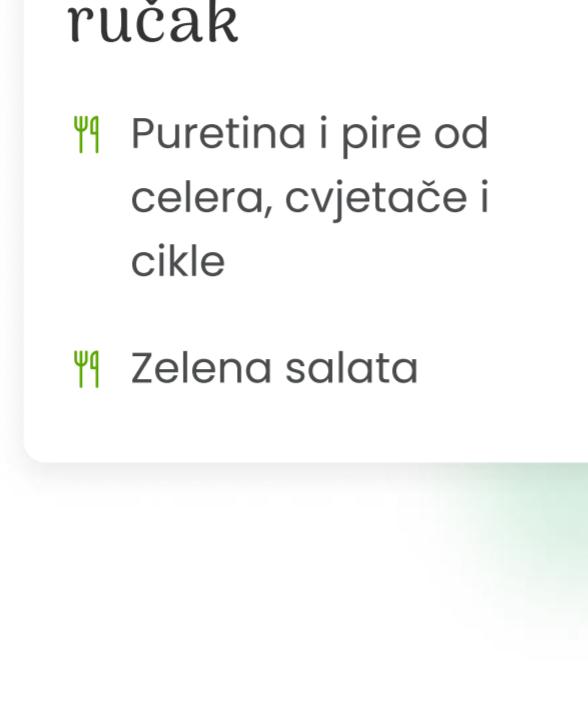


Tjedni meni

Obroci za postizanje
zdravijeg metabolizma Ponедјелjak

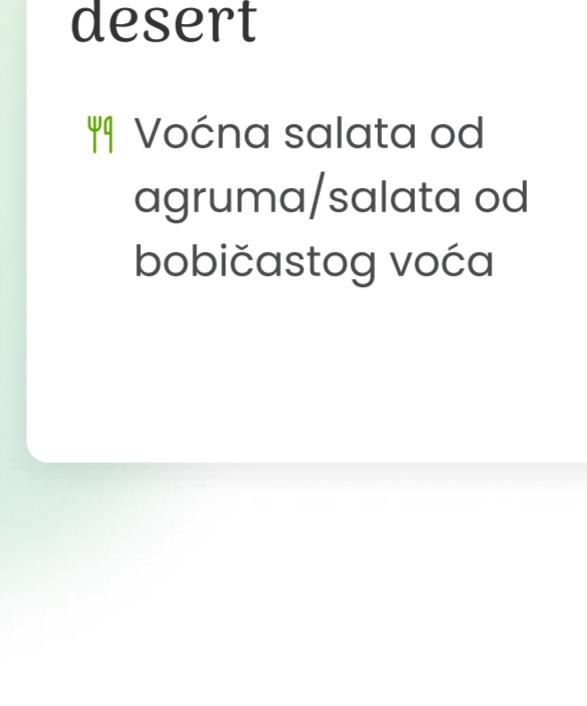
doručak

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



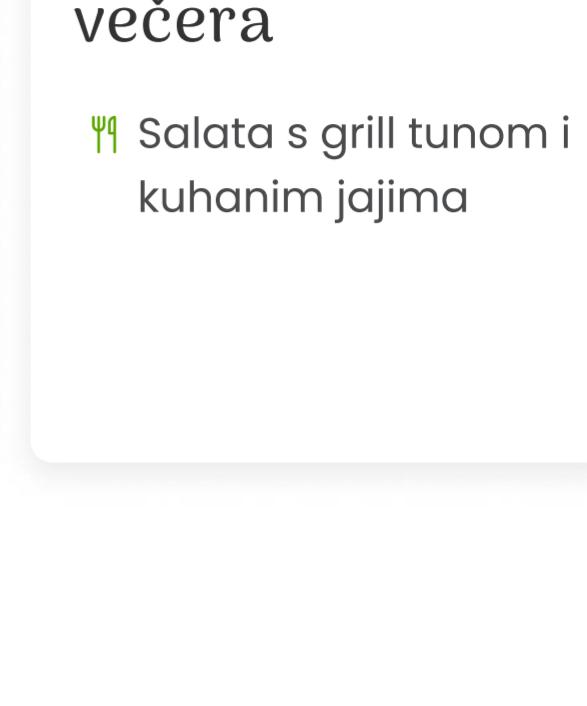
ručak

- 🍴 Puretina i pire od celera, cvjetače i cikle
- 🍴 Zelena salata



desert

- 🍴 Voćna salata od agruma/salata od bobičastog voća



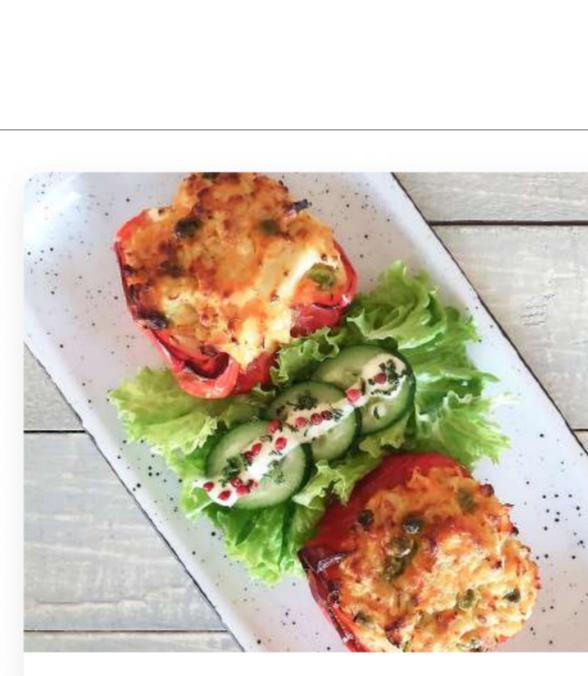
večera

- 🍴 Salata s grill tunom i kuhanim jajima

 Utorak

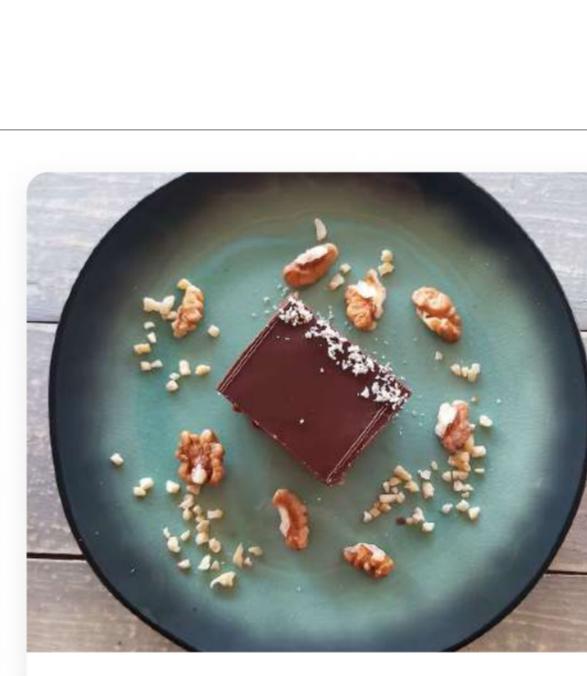
doručak

- 🍴 MF kruh s namazom od slanutka i cikle
- 🍴 Prutići krastavca i paprike



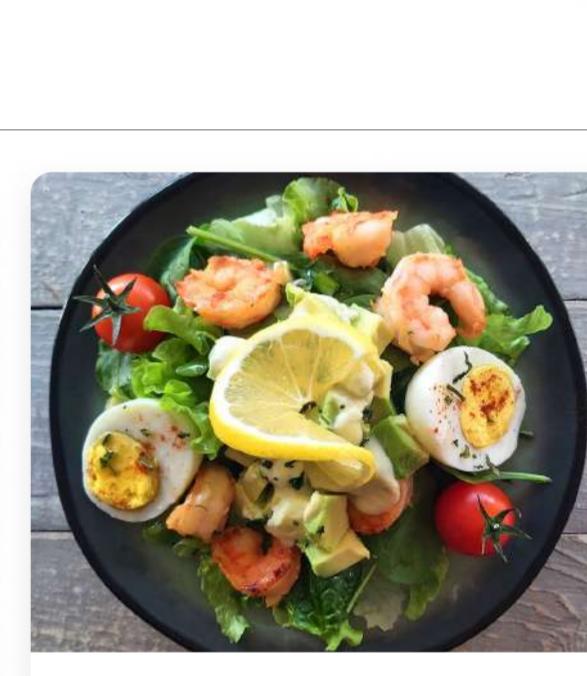
ručak

- 🍴 Burgeri s tunom i povrćem
- 🍴 Pire od patlidžana



desert

- 🍴 Skyr s višnjama



večera

- 🍴 Salata s grill piletinom, indijskim orašićićem i kozjim sirom

 Srijeda

doručak

- 🍴 Quiche od jaja, sira i špinata



ručak

- 🍴 Paprika punjena povrćem s jajima i sirom
- 🍴 Zelena salata s cherry rajčicama



desert

- 🍴 MF bajadera



večera

- 🍴 Salata s kozicama i avokadom

 Četvrtak

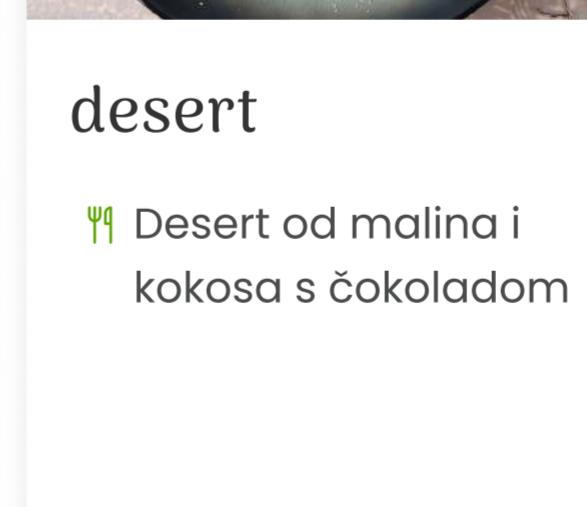
doručak

- 🍴 Chia puding s grčkim jogurtom i bobičastim voćem



ručak

- 🍴 Cvjetača u umaku od piletine i pesta



desert

- 🍴 MF Cheesecake



večera

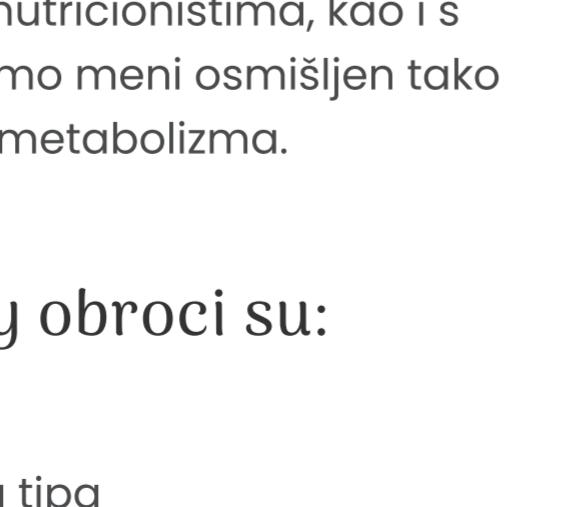
- 🍴 Grill tuna s blitvom i pirjanim šampinjonima

 Petak

doručak

- 🍴 MF kruh s namazom od slanutka i avokada Kuhano jaje

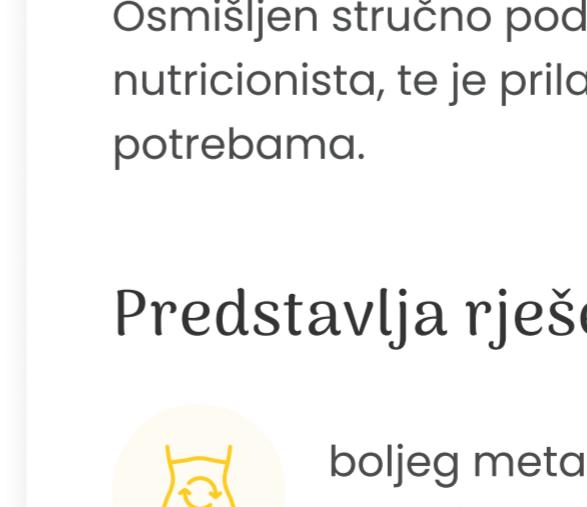
- 🍴 Salata matovilac i cherry rajčice



ručak

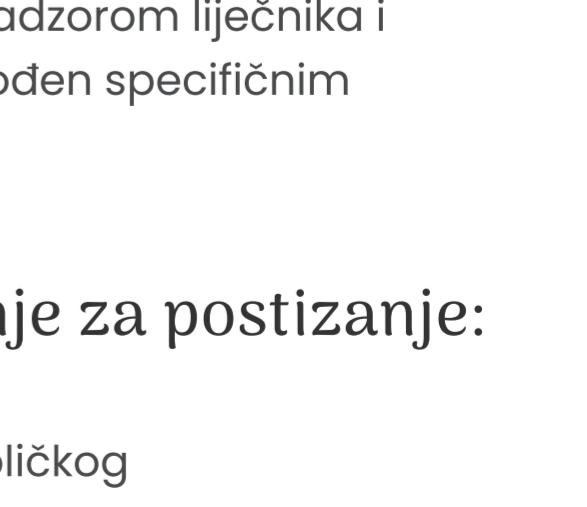
- 🍴 File brancina s brokulom i avokadom

- 🍴 Salata crveni kupus



desert

- 🍴 Desert od malina i kokosa s čokoladom



večera

- 🍴 Salata s grillanom piletinom

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

