

### Za sendvič su neophodni sljedeći sastojci u datim količinama:

- ♥ Hljeb, integralni pšenični 50 g
- ♥ Sir, kravliji, svježi 5 g
- ♥ Tuna u ulju 20 g
- ♥ Mrkva, svježa 50 g
- ♥ Krastavac, svjež 80 g
- ♥ Mirođija 5 g

### Prednost upotrebe integralnog hljeba

Zamjenom hljeba od bijelog brašna, hljebom integralnog pšeničnog brašna, povećava unos ukupnih vlakana za 33%, gvožđa za 35% i cinka za 29%.

**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!**

## A la mare integrale za roditelje



### Način pripreme:

- ✓ Komad integralnog hljeba presjeći dijagonalno
- ✓ Na jedan komad poređati krastavac, mrkvu, mirođiju, sir i tunu u datim količinama i prekriti drugim komadom
- ✓ Uz sendvič možete poslužiti kiselomliječni proizvod kao dodatak
- ✓ Prijatno!

### Nutritivna vrijednost obroka (neto mase 210 g)

<b>SENDVIČ</b>	<b>INTEGRALNI HLJEB</b>	<b>BIJELI HLJEB</b>
<i>Nutrijenti</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>
<b>Energetska vrijednost (kcal)</b>	<b>175</b>	<b>196</b>
<b>Masti ukupne (g), od toga:</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>
<b>Zasićene masne kiseline (g)</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>
<b>Ugljeni hidrati (g), od toga:</b>	<b>25,3</b>	<b>31,3</b>
<b>Šećeri (g)</b>	<b>4,9</b>	<b>4,8</b>
<b>Vlakna, ukupna (g)</b>	<b>5,7</b>	<b>3,8</b>
<b>Proteini (g)</b>	<b>11,5</b>	<b>11,2</b>
<b>So (g)</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>
<b>Gvožđe, Fe (mg)</b>	<b>1,7</b>	<b>1,1</b>
<b>Cink, Zn (mg)</b>	<b>1,7</b>	<b>1,2</b>