**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🌾 Recept: Ulje od lanenih sjemenki**

**Opis:**  
Laneno ulje je bogat izvor omega-3 masnih kiselina koje doprinose zdravlju srca, snižavanju kolesterola i smanjenju upalnih procesa u organizmu. Koristi se hladno, kao dodatak prehrani.

**🧪 Sastojci:**

* Hladno prešano ulje od lanenih sjemenki (kupovno ili domaće)
* Čista tamna staklena bočica za pohranu

**🧑‍🍳 Primjena:**

1. Konzumiraj 1 žlicu lanenog ulja dnevno, najbolje ujutro prije jela.
2. Možeš ga dodavati u smoothieje, salate, jogurt ili kašu.
3. Ne zagrijavaj – ulje gubi ljekovita svojstva pri visokim temperaturama.

**✅ Savjet za korištenje:**

Čuvaj ulje u hladnjaku, dobro zatvoreno, i potroši u roku od 4–6 tjedana od otvaranja. Ako ti je okus neugodan, počni s 1 čajnom žličicom dnevno pa postupno povećaj