

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

- ♥ Hljev, integralni pšenični 30 g
- ♥ Sir, kravljji, svježi 2,5 g
- ♥ Tuna u ulju 15 g
- ♥ Mrkva, svježa 50 g
- ♥ Krastavac, svjež 50 g
- ♥ Mirođija 3 g

### **Prednost upotrebe integralnog hljeba**

Zamjenom hljeba od bijelog brašna, hljebom od integralnog pšeničnog brašna, povećavamo unos ukupnih vlakana za 31%, gvožđa za 36% i cinka za 30%.

**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 uzrast djece od 4 do 6 godina**



### **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 150,5 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>117</b>	<b>129</b>
<b>Masti ukupne (g), od toga:</b>	<b>1,9</b>	<b>1,6</b>
<b>Zasićene masne kiseline (g)</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>
<b>Ugljeni hidrati (g), od toga:</b>	<b>16,5</b>	<b>20,1</b>
<b>Šećeri (g)</b>	<b>3,9</b>	<b>3,9</b>
<b>Vlakna, ukupna (g)</b>	<b>3,9</b>	<b>2,7</b>
<b>Proteini (g)</b>	<b>7,9</b>	<b>7,7</b>
<b>So (g)</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>
<b>Gvožđe, Fe (mg)</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>
<b>Cink, Zn (mg)</b>	<b>1</b>	<b>0,7</b>