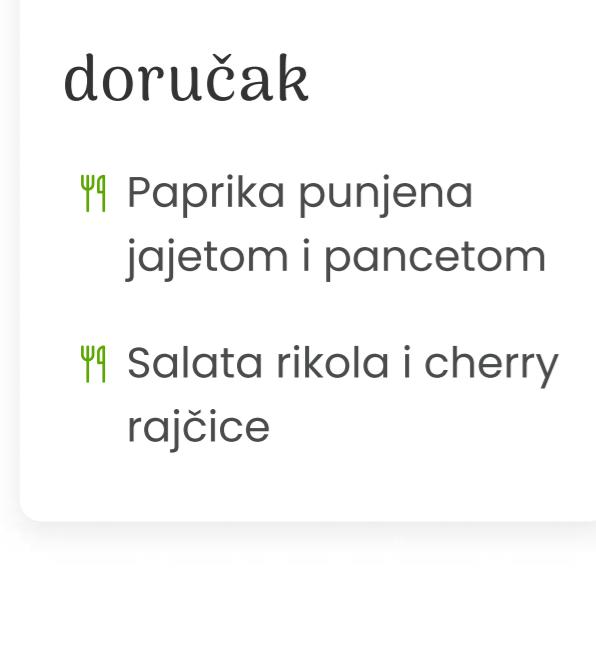




Tjedni meni

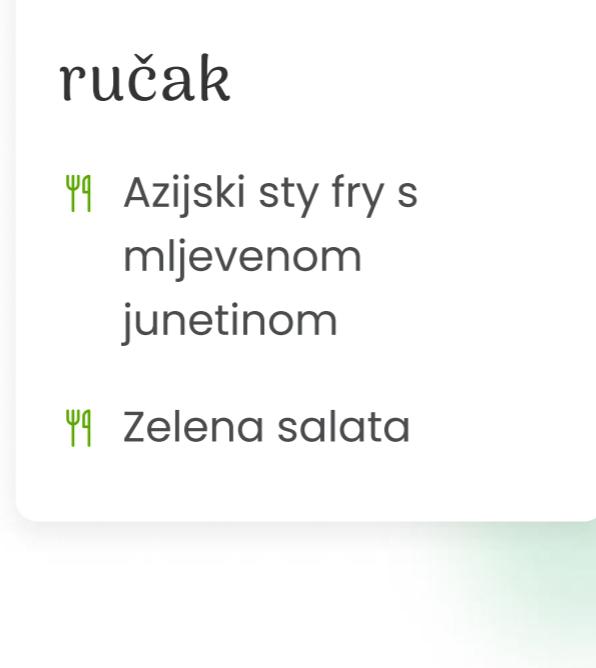
Obroci za postizanje
zdravijeg metabolizma

Ponedjeljak



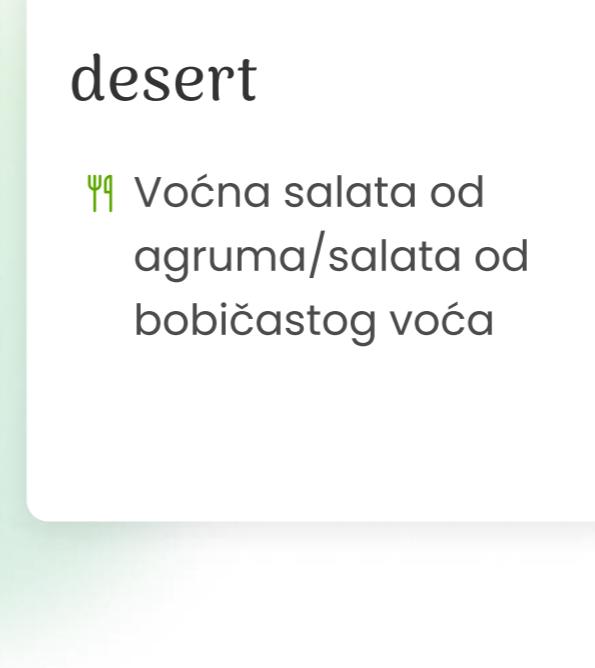
doručak

- ¶ Paprika punjena jajetom i pancetom
- ¶ Salata rikola i cherry rajčice



ručak

- ¶ Aziski sty fry s mljevenom junetinom
- ¶ Zelena salata



desert

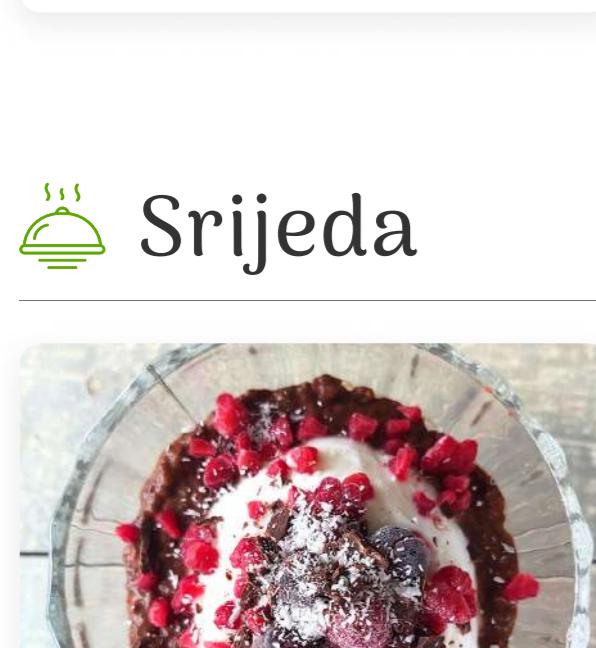
- ¶ Voćna salata od agruma/salata od bobičastog voća



večera

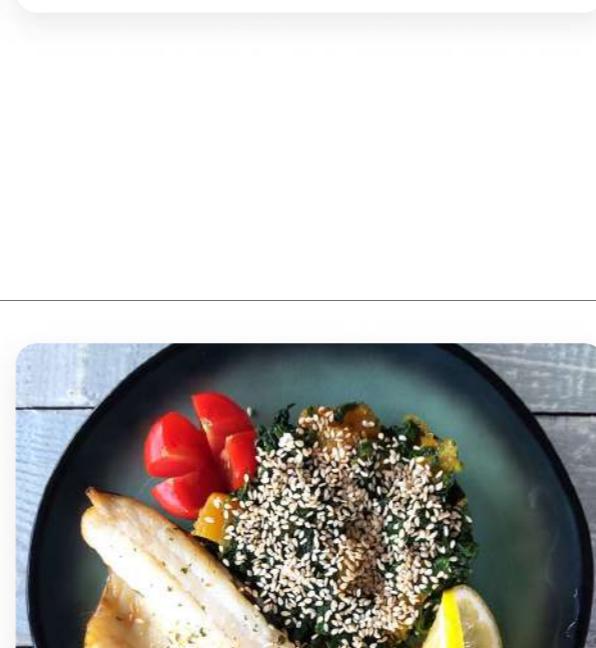
- ¶ Salata s lećom, kuhanim jajima i pesto dresingom

Utorak



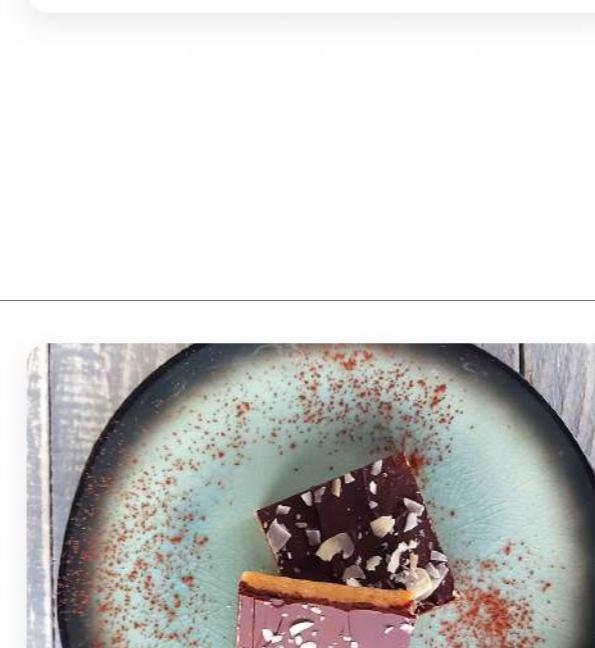
doručak

- ¶ MF kruh s namazom od avokada i jogurta
- ¶ Salata rikola i cherry rajčice



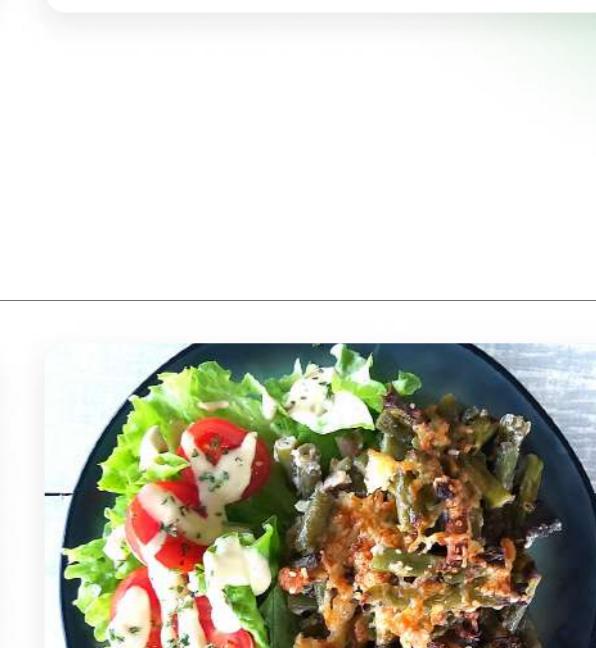
ručak

- ¶ Pileća prsa pohana u bučinom brašnu s pireom od brokule



desert

- ¶ Čokoladni brownie s narančom



večera

- ¶ Pirjane prokulice s pancetom i sirom
- ¶ Salata crveni kupus

Srijeda



doručak

- ¶ Chia puding s grčkim jogurtom i bobičastim voćem



ručak

- ¶ File brancina
- ¶ Blitva s bučom



desert

- ¶ Proteinske pločice



večera

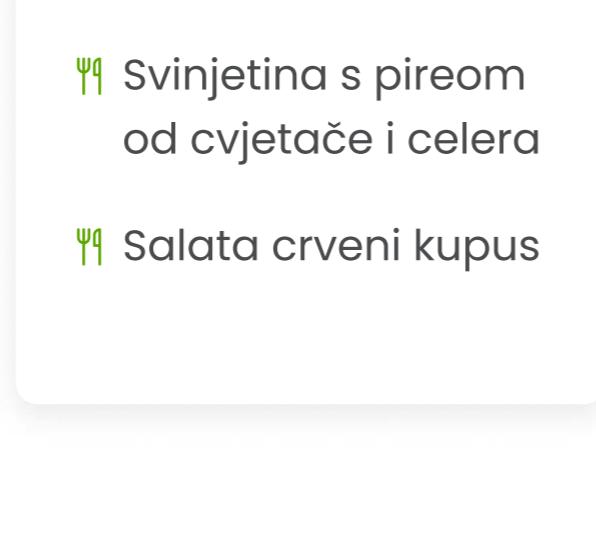
- ¶ Složenac s mahunama, gljivama i sirom

Četvrtak



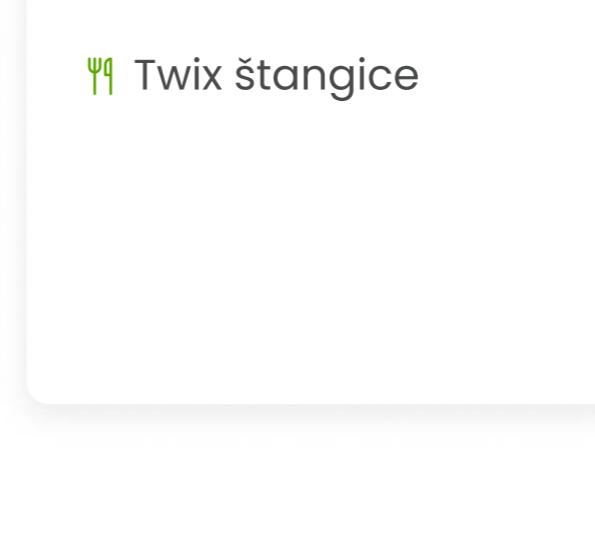
doručak

- ¶ MF kruh s namazom od tune
- ¶ Masline, avokado



ručak

- ¶ Junetina na lešu i pire od patlidžana



desert

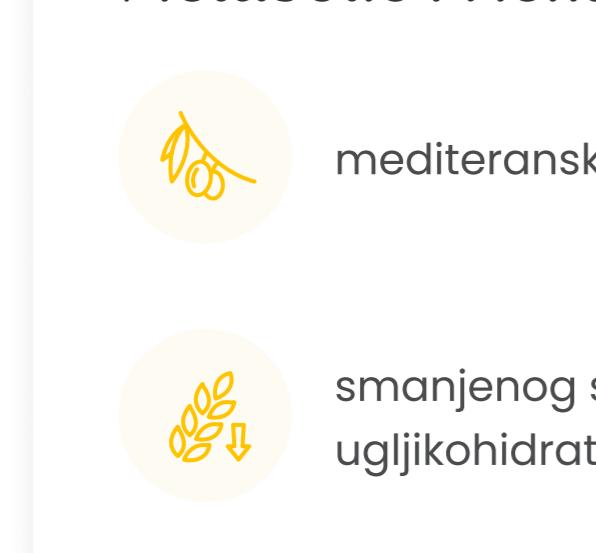
- ¶ Desert od malina i kokosa s čokoladom



večera

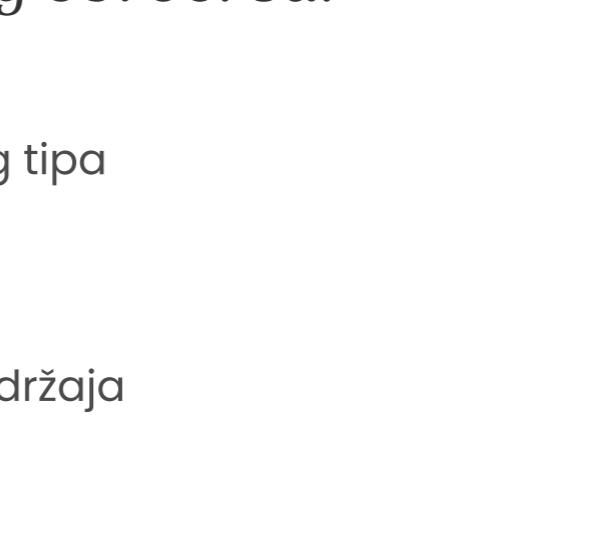
- ¶ Salata od lignji s pesto dresingom

Petak



doručak

- ¶ Fritaja s pancetom i špinatom
- ¶ Salata matovilac i cherry rajčice



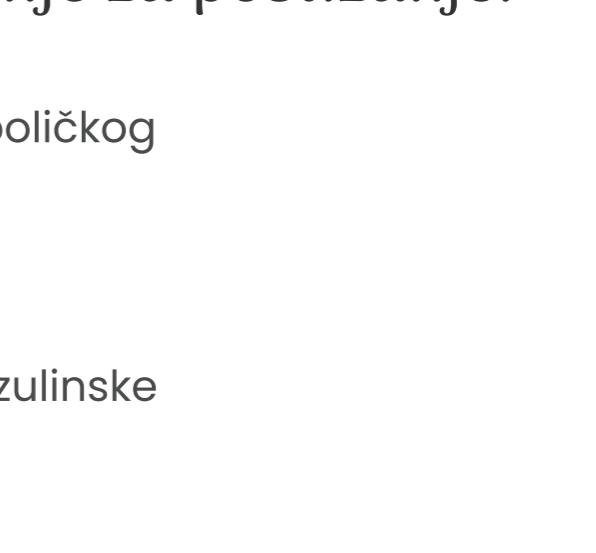
ručak

- ¶ Svinjetina s pireom od cvjetače i celera
- ¶ Salata crveni kupus



desert

- ¶ Twix štangice



večera

- ¶ Salata od kozica s 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 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

