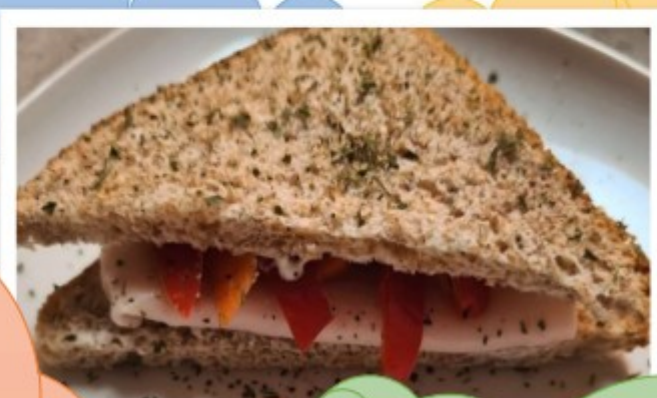


Za sendvič su neophodni sljedeći sastojci u datim količinama:

- ♥ Hljeb integralni pšenični 15 g
- ♥ Piletina, kuvana 15 g
- ♥ Paprika, crvena, svježa 50 g
- ♥ Peršun, list, svjež 2 g
- ♥ Mrkva, svježa 50 g
- ♥ Sirni namaz 20% mliječne masti 2,5 g

Čikenita integrale

uzrast djece od 1 do 3 godine



Način pripreme:

- ✓ Skuvati komad piletine
- ✓ Komad integralnog hljeba premazati sa sirnim namazom u datoj količini, presjeći dijagonalno
- ✓ Na jedan komad poređati papriku, piletinu, peršun, mrkvu, zatim prekriti drugim komadom
- ✓ Uz sendvič možete poslužiti kiselomliječni proizvod kao dodatak
- ✓ Prijatno!

Prednost upotrebe integralnog hljeba

Zamjenom hljeba od bijelog brašna, hlebom od integralnog pšeničnog brašna, povećavamo unos ukupnih vlakana za 19%, gvožđa za 22% i cinka za 22%.

Hrana bogata vlaknima utiče na bolju funkciju organa za varenje/spriječava zatvor/opstipaciju!

Hrana bogata gvoždem doprinosi proizvodnji crvenih krvnih zrnaca, sprječava malokrvnost/anemiju i doprinosi boljem pamćenju!

Hrana bogata cinkom doprinosi normalnoj funkciji imunog sistema!

Nutritivna vrijednost obroka (neto mase 135 g)

SENDVIČ	INTEGRALNI HLJEB	BIJELI HLJEB
<i>Nutrijenti</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>
Energetska vrijednost (kcal)	101	108
Masti ukupne (g), od toga:	2,1	2
Zasićene masne kiseline (g)	0,5	0,5
Ugljeni hidrati (g), od toga:	12,5	14,3
Šećeri (g)	5	5
Vlakna, ukupna (g)	3,2	2,6
Proteini (g)	7,4	7,3
So (g)	0,5	0,5
Gvožđe, Fe (mg)	0,9	0,7
Cink, Zn (mg)	0,9	0,7