

Za sendvič su neophodni sljedeći sastojci u datim količinama:

- ♥ Hljev integralni pšenični 50 g
- ♥ Paradajz svjež 80 g
- ♥ Mrkva, svježa 50 g
- ♥ Bosiljak 5 g
- ♥ Puter od kikirikija 10 g

Prednost upotrebe integralnog hljeba

Zamjenom hljeba od bijelog brašna, hljevom od integralnog pšeničnog brašna, povećavamo unos ukupnih vlakana za 21%, gvožđa za 17% i cinka za 33%.

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!

Kikiriki integrale za roditelje



Način pripreme:

- ✓ Komad integralnog hljeba premazati sa puterom od kikirikija u datoj količini, presjeći dijagonalno
- ✓ Na jedan komad poređati paradajz, mrkvu, bosiljak, zatim prekriti drugim komadom
- ✓ Uz sendvič možete poslužiti kiselomliječni proizvod kao dodatak
- ✓ Prijatno!

Nutritivna vrijednost obroka (neto mase 195 g)

SENDVIČ	INTEGRALNI HLJEB	BIJELI HLJEB
<i>Nutrijenti</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>
Energetska vrijednost (kcal)	210	230
Masti ukupne (g), od toga:	6,5	6,1
Zasićene masne kiseline (g)	1,2	1,2
Ugljeni hidrati (g), od toga:	28,1	34,2
Šećeri (g)	5,5	5,5
Vlakna, ukupna (g)	9,1	7,2
Proteini (g)	8,3	8,1
So (g)	0,8	0,8
Gvožđe, Fe (mg)	3,6	3
Cink, Zn (mg)	1,2	0,8