

Za sendvič su neophodni sljedeći sastojci u datim količinama:

- ♥ Hljeb integralni pšenični 50 g
- ♥ Piletina, kuvana 30 g
- ♥ Paprika, crvena, svježa 80 g
- ♥ Peršun, list, svjež 2,5 g
- ♥ Mrkva, svježa 50 g
- ♥ Sirni namaz 20% mliječne masti 2,5 g

Čikenita integrale za roditelje



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, hljebom od integralnog pšeničnog brašna, povećavamo unos ukupnih vlakana za 29%, gvožđa za 30% i cinka za 28%.

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

Hrana bogata gvožđem 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 216 g)

SENDVIČ	INTEGRALNI HLJEB	BIJELI HLJEB
<i>Nutrijenti</i>	<i>Sadržaj</i>	<i>Sadržaj</i>
	<i>nutrijenata</i>	<i>nutrijenata</i>
Energetska vrijednost (kcal)	214	234
Masti ukupne (g), od toga:	4	3,7
Zasićene masne kiseline (g)	1,1	1
Ugljeni hidrati (g), od toga:	28	34
Šećeri (g)	7,1	7,1
Vlakna, ukupna (g)	6,6	4,7
Proteini (g)	15	14,7
So (g)	1,1	1,1
Gvožđe, Fe (mg)	2	1,4
Cink, Zn (mg)	1,8	1,3