

Za sendvič su neophodni sljedeći sastojci u datim količinama:

- ♥ Hljeb integralni pšenični 15 g
- ♥ Paradajz svjež 50 g
- ♥ Mrkva, svježa 50 g
- ♥ Bosiljak 2 g
- ♥ Puter od kikirikija 5 g

Kikiriki integrale

uzrast djece od 1 do 3 godine



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!

Prednost upotrebe integralnog hljeba

Zamjenom hljeba od bijelog brašna, hljebom od integralnog pšeničnog brašna, povećavamo unos ukupnih vlakana za **13%**, gvožđa za **10%** i cinka za **20%**.

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 121 g)

SENDVIČ	INTEGRALNI HLJEB	BIJELI HLJEB
<i>Nutrijenti</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>
Energetska vrijednost (kcal)	93	99
Masti ukupne (g), od toga:	3,1	3
Zasićene masne kiseline (g)	0,6	0,6
Ugljeni hidrati (g), od toga:	12,2	13,9
Šećeri (g)	3,9	3,9
Vlakna, ukupna (g)	3,9	3,3
Proteini (g)	3,4	3,3
So (g)	0,3	0,3
Gvožđe, Fe (mg)	1	0,9
Cink, Zn (mg)	0,5	0,4