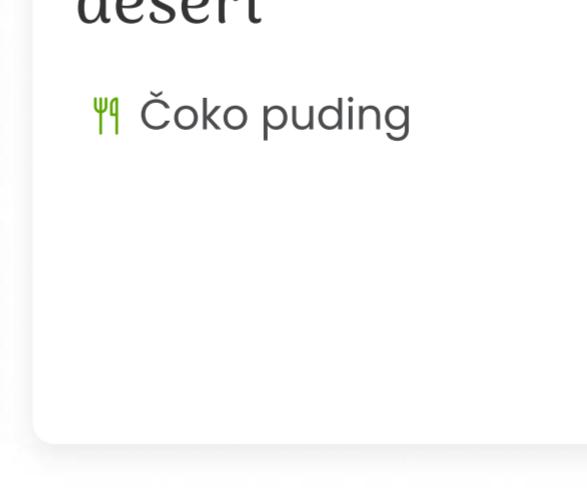
- 🍴 Prutići krastavca i paprike



## ručak

- 🍴 Juneći burger i pire od cvjetače i celera

- 🍴 Zelena salata



## desert

- 🍴 Grčki jogurt sa jagodama i bademima



## večera

- 🍴 Salata od grillane tune i povrća sa pesto dresingom

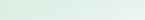
 Što je Metabolic Friendly meni?

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 ugljikohidrata



utemeljeni na zdravim mastima i cijelovitim namirnicama



ukusni i zasitni

## Zašto odabratи 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

