

A year from now you may
wish you had started today!

Primjer

NAZIV HRANE	PRAKTIČNA KOLIČINA	KOLIČINA
DORUČAK		
Kruh heljda	2 šnite	100 g
Pureća šunka De luxe 1% _m	serviranje	50 g
ABC sir		30 g
Pripremiti sendvič.		
MEĐUOBROK I		
Ananas		250 g
Borovnice		50 g
Kokos mrvice		15 g
Pripremiti voćnu salatu, posuti kokosovim brašnom. Kada krene škola ponijeti u zdjelici sezonsko voće u predloženim količinama.		
RUČAK		
Juha od teletine *		1
Teletina kuhana**		1
Proso s povrćem ***	1 šalica	1
Mrkva rendana		150 g
*Juha od Teletine: Celer korjen 2g, Teletina BK 100g, Kelj glavati 10g, Korabica 2g, Mrkva 15g, Peršin list 15g, Sol morska 1.5g		
**Teletina : Izdvojiti iz juhe lešo teletinu 100 g.		
***Proso s povrćem: Tikvice 30g, Luk bijeli (češnjak) 10g, Luk crveni 30g, Mrkva 35g, Proso 80g, Sol morska .5g, Ulje maslinovo 5g		
MEĐUOBROK II		
Palačinke s malo masti	1 komada	100 g
Med		15 g
Orah		10 g
VEČERA		
Palenta kuhana		100 g
Sir kravljji svježi		100 g
Pirjani kelj s mrkvom*		1
*Mrkva 70 g, Kelj 100 g, Ulje maslinovo 2.5 g, Sol morska 1.5 g.		

Pitanja:

info@nutricentar.ba
+387 63 405 105

Vukovarska b.b. (Poliklinika Vitalis II. kat), Mostar, 88000
Fra Anđela Zvizdovića 1, Unitic zgrada, Sarajevo 71000

