

Za sendvič su neophodni sljedeći sastojci u datim količinama:

- ♥ Hljeb integralni pšenični 30 g
- ♥ Paradajz svjež 80 g
- ♥ Mrkva, svježa 50 g
- ♥ Bosiljak 2 g
- ♥ Puter od kikirikija 10 g

Prednost upotrebe integralnog hljeba

Zamjenom hljeba od bijelog brašna, hljebom od integralnog pšeničnog brašna, povećavamo unos ukupnih vlakana za 17%, gvožđa za 16% i cinka za 33%.

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!

Kikiriki integrale

uzrast djece od 4 do 6 godina



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 172 g)

SENDVIČ	INTEGRALNI HLJEB	BIJELI HLJEB
<i>Nutrijenti</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>
Energetska vrijednost (kcal)	165	177
Masti ukupne (g), od toga:	6,1	5,9
Zasićene masne kiseline (g)	1,2	1,2
Ugljeni hidrati (g), od toga:	20	23,7
Šećeri (g)	5	5
Vlakna, ukupna (g)	6,3	5,2
Proteini (g)	6,2	6,1
So (g)	0,5	0,5
Gvožđe, Fe (mg)	1,9	1,6
Cink, Zn (mg)	0,9	0,6